

**PELATIHAN *SELF ACCEPTANCE* DALAM MENUMBUHKAN
SIKAP OPTIMISME PADA WARGA BINAAN LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Bimbingan Dan Konseling Islam



Oleh :

Abdul Rosyid Darsono

NIM : D2018 3028

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2023**

**PELATIHAN *SELF ACCEPTANCE* DALAM MENUMBUHKAN
SIKAP OPTIMISME PADA WARGA BINAAN LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Bimbingan Dan Konseling Islam

Oleh :

Abdul Rosyid Darsono
NIM : D20183028

Disetujui Pembimbing

UNIVERSIT M NEGERI
KIAI HAJI A AD SIDDIQ

Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi
NIP. 198706262019032008

**PELATIHAN *SELF ACCEPTANCE* DALAM MENUMBUHKAN
SIKAP OPTIMISME PADA WARGA BINAAN LEMBAGA
PEMASYARAKATAN KELAS IIB KOTA PROBOLINGGO**

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Fakultas Dakwah
Bimbingan Dan Konseling Islam

Hari : Selasa

Tanggal : 30 Mei 2023

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Muhammad Muhib Alwi, S.Psi., M.A.

NIP. 19780719 2009121005

Anggota :

Anugrah Sulistiyowati, M.Psi

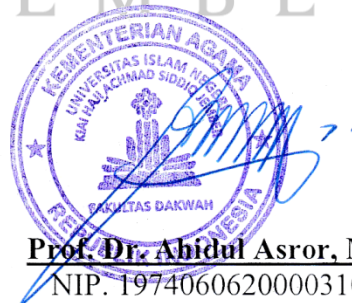
NUP. 201802166

1. **Dr. H. Abdul Mu'is, M.Si**

2. **Indah Roziyah Cholilah, M.Psi.**

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Abidul Asror, M.Ag

NIP. 197406062000031003

MOTTO

قُلْ يُعِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: “Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Qs. Az-Zumar[39]:53).¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an, Mushaf Tajwid dan Terjemah, (Solo: Al-Mujawwad), 464

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas berkah dan rahmat Allah SWT sehingga atas ridho- Nya peneliti dapat menyelesaikan pembuatan skripsi dengan judul “Pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan kelas IIB Kota Probolinggo”. Dengan penuh rasa bahagia, saya mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Terimakasih kepada Ayah dan Ibu saya yang tercinta, Bapak Kuat Budi Mulyono dan Ibu Lilik Mujiwati yang selalu mendidik, mendukung, memperhatikan dan selalu mendo’akan saya, selalu mengingatkan saya untuk tidak lupa beribadah, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Terimakasih keluarga besar Bapak Manan Darsono sudah mendukung penuh cucu pertama secara ekonomi maupun sandang pangan selama di perantauan.
3. Terimakasih sahabat NAMZUR dari awal bertemu hingga saat ini saling support diperkuliahan maupun karir.
4. Terimakasih Miqdad Muafiq, Ade Imda, Rama, Rahayu, Farida selama awal bertemu hingga proses sidang skripsi selalu memberi arahan dan saling support sampai selesai sidang.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

Segenap puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, perencanaan, pelaksanaan, dan penyelesaian skripsi sebagai salah satu syarat menyelesaikan program sarjana, dapat terselesaikan dengan lancar.

Kesuksesan ini dapat penulis peroleh karena dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM selaku Rektor UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Muhammad Ardiansyah, M.Ag selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN KH. Achmad Siddiq Jember.
4. Ibu Indah Roziah Cholilah, S.Psi., M.Psi, selaku dosen pembimbing skripsi saya yang memberikan ilmu, bimbingan, arahan dan motivasi selama mengerjakan skripsi.
5. Kepada Bapak/Ibu khususnya Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember telah memberikan ilmunya selama kuliah dan Civitas Akademika UIN KH Achmad Siddiq Jember
6. Bapak Risman Somantri, Amd,I.P, S.H, M.H selaku Kepala Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Probolinggo yang telah memberikan izin dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian skripsi
7. Segenap Staf Pegawai di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Probolinggo yang telah membantu, mendampingi dan membimbing penulis selama penelitian skripsi
8. Teman-teman angkatan tahun 2018 khususnya Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam.
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, tanpa mengurangi rasa hormat, terimakasih atas bantuan dan dukungannya.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar, semoga amal baik yang telah Bapak/Ibu berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang baik dari Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu khususnya Bimbingan dan Konseling Islam.

Jember, 31 Mei 2023

Abdul Rosyid Darsono
Nim: D20183028



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Abdul Rosyid Darsono, 2023: “Pelatihan *Self acceptance* Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo”

Kata kunci: *Self acceptance*, Sikap Optimisme, Lembaga Pemasyarakatan, Warga Binaan

Penerimaan diri (*self acceptance*) merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segala kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif.

Berdasarkan temuan masalah dilapangan terkait kehidupan warga binaan paska dibebaskannya dari lapas tidak sedikit mengalami ketidak percayaan diri dan kurangnya penerimaan, bahwa beberapa *intevrensi* untuk menumbuhkan rasa percaya diri, penerimaan dan sikap optimisme salah satunya dengan pelatihan *self acceptance*. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo. Manfaat dari penelitian ini untuk warga binaan yaitu dapat menambah wawasan dan ketrampilan selama masa tahanan.

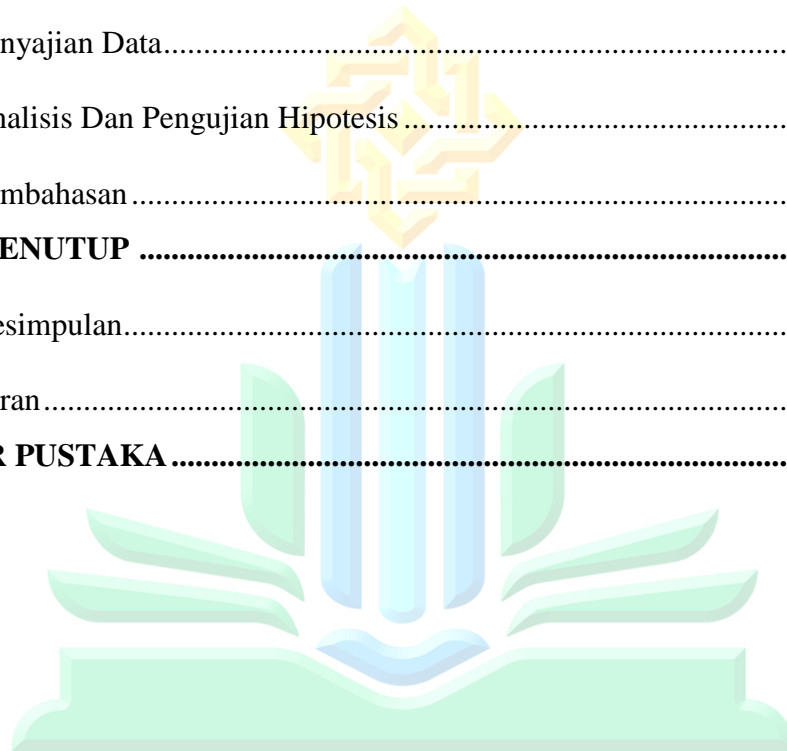
Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan lapas Kelas IIB Kota Probolinggo. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 warga binaan dengan kriteria warga binaan Blok Pesantren, telah menjalani hukuman minimal 3tahun. 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*.

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme berpengaruh bagi warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo dalam menjalani proses tahanan dan bekal bebas dari penjara dalam menjalani kehidupan di masyarakat. Uji hipotesis diperoleh hasil sebagai berikut t hitung lebih besar t tabel ($7,910 > 2,042$) maka, H_0 diterima yang artinya ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme. 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.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	9
C. Tujuan penelitian.....	9
D. Manfaat penelitian.....	9
E. Ruang lingkup penelitian	10
F. Definisi operasional.....	11
G. Asumsi penelitian.....	12
H. Hipotesis.....	12
I. Sistematika pembahasan	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Penelitian Terdahulu	14
B. Kajian Teori.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	33

B. Populasi Dan Sampel	34
C. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	35
D. Analisis Data	38
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	41
A. Gambaran Obyek Penelitian.....	41
B. Penyajian Data.....	43
C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis	45
D. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Asumsi Penelitian	12
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Desain Eksperimen	33
Tabel 3.2 Blue Print Sikap Optimisme	36
Tabel 3.3 Skala Likert Sikap Optimisme	37
Tabel 4.1 Responden	42
Tabel 4.2 Usia Responden.....	43
Tabel 4.3 Masa Tahanan	43
Tabel 4.4 Sebaran baru item skala sikap optimis.....	46
Tabel 4.5 Uji Realibilitas	47
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	48
Tabel 4.8 Hasil Pretest Dan Postest	48
Tabel 4.9 Katagorisasi Nilai Individu	49
Tabel 4.10 Katagorisasi Level Warga binaan	49

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Matriks Penelitian

Lampiran 2. Surat keaslian penulis

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. Surat izin Kanwil

Lampiran 5. Angket Kuesioner

Lampiran 6. Modul Pelatihan

Lampiran 7. Curriculum Vitae Pemateri

Lampiran 8. Daftar Hadir

Lampiran 9. Wawancara

Lampiran 10. Informent Councent

Lampiran 11. Tabulasi pretes postest

Lampiran 12. Tabel Katagorisasi

Lampiran 13. Data Statistik

Lampiran 14. Skala Tryout

Lampiran 15. Skala Penelitian

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 17. Tata Ruang Lapas

Lampiran 18. Biodata Penulis



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penerimaan diri (*self acceptance*) ialah suatu kemampuan individu untuk dapat melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Hasil analisa atau penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan dasar bagi seorang individu untuk dapat mengambil suatu keputusan dalam rangka penerimaan terhadap keberadaan diri sendiri. Sikap penerimaan diri dapat dilakukan secara realistis, tetapi juga dapat dilakukan dengan tidak realistis. Sikap penerimaan realistis dapat ditandai dengan memandang segi kelemahan-kelemahan maupun kelebihan-kelebihan diri secara objektif. 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.²

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

² Dariyo Agoes. 2007. Psikologi perkembangan anak usia tiga tahun pertama, Jakarta; PT Refika Aditama.205

tidak bisa diubah.³

Individu yang bisa menghargai segala kelebihan dan kekurangan dirinya untuk menunjukkan kemampuan penerimaan diri yang baik. Individu yang memiliki *self acceptance* dapat berfikir positif dan menunjukkan sikap optimisme dalam menghadapi dan mengatasi masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Self-acceptance di dalam Islam adalah bagian dari kajian qona'ah. Makna qanaa'ah merupakan merasa ridha dan cukup dengan pembagian rezeki yang Allah Ta'ala beri. Dengan firman Allah SWT dalam Al-Quran yang berbunyi:

أَهُمْ يَتَقَسَّمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ ۖ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا ۖ وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ
بَعْضًا سَخِرِيًّا ۖ وَرَحْمَتُ رَبِّكَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya: “Apakah mereka yang membagi-bagi rahmat Tuhanmu? Kami telah menentukan antara mereka penghidupan mereka dalam kehidupan dunia, dan Kami telah meninggikan sebahagian mereka atas sebahagian yang lain beberapa derajat, agar sebahagian mereka dapat mempergunakan sebahagian yang lain. dan rahmat Tuhanmu lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan”(Qs. Az Zukhruf [43]:32).⁴

Dijelaskan bahwa penerimaan diri sangat penting bagi setiap orang bagi warga binaan di sebuah lembaga pasyarakatan yang sedang menjalani masa tahanan. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri terlepas dari kekuatan dan kelemahan seseorang. Mereka mampu berfikir positif tentang dirinya dan memiliki keyakinan atau

³ Hurlock. Perkembangan Remaja, (Edisi ke-4), (Edisi Pelajar Internal).1979.434

⁴ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an, Mushaf Tajwid dan Terjemah, (Solo: Al-Mujawwad), 491

optimis untuk menghadapi segala persoalan yang muncul dan dapat mengatasinya.⁵

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. Dengan penerimaan diri, orang dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan dirinya. Orang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi akan menjadi lebih optimis (percaya diri) terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan mengatasi setiap tantangan yang dihadapinya.⁶

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. Pesimisme adalah antitesis dari optimisme. Pesimisme, di sisi

⁵ Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. (2016). Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di bali. *Jurnal Psikologi Udayana* , 3 (3), 509-518.

⁶ Ibid.

lain didefinisikan sebagai keputusan.⁷

Meski banyak orang percaya bahwa optimis berarti memiliki harapan, kedua istilah ini sebenarnya memiliki arti yang berbeda. Proses membuat pilihan terkait dengan optimisme sebagai konstruk kognitif. Optimisme adalah nama lain dari seseorang yang percaya bahwa dirinya akan sukses berdasarkan kemampuannya. Menurut Chang, optimisme terkait dengan memiliki keyakinan pada hasil positif yang dapat dicapai.⁸

Hasil dari penjelasan diatas pentingnya penerimaan diri pada warga binaan di sebuah lembaga pemasyarakatan, dapat membantu mereka mengenal kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Begitu pula sikap optimisme, hal ini penting supaya warga binaan dapat menunjukkan perilaku atau aktifitas yang positif. Mereka lebih bisa menerima kondisi mereka, berjuang untuk lepas dari kesulitan yang dihadapi selama proses hukum atau tahanan di lembaga pemasyarakatan.

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

⁷ Nur Ghufroon & Rinie Risnawita S M., Teori-teori psikologi (Jogjakarta: Ar-Ruzzmedia,2012)96

⁸ Chang, E. C. Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, And Practice. Washington, DC: American Psychological Association. 2001.

negatif tentang dirinya dan kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan status sebagai seorang warga binaan kurang bergerak bebas.⁹

Berdasarkan temuan 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 selama 3 tahun berjalan, 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.

Warga binaan selama berada di rumah tahanan dan jauh dari keluarga, warga binaan dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang terjadi di dalam rumah tangganya, individu juga selama awal masa tahanan mengalami stres namun dengan adanya fasilitas Lapas idividu mengikuti kegiatan senam pagi, sholat jama'ah sehingga individu dapat merubah diri sebelumnya frustrasi didalam tahanan hingga menerima keadaan dan memiliki pandangan jika

⁹ Indrawati, E. S., & Azhima, D. D. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Subjektive Well-Being pada Warga binaan Perempuan di Lembaga Perasyarakatan "X". Jurnal Empati , 309.

keluar nanti, individu akan berkumpul dengan keluarga terlebih dahulu dan bekerja serabutan untuk kembali memenuhi kebutuhan keluarga.¹⁰

Sedangkan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 14 Oktober 2021 dengan seorang warga binaan inisial 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 melakukan kegiatan seperti biasanya karena sebelumnya individu sudah melewati masa-masa penahan.

Diawal penahanan individu mengalami kecemasan 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 dan hasil dari penjual itu cukup besar dalam 1 kali penjualan. 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.¹¹

Berada dalam tahanan warga binaan menjadi bahan perbincangan di

¹⁰ S, hasil wawancara peneliti dengan warga binaan LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo (13 Oktober 2021).

¹¹ R, hasil wawancara peneliti dengan warga binaan LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo (14 Oktober 2021)

lingkungannya, yang menyebabkan warga binaan merasa resah terhadap keluarga yang ditinggalkannya. Warga binaan juga mempertimbangkan bagaimana keluarga mereka akan menghadapi persepsi negatif tentang mereka yang dipegang oleh masyarakat. Karena mempertimbangkan apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya, hal ini membebani pikiran warga binaan dan mempengaruhi penerimaan dirinya.¹²

Dalam penerimaan diri tidak selamanya warga binaan menerima apa yang telah diberikan oleh narasumber seminar maupun ustad karena beberapa hal yang menyebabkan dirinya menjadi tidak percaya diri, dari penyebab itu warga binaan kegiatan umum yang dilakukan oleh pihak lembaga pemasyarakatan seperti senam pagi, kegiatan ke agamaan seperti baca tulis Al Quran, tadarus, sholat dhuha berjamaah, sedangkan warga binaan non muslim kegiatannya dilakukan selama satu minggu sekali di aula Lapas. Dari sini warga binaan selalu memikirkan bebannya disaat ia akan bebas dari masa tahanan. Warga binaan yang telah bebas namun dia kembali lagi ke lembaga pemasyarakatan karena ada beberapa faktor yaitu perbuatan sebelumnya dilakukan kembali dengan alasan terpaksa tidak ada pekerjaan lain, tidak dapat berdaptasi dengan lingkungan sekitarnya sehingga warga binaan tersebut tidak yakin apa yang dia kerjakan dapat dilakukan diluar sana dengan baik, nyaman dengan pelayanan di lembaga pemasyarakatan.

Kegiatan yang dapat menunjang warga binaan tersebut dengan meningkatkan konsep diri agar mengerti dan memahami siapa dirinya dan

¹² Izzati, A., & Waluya, O. T. (2012). Gambaran Penerimaan Diri pada Penderita Psoriasis. Jurnal psikologi, 69.

selalu optimis dalam memandang hidupnya. Pelatihan dan motivasi mengenai peningkatan konsep diri bagi para warga binaan, hal ini untuk menekan tingkat kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas.¹³

Berdasarkan hasil penelitian pentingnya mengikuti kegiatan tersebut peneliti mengharapkan hasil dari kegiatan tersebut mampu mengaplikasikan keterampilan *self concept* dan *self acceptance* ini sehari-hari pada kegiatan di dalam tahanan dan agar mampu mengenal diri lebih baik lagi, 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. Hasil dari penelitian tersebut bahwa sesudah mengikuti pelatihan ada peningkatan *self acceptance* dan *self concept*¹⁴

Dengan demikian, berdasarkan temuan masalah dilapangan terkait kehidupan warga binaan paska dibebaskannya mereka dari lapas tidak sedikit mengalami ketidakpercayaan diri dan kurangnya penerimaan, bahwa beberapa *intervensi* untuk menumbuhkan rasa percaya diri, penerimaan dan sikap optimisme salah satunya dengan pelatihan *self acceptance*. Pelatihan *self acceptance* adalah pelatihan yang bertujuan untuk menumbuhkan sikap optimisme dengan pemberian materi-materi, edukasi atau gambaran sikap

¹³ Febriana Agustin, Christiana Hari Soetjiningish.(2021) Jurnal Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kelas IIA Ambarawa. 338

¹⁴ Eka Sri Handayani, Rudi Haryadi, Akhmad Rizkhi Ridhani, dan Zainal Fauzi.(2020). Jurnal Pelatihan Peningkatan Self Concept Dan *Self acceptance* Pada Warga Binaan Di Lp Perempuan Kelas II A Martapura.116

penerimaan diri kepada individu setelah mengalami problematika hidup.

Sehingga diharapkan pelatihan *self acceptance* ini mampu membantu warga binaan yang akan menjalani kehidupan pada umumnya di masyarakat yang akan dijalaninya. Dari hasil paparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIB Kota Probolinggo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, selanjutnya rumusan masalah yang akan diteliti yaitu Apakah ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme pada warga binaan LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo.

D. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teori

Penelitian ini dapat meningkatkan dan keterampilan di bidang pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan LAPAS kelas IIB Kota Probolinggo.

2. Kegunaan Praktis

Hasil dari temuan ini dapat mengetahui proses pelatihan *self acceptane* dalam menumbuhkan sikap optimisme di LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo.

E. Ruang Lingkup Penelitian

a. Variabel Penelitian

Variasi dalam atribut, nilai, atau karakteristik seseorang, objek, atau aktivitas dikenal sebagai variabel penelitian. Setelah memilih variabel yang akan diteliti, peneliti menarik kesimpulan tentang variabel tersebut.¹⁵

Dalam penelitian tersebut ada 2 variabel, yaitu:

- 1) Variabel bebas (*Independent*) adalah variabel yang menjadi penyebab, memprediksi, mempengaruhi dan menjadi faktor yang menentukan besarnya perubahan variabel independen.¹⁶ sehingga variabel bebas dalam penelitian tersebut yaitu pelatihan *self acceptance*.
- 2) Variabel terikat (*Dependent*) Variabel yang terkait dengan kekhasan

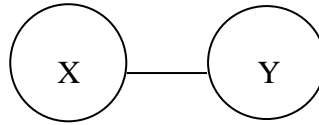
atau keadaan adalah variabel yang dapat diandalkan, yang kemudian oleh peneliti itu diukur berdasarkan fenomena atau keadaan tersebut.

Untuk variabel terikat dalam penelitian ini yaitu sikap optimisme.

Desain penelitian yang peneliti lakukan digambarkan dengan:

¹⁵ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Bandung: CV Alfabeta, 2016), 38.

¹⁶ Zulkarnain Lubis, Arman Hadi, dkk, Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial, (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2019), 28.



Keterangan :

X : Pelatihan *Self acceptance*

Y : Sikap Optimisme

b. Indikator Variabel

Indikator *self acceptance*/indikator variabel (x) ada 4: (1) menerima dirinya apa adanya, (2) Tidak menolak dirinya sendiri, (3) Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri, (4) Adanya pemahaman tentang diri sendiri.¹⁷

Kemudian indikator sikap optimisme/indikator variabel (y): (1) Memiliki pemikiran terbuka. Dengan berupaya menemukan solusi untuk masalah, Anda dapat meningkatkan kepercayaan diri Anda. (2) Selalu berusaha memecahkan permasalahan. Bahwa memecahkan masalah yang lebih kecil akan membantu dalam memecahkan masalah yang lebih besar. (3) keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mempengaruhi masa depan. Orang yang memiliki perasaan bahwa mereka yakin memiliki banyak kendali atas hal-hal yang terjadi pada mereka.

F. Definisi Operasional

1. Penerimaan Diri

Penerimaan Diri ialah kapasitas individu untuk menerima keberadaan

¹⁷ Hurlock, E. B. (2002). Psikologi Perkembangan. (Jakarta: Erlangga),198

mereka sendiri. Dalam konteks penerimaan diri, seseorang akan mampu mengambil keputusan berdasarkan hasil penilaian atau analisis diri.

2. Sikap Optimisme

Sikap optimisme adalah keyakinan bahwa hal-hal buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan dapat disebabkan oleh keadaan, nasib, atau orang lain maupun oleh diri sendiri.

Orang yang optimis akan percaya bahwa pengalaman yang menyenangkan akan bertahan lama, mempengaruhi segala aktivitas, dan merugikan diri sendiri.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian, juga dikenal sebagai asumsi dasar atau kerangka dasar, pemikiran tentang kebenaran yang dapat diterima oleh peneliti. Asumsi dalam penelitian ini bahwa pelatihan *self acceptance* memberikan pengaruh pada sikap optimisme warga binaan yang menjalani hukuman di lapas kelas IIB Kota Probolinggo.

Tabel 1.1 Asumsi Penelitian

Pretest Sikap Optimisme	Pelatihan	Posttest Sikap Optimisme
1. <i>Permanent</i> rendah 2. <i>Pervasiveness</i> rendah 3. <i>Personalization</i> rendah	<i>Self acceptance</i>	1. <i>Permanent</i> tinggi 2. <i>Pervasiveness</i> tinggi 3. <i>Personalization</i> tinggi

H. Hipotesis

Untuk hipotesis alternatif (H_a) pada penelitian ini, berbunyi: “Ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan”. Untuk hipotesis nihil nya (H_o), berbunyi: “Tidak ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan”

I. Sistematika Pembahasan

BAB I PENDAHULUAN

Bab I Latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat, ruang lingkup, definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, dan sistematika semuanya tercakup dalam Bab I.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Bab II menjelaskan tentang penelitian terdahulu dan kajian teori berdasarkan judul peneliti

BAB III METODE PENELITIAN

Bab III berisi tentang metode penelitian yang digunakan peneliti dengan sangat rinci dan jelas, dimulai dari pendekatan dan jenis penelitian, selanjutnya populasi dan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, metode dan instrumen pengumpulan data, serta analisis data.

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Bab IV menjelaskan subjek penelitian, menyajikan data, menganalisis temuan, menguji hipotesis, dan mendiskusikan temuan penelitian pada langkah selanjutnya.

V PENUTUP

Bab V menjelaskan simpulan dan saran-saran yang berdasarkan dari hasil dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.¹⁸

¹⁸ Tim Penyusunan IAIN Jember, *Pedman Karya Tulis Ilmiah* (Jember:IAIN Jember,2020),78-80.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Kajian pustaka pada penelitian ini adalah untuk menyelidiki aspek-aspek yang belum diungkapkan maupun yang telah diungkapkan. Langkah ini juga bertujuan untuk mencegah agar penelitian dengan kasus yang sama tidak terulang kembali, sehingga perlu dilakukan kajian terhadap penelitian sebelumnya.

1. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama	Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Kenes P. Wibowo (2015)	Efektivitas pelatihan penerimaan diri pada anak jalanan	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan sebelum melakukan pelatihan dan sesudah pelatihan penerimaan diri pada anak jalanan.	a. Metode penelitian menggunakan eksperimen b. Menggunakan pre test dan post test.	Penelitian terdahulu membahas efektivitas pelatihan penerimaan diri anak jalanan sedangkan penelitian yang akan dilakukan pelatihan pada warga binaan di LAPAS
2.	Khabibah Solikhah (2013)	Pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa	Hasil dari Pelatihan penerimaan diri ini menunjukkan bahwa pelatihan penerimaan	a. Metode yang akan dilakukan sama dengan pemberian pelatihan	Penelitian terdahulu membahas tentang pelatihan kepada remaja tunadaksa yang berada di

		karena kecelakaan di BBRSD prof. Dr. Soeharso Surakarta	diri berpengaruh untuk meningkatkan remaja yang mengalami tunadaksa	atau treatment b. Menggunakan desain eksperimen pretest posttest	rumah sakit
3.	Akbar Heriyadi (2013)	Meningkatkan penerimaan diri (<i>self acceptance</i>) siswa kelas VIII melalui Konseling realita di smp negeri 1 Bantarbolang kabupaten pemalang Tahun ajaran	Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konseling realita dalam meningkatkan penerimaan diri siswa	a. Menggunakan metode kuantitatif desain <i>pre experimental design</i> dan <i>true experimental design</i> b. Menggunakan pretest posttest	Peneliti terdahulu menggunakan objek di sekolah sedangkan peneliti saat ini di lapas
4.	Sonia Yuliers Pia (2022)	Pelatihan Penerimaan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perubahan kepercayaan diri warga binaan setelah mengikuti pelatihan	a. membahas tentang sikap optimisme warga binaan b. lokasi yang diteliti sama dilapas	a. menggunakan metode kuantitatif b. teknik pengambilan data sama pretest posttest
5.	Kuncoro Lestari Anugrahwati, Anak Agung Ketut Sri Wiraswati (2020)	Pelatihan Peningkatan Penerimaan Diri Bagi Anak Didik Panti Asuhan Islam X	Hasil dari penelitian tersebut berpengaruh dalam kegiatan anak panti asuhan	a. metode menggunakan eksperimen	a. subjek penelitian terdahulu menggunakan anak panti asuhan

Berdasarkan tabel 2.1 Penelitian Terdahulu, dapat di simpulkan dengan hasil penelitian terdahulu sebagai berikut:

1. Judul *efektivitas* pelatihan penerimaan diri pada anak jalanan dari penelitian Kenes P. Wibowo memiliki hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat penerimaan diri anak-anak jalanan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Hal ini berarti pelatihan peningkatan penerimaan diri dengan modul yang dihasilkan dalam penelitian ini secara signifikan dapat meningkatkan penerimaan diri anak-anak jalanan. Selain meningkatkan penerimaan diri, secara umum anak-anak jalanan yang telah mengikuti pelatihan ini menyatakan bahwa pelatihan ini bermanfaat bagi mereka, menimbulkan perasaan positif, yaitu rasa senang karena lebih memahami diri mereka sendiri, semangat dan optimis dalam menyambut kehidupan mereka di masa depan.
2. Judul pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan di BBRSD prof. Dr. Soeharso Surakarta penelitian dari Khabibah Solikhah menunjukkan hasil pelatihan penerimaan diri berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebermaknaan hidup remaja tunadaksa karena kecelakaan.
3. Judul meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) siswa kelas VIII melalui Konseling realita di smp negeri 1 Bantarbolang kabupaten pemalang Tahun ajaran 2012/2013 penelitian dari Akbar Heriyadi, hasil

dari penelitian ini Ada perbedaan *self acceptance* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bantarbolang sebelum dan setelah diberikan layanan konseling individu realita. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara persentase sebelum dan setelah treatment.

4. Judul pelatihan Penerimaan Diri untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Warga Binaan penelitian dari Sonia Yuliers Pia memiliki 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.
5. Judul pelatihan Peningkatan Penerimaan Diri Bagi Anak Didik Panti Asuhan Islam X penelitian dari Kuncoro Lestari Anugrahwati, dan Anak Agung Ketut Sri Wiraswati menunjukkan hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor penerimaan diri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan membawa perubahan pada penerimaan diri anak-anak panti asuhan. Hal ini dikarenakan pelatihan di kemas dengan metode yang menarik dan menyenangkan, namun juga memastikan setiap peserta mampu menangkap inti sari dari setiap sesi.

B. Kajian Teori

1. Pelatihan

a. Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah sebuah proses dimana orang mendapatkan kapabilitas untuk membantu pencapaian tujuan-tujuan organisasional. Dalam pengertian terbatas pelatihan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang spesifik dan dapat diidentifikasi untuk digunakan dalam pekerjaan mereka saat ini.¹⁹

Dalam Program pelatihan (training) bertujuan untuk memperbaiki penguasaan berbagai keterampilan dan teknik pelaksanaan kerja tertentu untuk kebutuhan sekarang.²⁰ Pelaksanaan pelatihan dan pengembangan yang berhasil tergantung pada penyeleksian program yang tepat untuk orang-orang yang tepat dan dibawah kondisi yang tepat pula.²¹

Definisi di atas dapat kita simpulkan bahwa pelatihan adalah cara organisasi untuk membantu untuk meningkatkan keterampilan mereka dan mencapai tujuan organisasi yang direncanakan.

b. Tujuan dan Manfaat Pelatihan

Tujuan dari pelatihan yaitu untuk mempersiapkan seseorang baru untuk melakukan tugasnya. Pelatihan ini untuk memperbaiki keahlian dan pengetahuan yang harus di capai dalam pekerjaan, kinerja yang

¹⁹ Robert L. Mathis dan John H. Jackson, Human Resource Management (edisi kesepuluh) (Jakarta: Salemba Empat, 2006), 301.

²⁰ Ayon Triyono, Manajemen Sumber Daya Manusia (Jakarta : ORYZA, 2012), 73.

²¹ Randal S. Schuler, Manajemen Sumber Daya Manusia (menghadapi abad ke-21) (Jakarta: ERLANGGA, 1997), 338.

menurun dapat ditingkatkan melalui pelatihan. Dengan adanya pelatihan ini yang dilaksanakan secara terus menerus agar dapat memperbarui pengetahuan dan keahlian.²²

Pelatihan juga dilakukan untuk memberikan manfaat yang sebesar-besarnya dari output yang dihasilkan. Beberapa tujuan yang dapat diharapkan dari kegiatan pelatihan adalah:

- 1) Untuk memberikan kesempatan bagi segenap karyawan dalam mempertahankan dan mengembangkan skill yang selama ini dimiliki di tempat kerjanya.
- 2) Memberikan para karyawan skill-skill baru yang sangat dibutuhkan untuk kemajuan perusahaan.
- 3) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia diperusahaan.²³

c. Proses Pelatihan

Terdapat empat tahap pada proses pelatihan yaitu; penilaian, perancangan, penyampaian, dan evaluasi. Penggunaan dari proses

tersebut akan mengurangi terjadinya usaha-usaha pelatihan yang tidak terencana, tidak terkoordinasi, dan serampangan.²⁴

- 1) Proses pelatihan yang pertama adalah penilaian yang terdiri dari analisis kebutuhan pelatihan serta identifikasi tujuan dan kriteria pelatihan.

²² Justin G. Longenecker, Carlos W. Moore dan J. William Petty, Kewirausahaan (edisi pertama) (Jakarta: Salemba Empat, 2001), 519.

²³ Ayon Triyono, Manajemen Sumber Daya Manusia (Jakarta : ORYZA, 2012), 83-84.

²⁴ Robert L. Mathis dan John H. Jackson, Human Resource Management (edisi kesepuluh) (Jakarta: Salemba Empat, 2006), 308

- 2) proses pelatihan yang kedua adalah perancangan yang terdiri dari pemilihan metode pelatihan dan isi pelatihan. Pada tahap ini menentukan metode dan isi pelatihan seperti apa yang akan diadakan dan disesuaikan dengan analisis penilaian kebutuhan.
- 3) adalah penyampaian yang terdiri dari jadwal, pelaksanaan dan pemantauan pelatihan. Tahap ini merupakan rangkaian kegiatan pelaksanaan program pelatihan yang sesuai dengan hasil perancangan dan ada pemantauan terhadap jalannya pelatihan
- 4) Proses pelatihan yang terakhir adalah evaluasi yaitu mengukur hasil pelatihan dan membandingkan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Apakah pelatihan berjalan dengan sukses dan sesuai tujuan yang ingin dicapai atau tidak.

d. Metode Pelatihan

Metode pelatihan berkaitan dengan tempat dimana pelatihan itu diadakan atau dilangsungkan. Ada dua metode pelatihan.

- 1) Pelatihan ditempat kerja. Metode pelatihan di tempat kerja ini yang populer antara lain rotasi pekerjaan, dan penugasan sebagai pengganti. Metode ini cocok untuk pelatihan keterampilan teknis.
- 2) Pelatihan di luar tempat kerja. Metode ini yang populer adalah ceramah di ruangan, video dan latihan simulasi. Ceramah cocok untuk menyajikan informasi yang spesifik. Ceramah juga dapat digunakan untuk merakagan secara eksplisit keterampilan teknis yang tidak mudah disajikan oleh metode lain. Sementara

keterampilan antar pribadi dan pemecahan masalah dapat disajikan lewat simulasi.

2. Pengertian *Self acceptance*

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah menerima diri sendiri dan merasa puas dengan apa yang dimiliki, termasuk tidak menolak kondisi diri sendiri dan tampil percaya diri. Penerimaan diri menurut Nelson dan Jones adalah menerima diri sendiri sebagai pribadi dengan tetap menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri.²⁵

Hurlock menambahkan dengan anggapan seorang individu hanya melihat dari satu sisi saja, bukan tidak mungkin akan muncul karakter yang tidak konsisten, semakin preferensi tunggal dirinya, 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.²⁶

Chaplin berpendapat bahwa sikap penerimaan diri pada dasarnya senang dengan kualitas dan kemampuannya sendiri dan menyadari keterbatasannya. Penerimaan diri ini mengasumsikan bahwa psikologi seseorang mengandung kemampuan diri, untuk melihat kualitas dirinya. Ini menunjukkan bahwa penilaian akan membidik pada kemampuan otonom secara umum. Untuk menumbuhkan kepribadian yang sehat, Kesadaran diri yang seimbang terhadap segala kelebihan dan kekurangan

²⁵ Hurlock, E. B. (2002). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga.

²⁶ Hurlock.E. Pengebangan Remaja, (edisi 4)1979. 434

harus diupayakan untuk saling melengkapi.²⁷

Menurut beberapa definisi di atas, penerimaan diri adalah memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mampu serta mau menerima keadaan diri termasuk kelebihan dan kekurangannya untuk menghadapi masa depan yang lebih baik.

a. Aspek – aspek penerimaan diri (*Self acceptance*)

Aspek-aspek adalah suatu hal yang seharusnya ada pada suatu variabel, sehingga cenderung digunakan sebagai tanda dari variabel tersebut. Sementara itu aspek-aspek penerimaan diri menurut Supratiknya berkaitan dengan 3 hal yakni :

1) Ikhlas untuk berbagi ide, emosi, dan tanggapan kita dengan orang lain. Dalam pengenalan diri individu dilakukan pengenalan diri individu, pengenalan diri yang terbaik dilakukan atas Kekurangan dan karakteristik seseorang biasanya dilihat dari segi bagaimana mereka bisa mencintai, menghormati, dan terbuka kepada orang lain.

2) Kesehatan psikologis berkaitan erat dengan bagaimana perasaan kita tentang diri kita sendiri.

3) Penerimaan orang lain. Penerimaan diri akan membuat lebih mudah menerima orang lain. Jika kita berpikir baik tentang diri kita sendiri, kita juga akan berpikir baik tentang orang lain.

Penerimaan individu merupakan salah satu aspek yang

²⁷ Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada. 250.

dijelaskan oleh Supratik di atas. Ketika seseorang dapat dengan mudah berbagi pemikiran dan keinginannya dengan orang lain, mereka memiliki penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut dapat menerima orang lain. Selain itu, penerimaan diri terkait erat dengan kesehatan psikologis, dengan peningkatan kesehatan psikologis secara proporsional dengan penerimaan diri.²⁸

b. Faktor-Faktor Penerimaan Diri (*Self acceptance*)

Hurlock menjelaskan ada beberapa faktor dalam membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu:²⁹

1) Pemahaman Diri (*Self Understanding*)

Pemahaman tentang diri sendiri adalah kesempatan seseorang untuk mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dan mendapatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Orang lebih mampu menerima diri mereka sendiri ketika mereka tahu lebih banyak tentang diri mereka sendiri. Keaslian, realitas, dan kejujuran adalah karakteristik pemahaman diri dan persepsi diri.

2) Harapan yang Realistis

Alih-alih diarahkan oleh orang lain, individu dapat menetapkan harapan mereka sendiri berdasarkan pemahaman dan kemampuan mereka, memastikan bahwa mereka memiliki harapan yang realistis untuk mencapai tujuan mereka. Kepuasan diri, yang merupakan inti dari penerimaan diri, dipengaruhi ketika seseorang

²⁸ Supratiknya, A (1995). Komunikasi Antar Pribadi. Yogyakarta: Kanisius.

²⁹ Hurlock, Elizabeth B, 1993. Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1, Jakarta: Erlangga.

memiliki harapan yang realistis tentang apa yang dapat mereka capai. Kepercayaan akan praktis bila dilakukan tanpa bantuan orang lain.

3) Tidak Adanya Hambatan dari Lingkungan (*Absence Of Environment Obstacles*).

Seseorang yang sudah memiliki harapan yang realistis tetapi lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau menghalanginya, harapan individu tersebut akan sulit tercapai. Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, atau orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.

4) Sikap Sosial yang Positif

Menghormati kemampuan sosial dan kemudahan orang mematuhi kebiasaan lingkungan berkontribusi pada perlawanan masyarakat.

Seseorang lebih mampu menerima dirinya sendiri jika ia telah mengembangkan sikap sosial yang positif. Kesiediaan seseorang untuk mengikuti tradisi kelompok sosial, kurangnya kelonggaran terhadap mereka, dan penghargaan atas keterampilan sosial mereka adalah tiga syarat utama untuk evaluasi positif.

5) Tidak Adanya Stress yang Berat

Tidak adanya stres atau tekanan berat di sekitar rumah membuat seseorang bekerja secara ideal dan lebih ekologis daripada mengatur diri sendiri dan lebih tenang dan lebih menyenangkan. terciptanya manusia yang mampu bekerja sekeras mungkin dan bahagia, karena tekanan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan individu.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penerimaan diri mencakup pada mampu memahami dirinya sendiri, memiliki harapan yang realistis terhadap dirinya sendiri, tidak adanya hambatan dari lingkungan sekitar, mampu berpikir secara positif, tidak dalam keadaan stress dan tertekan, tidak dipengaruhi oleh keberhasilan orang lain, memiliki hubungan dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik, memiliki perspektif diri yang luas, mendapatkan polah asuh yang baik dari kedua orang tuanya, dan memiliki konsep diri yang baik.

c. Ciri-ciri penerimaan diri (*self acceptance*)

Tingkat penerimaan diri setiap orang cenderung berbeda-satu sama lain. Berikut penjelasan Johnson David tentang apa yang membuat orang yang menerima dirinya sendiri:

1) Menerima Dirinya Apa Adanya

Tulus, perasaan jujur dan evaluasi diri adalah ciri dari pemahaman diri. Kapasitas individu untuk memahami dirinya

tergantung pada kemampuan mentalnya dan peluang potensial untuk menemukan dirinya sendiri. Individu menyadari realitasnya selain mengetahui dirinya sendiri.

- 2) Jika Anda memiliki kekurangan dan lingkungan tidak memengaruhi perasaan tentang diri sendiri, tidak boleh merendahkan diri sendiri. Penerimaan terhadap diri sendiri lebih mungkin terjadi di antara mereka yang mewarisi pandangan yang pantas dan menyenangkan dari lingkungannya.
- 3) Percaya bahwa seseorang tidak perlu dicintai dan dihargai oleh orang lain untuk mencintai diri sendiri. Seorang individu yang dapat mengenali dirinya sendiri atau bermain dengan orang lain dan memiliki perubahan besar pada umumnya akan dapat mengenali dirinya sendiri juga, dapat melihat dirinya setara dengan apa yang orang lain lacak dalam dirinya. Karena pada kenyataannya seseorang perlu dicintai, orang tersebut cenderung memahami dan menerima dirinya sendiri.³⁰

Dari penjelasan tersebut, orang yang dapat mengakui dirinya dapat digambarkan dengan memiliki sifat-sifat tertentu, khususnya bersikap positif terhadap kemampuannya, memiliki pilihan untuk menghargai diri sendiri dan orang lain, tidak merasa bahwa dirinya adalah yang terbaik dari orang lain, mentolerir aset dan kekurangan, dan dapat diandalkan.

³⁰ Riwayati, Alin. 2010. Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

3. Sikap Optimisme

Sikap Optimisme, termasuk perbuatan baik (akhlak karimah) yang wajib diperlihatkan oleh seorang muslim, yaitu jenis optimisme untuk memiliki potensi keberhasilan yang tinggi dalam situasi apapun. Akibat ketiadaan hati dan raga untuk mewakili Allah, kalimat "putus asa" berarti "muncul". seseorang yang beriman kepada Allah dan memperlakukan-Nya dengan kebaikan, Ia memiliki kemampuan untuk memotivasi kemauan, mendorong rasa puas diri, dan bekerja dengan penuh ketulusan. Terlepas dari kenyataan bahwa Tuhannya tidak berhasil melakukannya, juga tidak berhasil menjadi sia-sia, Saya tidak pernah menempatkan diri saya dalam kesulitan itu. Akibatnya, ini adalah hambatan yang jauh lebih besar.³¹

Jiwa orang yang optimis adalah jiwa orang yang beriman. Karena keimanan yang dimiliki seseorang mustahil akan berputus asa atau kehilangan arah. Dalam Islam, sikap optimistis ditunjukkan dengan berprasangka baik kepada Allah bahwa dalam setiap kesulitan dan permasalahan terdapat kemudahan dan jalan keluar.³²

Menurut Seligman dalam Ghufroon dan Rini Risnawati, optimisme adalah pandangan hidup yang positif, kemampuan melihat yang positif, berpikir positif, dan mudah memaknai diri sendiri.

Dalam Ghufroon & Rini Risnawati, Segerstrom menegaskan bahwa optimisme adalah pendekatan pemecahan masalah yang konstruktif dan berbasis realisme. Menurut Scheier dan Carver, orang yang optimis selalu

³¹ Muhammad bin Ibrahim Al-Hamd, Menumbuhkan Optimis (Motivasi dan Hambatan), (Jakarta; Darl Haq, 2002)140.

³²

mengharapkan hasil yang positif, sedangkan orang yang pesimis sering membayangkan hasil yang negatif.³³

a. Aspek Optimisme

Dalam teori *explanatory style* dari Seligman mengatakan bahwa seorang individu umumnya memahami apa yang dia hadapi dengan menggunakan tiga aspek, yaitu permanen, pervasive, dan personal. Ketika seseorang memiliki pengalaman baik atau buruk, aspek ketiga ini akan selalu digunakan dengan cara yang berbeda. Aspek-aspek sikap optimisme meliputi sebagai berikut :

1) Aspek *Permanent*

Dalam hal ini, seseorang terus-menerus bertanya pada dirinya sendiri apakah pengalaman serupa akan berlangsung di masa depan atau hanya sementara. Contoh: Suatu hari, Kinerja buruk seorang pekerja di tempat kerja menghasilkan evaluasi negatif dari manajernya. Kalau begitu, pikirnya dalam hati, akankah penilaian

buruknya berlanjut di masa depan? Seorang yang pesimis akan menjawab iya, peristiwa serupa akan terulang dan tersirat dari jawabanya bahwa ia tidak percaya bahwa yang akan dilakukan akan dapat meningkatkan prestasi kerjanya di masa datang. Sementara orang yang optimis akan menjawab “tidak” karena ia percaya bahwa penilaian negatif ini hanya terjadi satu kali, dan tanggapannya menunjukkan bahwa ia tidak

³³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, Teori-Teori Psikologi, (Yogyakarta: ARRUIZZ MEDIA, 2021), III, 95

mengantisipasi menerima penilaian negatif lagi karena ia yakin dapat meningkatkan prestasi kerjanya di masa depan.

2) Aspek *Pervasiveness*.

Dalam aspek *pervasiveness*, Tanggapan seseorang terhadap suatu peristiwa, entah menyenangkan atau tidak, dengan mempertimbangkan apakah makna peristiwa itu mewakili dirinya secara utuh dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya.

Kita gunakan contoh yang sama, yaitu seseorang yang menerima nilai yang rendah dari atasannya. Orang pemimis akan menjawab pertanyaan itu iya, yaitu bahwa penilaian buruk itu menggambarkan keseluruhan dirinya bukan hanya dirinya dalam konteks spesifik penilaian kerja. Seluruh dirinya buruk dan keburukan ini akan berdampak bagi seluruh area kehidupan yang lain yaitu bahwa ia buruk bukan hanya di area kerja, tetapi juga di area dirinya sebagai orang tua dan persahabatan. Sedangkan

orang yang optimis akan menjawab pertanyaan itu tidak, yaitu bahwa kejadian itu hanya menggambarkan sebagian dari dirinya dalam konteks penilaian kerja daripada keseluruhan manusia.

3) Aspek *Personal*

Dalam aspek personal, seseorang akan menanggapi peristiwa, terlepas dari betapa menyenangkan peristiwa itu, dengan menanyakan apakah sebagian besar disebabkan oleh saya atau oleh hal-hal di luar diri saya. Contoh tentang seorang karyawan yang

diberi nilai buruk oleh atasannya. Karyawan yang pesimis bahwa peristiwa tidak menyenangkan itu terjadi terutama karena dirinya, buruk sebagaimana tergambar dari penilaian tersebut. Sementara karyawan yang optimis bahwa peristiwa tidak menyenangkan itu terjadi terutama karena hal-hal diluar dirinya, dimana ia masih dapat melakukan banyak hal untuk memperbaikinya supaya tidak terulang dimasa mendatang.³⁴

Pemikiran positif bahwa menerima hal-hal buruk itu bersifat sementara, siap membedakan dan memahami penyebab utama dari setiap kekecewaan, dan percaya pada kemampuan mereka untuk mengendalikan masa depan. *Permanen, pervasif, dan personalisasi* adalah aspek optimisme menurut Seligman.

b. Faktor-Faktor Optimisme

Menurut penjelasan Vinacle dalam Nurtjahjanti & Ika, optimisme dipengaruhi oleh dua hal yaitu sebagai berikut:

1) Faktor Etnosentris

Faktor eksternal individu, seperti dukungan, dorongan, dan persetujuan, struktur sosial (adat, norma, dan pergaulan), agama, dan kebangsaan, dipengaruhi oleh faktor etnosentris.

2) Faktor Egosentris

Egosentrisitas adalah sifat yang menjadikan individu sebagai pusat dari semua materi suatu sifat yang berasal dari dalam diri individu.

³⁴ Iman Setiadi Arif, psikologi positif. (Jakarta: Gramedia, 2016) hal 157-160.

Ciri-ciri kepribadian seperti konsep diri, harga diri, dan motivasi adalah contoh pemikiran egosentris, yang mencakup cara berpikir individu yang dapat membedakan satu orang dari orang lain.³⁵

c. Ciri-Ciri Optimisme

Para ahli telah mengidentifikasi sejumlah karakteristik optimisme. Menurut Martin E.P. Seligman, optimis percaya bahwa kegagalan adalah kemunduran sementara dengan penyebab terbatas dan itu muncul dari faktor eksternal daripada faktor internal. Dalam Ghufron & Risnawita, Carver dan Scheier menyatakan bahwa ciri-ciri berikut mencirikan individu yang optimis:

1) Keyakinan diri ketika orang yakin bahwa mereka dapat mengendalikan masa depan mereka, mereka percaya bahwa mereka memiliki banyak kendali atas hal-hal yang terjadi pada mereka. gagasan bahwa mereka yang berhasil dalam keadaan ini meningkatkan kepercayaan diri mereka sendiri dengan memastikan bahwa semua yang mereka lakukan akan berhasil.

2) Pemikiran positif terhadap seseorang yang optimis bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya. Meskipun menghadapi situasi yang sulit, orang-orang yang berpengharapan akan tetap yakin bahwa mereka dapat melewatinya dan pada akhirnya akan mendapatkan sesuatu yang hebat.

³⁵ Ali Hasan, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Emosi Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus, (Jurnal Intervensi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Vol 3 Januari 2015), 78.

- 3) Memiliki penyelesaian yang fleksibel (berdoa dan selalu bersyukur) seorang optimis memiliki pendekatan yang fleksibel untuk menjelaskan apa yang terjadi, sedangkan pesimis memiliki pendekatan yang kaku.
- 4) Siap menghadapi tantangan (jarang terkena stres) hal ini mungkin karena seseorang yang penuh harapan akan selalu memiliki pandangan yang menggembirakan tentang situasi buruk yang mereka hadapi. Ketika mereka menghadapi kesulitan dan usaha mereka tidak berhasil, orang yang optimis biasanya mencari solusi alternatif. Alhasil, orang yang optimis jarang mengalami stres. Menurut Scheier dan Carver dalam Ghufron & Risnawita, orang yang optimis akan berusaha mencapai tujuannya dengan berpikir positif dan percaya diri dengan kelebihannya. Orang yang penuh harapan biasanya berusaha untuk mengelola tekanan dan kesulitan sehari-hari, belajar, dan mengenali unsur-unsur karma dan berbagai variabel yang menambah kemajuan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pada Penelitian ini jenis yang digunakan yaitu penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok kontrol.³⁶ Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design* yaitu penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok secara random. Desain penelitian dapat ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Desain Eksperimen

Kelompok	Y1 <i>Pretest</i> sikap optimisme
	X Pelatihan <i>Self acceptance</i>
	Y2 <i>Posttest</i> sikap optimisme

K = Kelompok yang akan diberi pelatihan *self acceptance*

Y1 = Test sebelum pelatihan

Y2 = Test sesudah pelatihan

X = Pelatihan *Self acceptance*

³⁶ Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah warga binaan LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.³⁷

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³⁸ Dalam melakukan teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan metode *nonprobability sampling*, teknik ini tidak memberi ruang atau kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, metode yang dipakai peneliti yaitu *purposive sampling* teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden. Adapun kriteria sampling yaitu :

1. Laki-laki
2. Warga binaan
3. Usia 25-50 tahun
4. Minimal masa tahanan 3 tahun.

Alasannya peneliti menggunakan warga binaan dengan masa tahanan 3 tahun adalah untuk mempersiapkan warga binaan lebih optimis dalam menjalankan kehidupan pasca keluar penjara. Objek

³⁷ Sugiyono,(2001), *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung: Alfabeta.

³⁸ Ibid

penelitian akan diberikan pelatihan *self acceptance* untuk melihat apakah pelatihan tersebut efektif memberikan pengaruh pada sikap optimisme warga binaan.

C. Teknik Dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah untuk mendapatkan data yang diperlukan, prosedur metodis dan standar. Karena tujuan penelitian adalah untuk mengumpulkan data, langkah yang paling penting dalam prosesnya adalah pengumpulan data. Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data berikut digunakan:

a. Teknik Observasi

Observasi merupakan Teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain.³⁹ Dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi dengan melakukan melihat dan mendengarkan objek penelitian dan kemudian peneliti

menyimpulkan dari apa yang diamati pengamatan langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo.

b. Teknik wawancara

Percakapan yang dilakukan oleh pewawancara untuk mengumpulkan informasi disebut wawancara. Penelitian ini menggunakan wawancara tidak struktur. Yang dimaksud dengan wawancara tidak struktur adalah

³⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D, (Bandung: ALFBETA, 2014), 226-228.

bagian penyebutan dari pada adanya wawancara bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.⁴⁰

c. Skala Likert Sikap Optimisme

Peneliti menggunakan skala likert dalam melakukan penelitian. Menurut Djaali, Skala Likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena.⁴¹ Alat ukur ini disusun peneliti berdasarkan aspek sikap optimisme.⁴²

Tabel 3.2
blue print sikap optimisme

No	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Permanen</i>	Seseorang terus-menerus bertanya pada diri sendiri apakah dia akan mengalami hal serupa atau hanya sementara.	1,7,13 ,19,31	2,8,14, 20,25,26	11
2	<i>Pervasif</i>	Seseorang bertanya apakah makna suatu peristiwa merupakan gambaran dirinya secara utuh dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya, terlepas dari apakah peristiwa itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.	3,15,2 1,27 32	4,9,10 16,22,28	11
3	<i>Personal</i>	Terlepas dari betapa menyenangkan atau tidak menyenangkannya peristiwa itu, seseorang	5,11,1 7,23,2 4, 29,33,	6,12,18 30,34,36	14

⁴⁰ Ibid

⁴¹ Djaali. Metode Penelitian Kuantitatif. (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008)

⁴² Elicia Apriana, Hubungan Antara Konsep Diri dengan optimis pada mahasiswa tingkat akhir (Yogyakarta 2002)

		akan menanggapi dengan menanyakan apakah sebagian besar disebabkan oleh saya atau oleh hal-hal di luar saya.	35		
				Total	36

Skala sikap optimisme berjumlah 36 pernyataan. Untuk

melakukan penilaian kepada responden peneliti memamparkan proses pengisian sebagai berikut:

- 1) TP : Tidak Pernah
- 2) TD : Terkadang
- 3) SR : Sering
- 4) SL : Selalu

Penilaian skala *likert* dilakukan sebagai berikut :

Tabel 3.3
penilaian skala *likert* sikap optimisme

Item Pernyataan	Skor Jawaban	
<i>Favorable</i>	Tidak Pernah	1
	Kadang-Kadang	2
	Sering	3
	Selalu	4
<i>Unfavorable</i>	Tidak Pernah	4
	Kadang-Kadang	3
	Sering	2
	Selalu	1

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi melibatkan pengambilan data yang dikumpulkan sebelumnya. Nama-nama warga binaan yang mengikuti pelatihan penerimaan diri dikumpulkan untuk penelitian ini di Lapas Kelas IIB Kota Probolinggo..

3. Validitas dan Reliabilitas instrumen

- a. Uji validitas berguna untuk menentukan peringkat ilmuwan dan untuk mengevaluasi dan mengumpulkan data penelitian dari responden. Konsekuensi dari penentuan nilai-r dapat diperoleh dengan menggunakan strategi koneksi kedua item Pearson untuk mengasosiasikan skor benda dengan skor benda absolut, karena nilai-r diperoleh dari tabel nilai-r yang didapat. 0,05 atau tingkat kepercayaan 95 persen. Oleh karena itu, jika terdapat korelasi yang signifikan dengan skor total pada tingkat kepercayaan 95%, maka dianggap valid.

Kriteria Uji Validitas Korelasi Produk Pearson:

- 1) Jika nilai r hitung tabel $> r$ maka alat dinyatakan valid.
 - 2) Jika nilai r untuk menghitung $<$; nilai tabel r , maka alat dibatalkan.⁴³
- b. Uji Reabilitas diuji untuk melihat apakah survei tersebut sesuai dengan asumsi anggapan bahwa survei tambahan akan melengkapi evaluasi.

Cronbach's alpha 0.60 adalah kondisi yang digunakan dalam uji reliabilitas review ini. Aplikasi SPSS adalah salah satu alat statistik yang digunakan untuk mengukur reliabilitas. Jika instrumen penelitian memiliki nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,60.

D. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan beberapa penelitian untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme

⁴³ Muhammad Yusuf, Lukman Daris, *Analisi Data Penelitian* (Bogor:PT Penerbit IPB Press,2018),50-51.

warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo. Menurut Hadi, tes uji coba adalah tes yang dimana hanya data item yang valid yang dianalisis dan hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.⁴⁴

1. Uji Normalitas

Sampel dari populasi data dapat diperiksa untuk distribusi normal menggunakan uji normalitas. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan sebagai uji normalitas dalam penelitian ini, dan perangkat lunak SPSS 26.0 digunakan untuk melakukan pengujian. Tujuan dari uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah untuk mengetahui apakah data sudah sesuai dengan distribusi normal atau tidak. Hipotesis berikut digunakan untuk menentukan apakah distribusinya normal atau tidak:

H_0 = Data *pretest* dan *posttest* mewakili populasi (distribusi normal).

H_a = Data *pretest* dan *posttest* tidak mewakili populasi (distribusi tidak normal).

Kriteria normal tidaknya data sampel dari populasi adalah jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka sampel berdistribusi normal dan analisis statistik menggunakan statistik parametrik, sedangkan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka sampel berdistribusi tidak normal dan analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik.

⁴⁴ Sutrisno, Hadi, *Panduan Manual Program Statistik (SPSS)*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2000).

2. Uji hipotesis

Tanggapan sementara terhadap pertanyaan penelitian disebut hipotesis. Mempertimbangkan kekhususan masalah adalah pertanyaan eksplorasi, jadi ada hubungan antara perencanaan masalah dan perawatan.. Setelah dilakukan uji normalitas, maka selanjutnya uji hipotesis dengan menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Samples T-Test*). Data yang digunakan uji hipotesis ini adalah nilai dari posttest pada pelatihan *self acceptance* pada kelompok eksperimen. Untuk menguji dua titik tengah, gunakan persamaan uji-t dua sampel bebas dengan tingkat kepentingan 0,05 (5%). Dengan memanfaatkan aplikasi SPSS dalam uji-t ini. berdasarkan teori berikut ini:

Ho : Tidak terdapat perbedaan (pengaruh) pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo.

Ha : Terdapat perbedaan (pengaruh) pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo. Berdasarkan nilai t hitung dengan t tabel

Jika $r \text{ hitung} > t \text{ tabel}$, maka h_0 ditolak

Jika $r \text{ hitung} < t \text{ tabel}$, maka h_0 diterima

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Lapas Kelas IIB Kota Probolinggo

Lapas Kelas IIB Probolinggo hanya memiliki blok pribadi untuk laki-laki. Lapas Kelas IIB Probolinggo mampu menampung 265 orang sekaligus. Kamar warga binaan atau Blok dibagi menjadi beberapa yaitu Blok Utara, Blok Selatan, dan Blok Tengah adalah tiga blok. Kode kamar untuk kamar hunian di Blok Utara adalah A1 sampai A7. Sedangkan kamar dengan nomor kamar C1 sampai C10 tersedia di Blok Selatan, Selain itu terdapat kamar hunian dengan kode kamar B1, B2, B3, dan B4 di Blok Tengah. Setiap kamar di setiap blok dimuat dengan kira-kira 15 hingga 25 WBP. Lapas Kelas IIB Probolinggo saat ini memiliki populasi penduduk yang melebihi kapasitasnya. Faktanya, kepadatan adalah masalah utama di semua Lapas dan Rutan di Indonesia. gudang, ruang pandang, menara pantau, dll. tempat kerja perwakilan antara lain Ruang Kalapas, Ruang TU, Ruang Keuangan, Ruang Binadik dan Giatja, Ruang Kamtib, Ruang KPLP, Karupam, P2U, Pos Bapas dan Ruang Perawat.⁴⁵

2. Deskripsi Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu warga binaan blok c1 dan c2 sebagai warga binaan blok pesantren sejumlah 30 warga binaan, jumlahnya sesuai dengan persyaratan yang telah ditetapkan peneliti.

⁴⁵ Humas Lapas Kota Probolinggo, @2021 <https://www.lapasprobolinggo.com/p/profil-lapas-probolinggo.html>

Sebagai berikut data warga binaan yang akan diteliti pada penelitian:

Tabel 4.1
Reponden

No	Samaran	Blok Kamar	usia	jenis kelamin	masa tahanan
1	Sn	C1	55	L	4thn
2	Ts	C2	47	L	5thn
3	Am	C2	20	L	3thn
4	Ap	C1	36	L	5thn
5	An	C2	24	L	5thn
6	Hu	C1	40	L	1thn
7	Ri	C2	43	L	5thn
8	Nk	C1	44	L	5thn
9	Ak	C2	45	L	4thn
10	Fn	C1	32	L	6thn
11	Sl	C1	29	L	11thn
12	Tk	C1	53	L	2,6thn
13	Fa	C1	21	L	5thn
14	Mm	C1	49	L	7thn
15	Ki	C2	50	L	6thn
16	Fi	C2	34	L	5thn
17	Uj	C1	23	L	5thn
18	Sp	C1	65	L	9thn
19	Fr	C2	27	L	5thn
20	At	C2	34	L	5thn
21	Is	C1	34	L	5thn
22	Sa	C1	45	L	9thn
23	Fs	C2	32	L	4thn
24	Ar	C2	49	L	4thn
25	Aa	C2	25	L	5thn
26	Nj	C2	35	L	4thn
27	Ft	C1	39	L	2thn
28	Hm	C1	32	L	10thn
29	Ab	C2	32	L	9thn
30	Ag	C2	36	L	7thn

Berdasarkan penelitian yang dilakukan hasil gambaran responden dilihat dari usia responden dan masa tahanan responden yang dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 4.2 Usia Responden

Usia	Jumlah
20-25	5
26-35	10
36-55	14
56-65	1
Jumlah	30

Berdasarkan tabel diatas usia responden dapat dikelompokan 4 bagian, dari sini dapat dijelaskan bahwa usia warga binaan bervariasi dari usia 20 hingga usia 65 dengan berbagai kasus.

Tabel 4.3 Masa Tahanan

Tahanan	Jumlah
1-3 tahun	4
4-6 tahun	19
7-10 tahun	5
11 keatas	2
Jumlah	30

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa masa tahanan warga binaan digolongkan menjadi 4 yaitu hukuman 1 tahun sampai hukuman 11 tahun keatas, kasus yang dialami warga binaan berbeda beda.

B. Penyajian Data

1. Persiapan Administrasi

Agar dapat untuk pengambilan data penelitian, peneliti mencetak surat izin yang dikeluarkan oleh Fakultas Dakwah Universitas Islam

Negeri Kiai Achmad Shiddiq Jember, Surat Permohonan Ijin Penelitian untuk Skripsi tertanggal 1 November 2022 yang ditujukan kepada Kepala Kanwil Kemenkuham Surabaya dan Lapas Kelas IIB Kota Probolinggo

2. Pelaksanaan Penelitian

Setelah semua rangkaian pemeriksaan selesai, dan peneliti mendapat persetujuan dari Kanwil untuk melaksanakan penelitian, kemudian peneliti melakukan pengambilan data yang dilakukan di Aula Lapas pada hari Jumat, 16 Desember 2022, Jam 09:00 - 13:00 WIB. Proses penelitian bertujuan untuk mengetahui hasil dari pelatihan *self acceptance* berpengaruh atau tidak dalam menumbuhkan sikap optimisme warga binaa Lapas kelas IIB Kota Probolinggo

3. Persiapan Alat Ukur

Dalam penelitian ini peneliti memodifikasi alat ukur. Peneliti menggunakan Skala digunakan (try out terpakai) untuk memastikan bahwa itu didistribusikan hanya sekali.. Peneliti memodifikasi alat ukur karena alat ukur sebelumnya bertempat di sekolah dan peneliti saat ini melakukan penelitian dilapas sehingga alat ukur tersebut dimodifikasi sesuai tempat. Alasan peneliti memakai try out terpakai dengan adanya jumlah sampel yang sedikit, karena pada saat penelitian terbatas dengan kegiatan keagamaan dan roses perizinan membutuhkan waktu yang lama, sehingga peneliti melakukan pengambilan data sesuai batas yang ditentukan pihak kanwil dan lapas, sehingga peneliti hanya menggunakan warga binaan blok c1 dan c2 untuk melaksanakan penelitian. Skala Likert

dibagikan kepada 30 subjek sebagai alat ukur penelitian.

4. Proses pelaksanaan

Peneliti dalam melaksanakan penelitian ada beberapa tahapan penelitian yaitu:

- a. Peneliti koordinasi dengan petugas sebagai penanggung jawab blok c1 dan c2 sebagai warbinaan pondok pesantren, setelah melakukan koordinasi mengenai jumlah, tempat dan waktu pelaksanaan peneliti menyiapkan materi dan alat ukur pretest dan postest.
- b. Sebelum dimulai peneliti mengenalkan diri dan tujuan dikumpulkan didalam aula yaitu mengikuti kegiatan pelatihan untuk memenuhi tugas akhir skripsi.
- c. Setelah perkenalan peneliti membagikan pretest dengan waktu 10 menit setelah itu absensi dan pengisian informed coucent, dan diberi materi oleh pemateri selama 2 jam.
- d. Setelah pelaksanaan materi, warga binaan diberikan postest dan penutup dengan melakukan renungan yang diberikan oleh pemateri.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

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.

Tabel 4.4
sebaran baru item skala sikap optimisme

No	Dimensi	Pengertian	Nomer Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Permanent</i>	Seseorang terus-menerus bertanya pada diri sendiri apakah dia akan mengalami hal serupa atau hanya sementara.	1*,7,13,19,31*	2*,8*,14,20*,25,26	11
2	<i>Pervasiveness</i>	Seseorang bertanya apakah makna suatu peristiwa merupakan gambaran dirinya secara utuh dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya, terlepas dari apakah peristiwa itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.	3,15*,21*,27,32*	4,9,10*,16*,22,28*	11
3	<i>Personalization</i>	Terlepas dari betapa menyenangkan atau tidak menyenangkannya peristiwa itu, seseorang akan menanggapi dengan menanyakan apakah sebagian besar disebabkan oleh saya atau oleh hal-hal di luar saya.	5*,11*,17,23,24,29,33,35	6*,12*,18,30,34*,36	14
Total					36

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

(*) Aitem dinyatakan valide (r hitung $>$ r tabel) telah melakukan uji validitas terjadi pengguguran aitem, 16 aitem dinyatakan valide dan 15 aitem lainnya gugur atau tidak valid.

2. Uji Realibitas

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

Tabel 4.5
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 4.6
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 Hipotesis

Kesimpulan berikut dapat ditarik dari analisis uji-t dua sampel berpasangan: T tabel lebih kecil dari t hitung. ($7,910 > 2,042$) maka, ho 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 4.7
Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		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 4.8
Hasil Pretest Dan Posttest

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	94,63	30	4,115	,751
	posttest	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 kelas IIB Kota Probolinggo yang di adakan oleh peneliti mengalami peningkatan setelah diadakan pelatihan.

Tabel 4.9
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 4.10
Katagorisasi level Warga binaan

Subjek	Data <i>Pretest</i>		Data <i>Posttest</i>	
	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.

D. Pembahasan

Pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel dari warga binaan Lembaga pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo sebagai sampel penelitian yang berasal dari blok pesantren kamar c1 dan c2 dengan jumlah sampel 30 orang. Sebelum uji hipotesis warga binaan, diberi *pretest* terlebih dahulu kemudian setelah perlakuan berupa pelatihan penerimaan diri (*self acceptance*) warga binaan diberi *posttest* untuk mengetahui ada pengaruh atau tidak setelah diberi perlakuan. *Pretest* dan *posttest* menggunakan skala sikap optimisme dari Skripsi Elicia Apriana yang terdiri dari 36 item. Berdasarkan pengujian awal dari hasil *pretest-posttest* dapat dihitung melalui aplikasi SPSS. Nilai rata-rata sebelum mengikuti pelatihan penerimaan diri sebesar

94,63, sementara nilai rata-rata sesudah mengikuti pelatihan penerimaan diri sebesar 100,60. Sedangkan hasil hipotesis dengan uji *paired sample test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) 0,000 maka nilai signifikansi $< 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan *self acceptance* terhadap sikap optimisme.

Hasil penelitian sikap optimisme pada warga binaan dapat dikategorikan 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 disimpulkan 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.⁴⁶

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 kategorisasi

⁴⁶ Ali Hasan, Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Emosi Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus, Jurnal Intervensi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Vol 3 Januari 2015), 78

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.⁴⁷ 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

⁴⁷ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, Teori-Teori Psikologii, (Yogyakarta: ARRUIZZ MEDIA, 2021) cet,III, 95

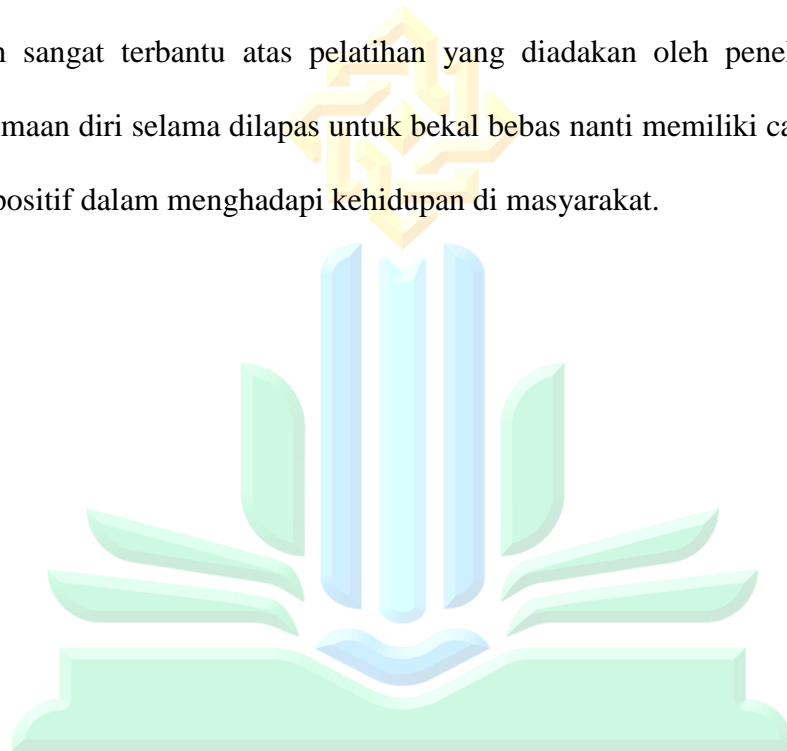
temannya agar tetap kondusif serta memberikan informasi penting mengenai proses selama didalam tahanan. Adapun juga warga binaan sebagai takmir musholah yang disana juga dibentuk regu tiket sehingga tidak ada kesempatan untuk diam atau merenung sehingga cara berfikir warga binaan tersebut dapat berfungsi 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 teman nya 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 subjek nya 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.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Dari hasil temuan tentang pelatihan penerimaan diri (*self acceptance*) untuk menumbuhkan sikap optimisme warga binaan lapas Kelas IIB Kota Probolinggo peneliti menyimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan desain *one group pretest posttest*. hasil hipotesis uji *paired samples test* menunjukkan t tabel lebih kecil t hitung ($7.910 > 2.042$) H_0 diterima artinya ada pengaruh pelatihan *self acceptance* dalam menumbuhkan sikap optimis. nilai sig. (2-tailed) 0,000 maka nilai signifikansi $< 0,05$ H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan *self acceptance*. Jumlah responden 30 warga binaan yang sudah masuk didalam sel dengan jangka waktu 3-5 tahun mempunyai penerimaan diri yang bagus, warga binaan telah dapat menerima dirinya sebagai warga binaan dan optimis dalam menjalani kehidupan berkeluarga dan yakin bahwa masyarakat sekitar peduli dengan dirinya. Sedangkan Pada penelitian ini sangat berpengaruh terhadap warga binaan dalam menumbuhkan sikap optimisme dengan mengikuti pelatihan *self acceptance*.

B. SARAN - SARAN

Dari hasil temuan peneliti yang telah dilakukan, berikut beberapa saran dari peneliti:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Harapan kedepan untuk peneliti berikutnya agar dapat memilih responden sesuai kriteria yang akan diteliti Karena penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimental* (eksperimen semu) jadi untuk peneliti selanjutnya bisa melanjutkan ketahap metode eksperimen lanjutan.

2. Bagi Petugas Lapas Kelas IIB Kota Probolinggo

Saran dari penelitian ini dapat memberikan wawasan secara keseluruhan warga binaan melalui pelatihan yang diadakan oleh peneliti. Peneliti juga berharap kepada petugas lapas dapat membuat suatu kegiatan sosialisasi kepada warga binaan sesuai dengan kasus yang dialami dan setiap kegiatan diberikan angket atau lembar survei untuk melihat ada perubahan atau tidak, serta kegiatan outbound atau permainan untuk mengurangi sikap optimis ketika pasca bebas dan kecemasan psikis pada warga binaan lapas kelas IIB Kota Probolinggo.

3. Bagi Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Kiai

Achmad Siddiq Jember saran dari pihak kepala Lapas IIB Kota Probolinggo Bapak Risman Somantri, mengizinkan mahasiswa untuk mengadakan penelitian lanjutan di lapas, beliau sangat terbuka untuk siapa saja dalam melaksanakan penelitian lebih beragam, variasi, inovatif .

DAFTAR PUSTAKA

- A. R., Wulandari & Susilawati, L. K. “*Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali*”. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.3 No.3. 2016.
- Agoes, Dariyo. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT Refika Aditama, 2007.
- Al-Hamd, Muhammad bin Ibrahim. *Menumbuhkan Optimisme (Motivasi dan Hambatan)*. Jakarta: Darl Haq, 2002.
- Arif Iman Setiadi, *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia, 2016)
- Akbar Heriyadi “*meningkatkan penerimaan diri (self acceptance) siswa kelas VIII melalui konseling realita di Smp Negeri 1 Bantarbolang Kabupaten Pemalang Tahun Ajaran 2012/2013*”. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2012/2013) 132.
- Apriana, Elicia, *Hubungan Antara Konsep Diri dengan optimisme pada mahasiswa tingkat akhir*, Yogyakarta 2002.
- Christiana Hari Soetjiningish, Febriana Agustin. *Jurnal Hubungan Konsep Diri dan Kecemasan Menjelang Bebas Pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Kelas IIA Ambarawa*. 2021
- Dewi Kamaratih, Lisnawati Ruhaena, Juliani Prasetyaningrum, *Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan orientasi masa depan remaja tuna daksa*, *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 8 No. 2 Desember 2016
- Djali. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008)
- E. B. ,Hurlock. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- E. C., Chang. *Optimism & Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. Washington: American Psychological Association, 2001.
- E. S., Indrawati, & Azhima, D. D. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Subjektive Well-Being pada Warga binaan Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan "X"*. *Jurnal Empati*. 2018.
- Elizabeth B, Hurlock. *Psikologi Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga, 1993.
- Ghufron, Nur & Rini Risnawita S M., *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzzmedia, 2012.

- Hasan, Ali. "Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Dukungan Emosi Dengan Optimisme Pada Penderita Diabetes Melitus" *Jurnal Intervensi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*, Vol 3 (Januari 2015)
- Hurlock. *Perkembangan Remaja, (Edisi ke-4), (Edisi Pelajar Internal)*, 1979.
- Humas Lapas Kota Probolinggo, 2021
<https://www.lapasprobolinggo.com/p/profil-lapas-probolinggo.html>
- Izzati & Waluya, O. T. "Gambaran Penerimaan Diri pada Penderita Psoriasis". *Jurnal psikologi*. 2012.
- J.P., Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2005.
- Kenes P. Wibowo "Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Pada Anak Jalanan".(Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma,2015)
- Lubis, Zulkarnain Arman Hadi, dkk, *Panduan Pelaksanaan Penelitian Sosial*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2019.
- Metalia Otaviana, Mamnuah, pengaruh pelatihan penerimaan diri terhadap harga diri remaja putri tuna daksa disekolah luar biasa negeri 1 Bantul Yogyakarta, *Jurnal Psikolog*, 2012
- Muhammad Yusuf, Lukman Daris, Analisis Data Penelitian (Bogor:PT Penerbit IPB Press,2018),50-51.
- Riwayati, Alin. *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memasuki Masa Lansia*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, 2010.
- Shalihah, Nur Fitriyatus. "Mengapa napi asimilisa kembali berbuat kriminal?" <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/19/130400565> (April 2020) diakses pada tanggal 15 April 2022 jam 20:00 WIB
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta, 2016.
- Supratiknya. *Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius, 1995.
- Sutrisno,Hadi, *Panduan Manual Program Statistik (SPSS)*, (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada,2000)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*, (Bandung:

ALFBETA, 2014), 226-228.

Teungku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Tafsir alqur'anul Majid an-Nur* (Semarang:Pustaka Rizki Putra, 2000), P. 3459-3461

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 beserta Amandemen, Cetakan Kesatu, Jakarta: Sinar Grafika, 2018.

Wayne, Matthews D. *Acceptance of Self And Others*. North Carolina Cooperative Extension Service, 1993.

Zainal Fauzi, Rudi Haryadi, Eka Sri Handayani, Akhmad Rizkhi Ridhani, *Jurnal Pelatihan Peningkatan Self Concept Dan Self acceptance Pada Warga Binaan Di Lp Perempuan Kelas II A Martapura.2020*



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 1. Matriks Penelitian

JUDUL	VARIABEL	SUBVARIABEL	INDIKATOR	DESKRIPSI	SUMBER DATA	METODE/ ANALISIS DATA
<p>PELATIHAN <i>SELF ACCEPTANCE</i> DALAM MENUMBUHKAN SIKAP OPTIMISME PADA WARGA BINAAN LAPAS KELAS IIB KOTA PROBOLINGGO</p>	<p>1. <i>Self acceptance</i> (Variabel X/independen)</p> <p><i>Self acceptance</i> (Penerimaan Diri)</p> <p>penerimaan diri adalah sikap menerima diri sendiri serta puas terhadap apa yang telah dimilikinya, termasuk penampilan diri tanpa gelisah dan tidak menolak keadaan diri sendiri Hurlock, E. B. (2002). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga</p>	<p>Menerima diri sendiri apa adanya</p> <p>Tidak menolak dirinya sendiri</p> <p>Memiliki keyakinan bahwa untuk mencintai diri sendiri</p> <p>Adanya pemahaman tentang diri sendiri</p>	<p>1. Tidak menyakiti dirinya</p> <p>2. Jujur mencintai diri sendiri</p> <p>3. Menghargai diri sendiri</p> <p>4. Senang terhadap diri sendiri</p> <p>5. perasaan tulus</p> <p>1. menerima dirinya sendiri</p> <p>2. jujur pada dirinya</p> <p>3. tidak membenci diri sendiri</p> <p>4. tidak menyesali diri sendiri.</p> <p>1. bertanggung jawab</p> <p>2. memiliki rasa penerimaan diri</p> <p>1. mampu beradaptasi</p> <p>2. yalin dirinya memiliki kelebihan</p>	<p>Seseorang yang dapat memahami dirinya sendiri secara rasional maka akan dapat menyukai dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihanya.</p> <p>suatu sikap menerima kenyataan diri sendiri, tidak menyesali diri sendiri, siapakah kita dulu maupun sekarang, tidak membenci diri sendiri, dan jujur pada diri sendiri</p> <p>merupakan sebuah kekuatan besar untuk membangun diri dan berarti memiliki penghormatan tertinggi bagi pikiran, tubuh, dan jiwa</p>	<p>1. Warga binaan yang menjadi blok c1 dan c2 sebagai warga binaan pesantren yang berjumlah 30 orang</p> <p>2. Hasil pretest dan postest</p>	<p>1. Metode Kuantitatif dengan pendekatan Eksperimen</p> <p>2. Triangulasi</p> <p>a. Observasi</p> <p>b. Wawancara</p> <p>c. Dokumentasi</p>

			yang orang lain tidak memiliki	Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak akan hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri		
	<p>1. Sikap Optimisme (Variabel Y/Dependen)</p> <p>Sikap Optimisme : merupakan cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Optimisme dapat membantu meningkatkan psikologis, memiliki perasaan yang baik (Segegestrom: 1998) Teori-teori psikologi</p>	<p>1. Memiliki pemikiran terbuka</p> <p>2. Selalu berusaha memecahkan permasalahan</p> <p>3. Yakin memiliki kemampuan mengendalikan masa depan.</p> <p>4. Menerima perubahan-perubahan yang ada dalam hidupnya</p>	<p>1. memiliki pemikiran terbuka</p> <p>2. tidak putus asa</p> <p>3. mampu beradaptasi dengan lingkungan</p> <p>4. menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri</p> <p>5. menyukai diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan</p>	<p>1. bentuk keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada diri sendiri dengan melakukan usaha penyelesaian.</p> <p>2. bahwa berhasilnya memecahkan permasalahan kecil akan membantu dalam memecahkan permasalahan yang lebih besar.</p> <p>3. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya</p>		

Lampiran 2. Surat Keaslian Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Abdul Rosyid Darsono
Nim : D20183028
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai dengan peraturan perundang undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Jember, 26 Mei 2023

Saya yang menyatakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Abdul Rosyid Darsono
NIM. D20183028

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B. 3012/Un.22/6.a/PP.00.9/ 11 /2022 01 November 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Kepala Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia
Provinsi Jawa Timur

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Abdul Rosyid Darsono
NIM : D20183028
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : IX (sembilan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pelatihan Self Acceptance Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Wargabinaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Siti Raudhatul Jannah



Lampiran 4 surat Izin penelitian Kantor Wilayah Jawa Timur



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
REPUBLIK INDONESIA

KANTOR WILAYAH JAWA TIMUR

Jalan Kayon Nomor 50-52 Surabaya

Telepon : 031-5340707 Faksimili : 031-5345496

Laman: <http://jatim.kemenkumham.go.id> surel: tukkanwiljatim@gmail.com

Nomor : W.15-UM.01.01-5233

03 November 2022

Lampiran : -

Hal : Izin Penelitian

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
di tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember Nomor B.3012/Un.22/6.a/PP.00.9/11/2022 Tanggal 01 November 2022 perihal tersebut pada pokok surat, bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui/tidak keberatan untuk menerima mahasiswa atas nama :

Nama : Abdul Rosyid Darsono
NIM : D20183028
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

untuk melaksanakan kegiatan Penelitian pada Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Probolinggo, dengan catatan yang bersangkutan menaati peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.



a.n. Kepala Kantor
Wilayah Kepala Divisi



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Administrasi,

Indah Rahayuningsih

NIP 196410221988032001

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kemenkumham Jawa Timur (sebagai laporan);
2. Kepala Divisi Pemasarakatan;
3. Kepala Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Probolinggo;
4. Yang Bersangkutan.

Lampiran 5. Skala Sikap Optimisme

Nama :

Umur :

Masa hukuman :

Petunjuk

Di bawah ini anda akan menjumpai sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. Jika pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang anda rasakan, berilah tanda silang (X) pada kolom “TP” (Tidak pernah), “KD” (Kadang-kadang), “SR” (Sering), “SLL” (Selalu) Anda diharap mengerjakan semua pernyataan dengan baik dan jangan ada yang dilewati. Selamat mengerjakan!

NO	PERYATAAN	PILIHAN			
		TP	KD	SR	SLL
1	Saya mampu mendapatkan hasil yang bagus pada tiap penilaian rapot warga binaan				
2	Saya tidak disiplin menjalani jadwal harian yang telah saya buat sendiri				
3	Saya pergi ke acara sosialisasi dengan hati senang				
4	Saya mudah melanggar kegiatan yang telah saya buat				
5	Dengan bekerja keras, semua pekerjaan dapat Saya kerjakan dengan baik.				
6	Berbicara didepan pengunjung lapas merupakan hal yang menakutkan bagi saya				
7	Saya dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan				
8	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi dengan lingkungan lapas.				
9	Saya tidak mudah menyerah walaupun menghadapi masalah yang sulit				
10	Selama ini saya merasa kurang mampu menjalani kegiatan berdasarkan jadwal yang ditentukan				
11	Saya yakin dapat memberi perubahan dengan baik dilingkungan lapas				
12	Saya merasa cemas saat bebas karena berhadapan				

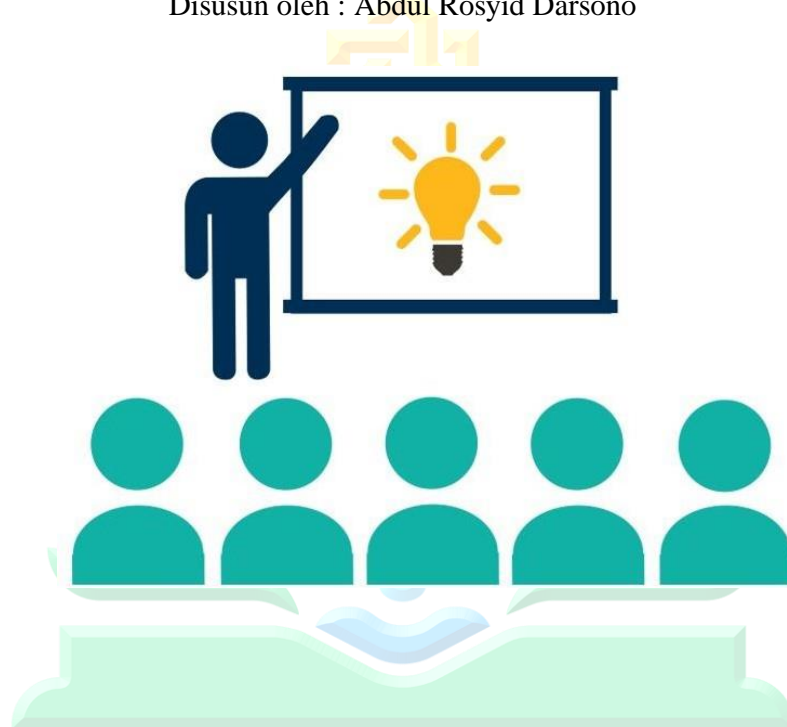
	dengan masyarakat				
13	Saya sangat memperhatikan peraturan lapas				
14	Saya tidak dapat mengambil keputusan dengan tepat				
15	Teman-teman suka minta tolong pada saya bila menghadapi kesulitan				
16	Saya tidak yakin keluarga menerima kehadiran saya kembali				
17	Saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki untuk mencari rezeki				
18	Sulit bagi saya untuk melupakan permasalahan yang telah terjadi				
19	Saya menyempatkan diri untuk mengevaluasi kinerja saya selama kegiatan di lapas				
20	saya tidak dapat menyelesaikan masa hukuman dengan baik karena kesalahan saya				
21	Saya berusaha untuk memecahkan masalah dengan baik				
22	Saya kurang teliti terhadap setiap pekerjaan saya				
23	Saya tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah				
24	Kemampuan saya terbatas dalam kegiatan sehari-hari				
25	Saya selalu menyalahkan diri sendiri atas penyesalan yang dihadapi				
26	Saya jarang membuka kembali catatan perilaku saya				
27	Saya mampu mendapatkan remisi dari pihak lapas karena rapot saya baik				
28	Saya sulit berkomunikasi dengan keluarga				
29	Banyak yang memuji kemampuan saya dalam berkarya				
30	Saya suka melupakan permasalahan yang saya hadapi				
31	Saya dapat memberi kabar baik kepada keluarga				
32	Saya merasa nilai rapot saya menurun di tahun ini				
33	Saya mampu memecahkan masalah dengan baik, walaupun menghadapi masalah yang berat				
34	Saya membiarkan ruang tidur saya dalam keadaan tidak teratur				
35	Saya terbiasa meninggalkan ruang tidur saya dalam keadaan rapi dan bersih				
36	Saya lalai dalam melaksanakan perintah petugas lapas				

Lampiran 6. Modul Pelatihan

MODUL PELATIHAN *SELF ACCEPTANCE* DALAM MENUMBUHKAN SIKAP OPTIMISME

Guna Menumbuhkan Sikap Optimis Warga Binaan LAPAS Kelas IIB Kota
Probolinggo

Disusun oleh : Abdul Rosyid Darsono



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR ISI

1. Pendahuluan
2. Pengenalan *Self acceptance*
3. Pengenalan Sikap Optimisme
4. Teknis Pelatihan
5. Overview Pelatihan
6. Pretes dan posttes



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PENDAHULUAN

Kapasitas individu untuk menerima keberadaannya sendiri disebut penerimaan diri. Kemampuan individu untuk mengambil keputusan berdasarkan penerimaan atas keberadaannya sendiri akan didasarkan pada temuan analisis atau evaluasi diri. Dengan melihat kekuatan dan kelemahan diri sendiri secara objektif, seseorang dapat mengidentifikasi sikap penerimaan yang realistis.

Di sisi lain, upaya untuk melebih-lebihkan diri sendiri, upaya untuk menyangkal kelemahan diri sendiri, dan menyangkal atau menghindari hal-hal buruk dari dalam, seperti pengalaman traumatis masa lalu, adalah ciri penerimaan diri yang tidak realistis.

Individu yang dapat menghargai segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya menunjukkan kemampuan *self acceptance* yang baik. Individu yang memiliki *self acceptance* dapat berfikir positif dan menunjukkan sikap optimisme dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Mengingat penilaian di atas, masuk akal bahwa pengakuan diri sangat penting bagi setiap orang, termasuk tahanan dalam landasan restoratif. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk menerima dan memahami diri sendiri terlepas dari kekuatan dan kelemahan seseorang. Mereka dapat berkontemplasi pada diri sendiri dan memiliki kepastian atau berpikir positif untuk menghadapi setiap persoalan yang muncul dan dapat menaklukkannya

Menurut Seligman dalam buku M.Nur Gufron dan Rini Risnawati optimisme adalah suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan tid

ak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri tetapi bisa karena situasi, nasib, atau orang lain.

Meski banyak orang percaya bahwa optimis berarti memiliki harapan, kedua istilah tersebut sebenarnya memiliki arti yang berbeda. Itikad baik sebagai bangunan mental terkait dengan cara paling umum dalam memilih keputusan.

Berdasarkan penjelasan diatas pentingnya penerimaan diri pada warga binaan di sebuah lembaga pemasyarakatan, dapat membantu mereka mengenai kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Begitu pula sikap optimisme, hal ini penting supaya warga binaan dapat menunjukkan perilaku atau aktifitas yang positif. Mereka lebih bisa menerima kondisi mereka, berjuang untuk lepas dari kesulitan yang dihadapi selama proses hukum atau tahanan di lembaga pemasyarakatan.

MEMAHAMI PENERIMAAN DIRI

Menurut Hurlock, penerimaan diri adalah menerima diri sendiri dan merasa puas dengan apa yang dimiliki, termasuk tidak menolak kondisi diri sendiri dan tampil percaya diri. Penerimaan diri, seperti yang didefinisikan oleh Nelson dan Jones, menerima diri sendiri sebagai pribadi sambil mempertahankan kesadaran akan kekuatan dan kelemahan seseorang.

Hurlock melanjutkan dengan mengatakan bahwa jika seseorang hanya melihat sesuatu dari satu perspektif, itu bisa mengarah pada kepribadian yang tidak setara. Sebaliknya, semakin seseorang menyukai dirinya sendiri, semakin ia dapat menerima dirinya sendiri dan semakin banyak orang lain akan menerimanya. Hurlock mengatakan bahwa orang dengan penerimaan diri yang baik dapat menerima karakteristik alaminya dan tidak mengkritik hal-hal yang tidak dapat diubah.

Chaplin berpendapat bahwa sikap penerimaan diri pada dasarnya puas dengan kualitas dan bakatnya sendiri, serta menyadari keterbatasannya. Pengakuan diri ini menduga adanya kapasitas diri dalam penelitian otak seseorang, yang menunjukkan kualitas diri. Hal ini menandakan bahwa kemampuan penunjang diri akan menjadi fokus penglihatan. Untuk menumbuhkan kepribadian yang sehat, kesadaran diri yang seimbang atas segala kelebihan dan kekurangan seseorang harus dan harus diusahakan untuk saling melengkapi.

ASPEK-ASPEK PENERIMAAN DIRI

Untuk dapat dijadikan indikator suatu variabel, aspek adalah hal-hal yang harus ada dalam variabel tersebut. Sementara itu, Supratiknya menegaskan bahwa aspek penerimaan diri terkait dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Kualitas perasaan kita tentang diri kita sendiri dan kesejahteraan psikologis kita terkait erat.
- 2) Empati terhadap orang lain. Individu yang memiliki self-acknowledgment akan lebih mudah untuk mengakui orang lain. Jika kita berpikir baik tentang diri kita sendiri, kita juga akan berpikir baik tentang orang lain.

Penerimaan individu merupakan salah satu aspek yang dijelaskan oleh Supratiknya di atas. Ketika seseorang dapat dengan mudah berbagi pemikiran dan keinginannya dengan orang lain, mereka memiliki penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa individu tersebut dapat menerima orang lain. Selain itu, penerimaan diri terkait erat dengan kesehatan psikologis, dengan peningkatan kesehatan psikologis secara proporsional dengan penerimaan diri.

Faktor-Faktor Penerimaan Diri (*Self acceptance*)

Menurut Hurlock ada beberapa faktor yang membentuk penerimaan diri seseorang, yaitu:

- Pemahaman Diri (*Self Understanding*)

Pemahaman tentang diri sendiri adalah kesempatan seseorang untuk mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dan mendapatkan pemahaman tentang diri mereka sendiri. Orang lebih mampu menerima diri mereka sendiri ketika mereka tahu lebih banyak tentang diri mereka sendiri. Keaslian, realitas, dan kejujuran adalah karakteristik pemahaman diri dan persepsi diri.

- Harapan yang Realistis

Alih-alih diarahkan oleh orang lain, individu dapat menetapkan harapan mereka sendiri berdasarkan pemahaman dan kemampuan mereka, memastikan bahwa mereka memiliki harapan yang realistis untuk mencapai tujuan mereka. Kepuasan diri, yang merupakan inti dari penerimaan diri, dipengaruhi ketika seseorang memiliki harapan yang realistis tentang apa yang dapat mereka capai. Kepercayaan akan praktis bila

dilakukan tanpa bantuan orang lain.

- Tidak Adanya Hambatan dari Lingkungan (*Absence Of Environment Obstacles*).

Seseorang yang sudah memiliki harapan yang realistis tetapi lingkungan disekitarnya tidak memerikan kesempatan atau menghalanginya, harapan individu tersebut akan sulit tercapai. Ketidakmampuan dalam mencapai tujuan yang realistis, dapat terjadi karena hambatan dari lingkungan yang tidak mampu dikontrol oleh seseorang seperti diskriminasi ras, jenis kelamin, atau agama. Apabila hambatan-hambatan itu dapat dihilangkan dan jika keluarga, atau orang-orang yang berada disekelilingnya memberikan motivasi dalam mencapai tujuan, maka seseorang akan mampu memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.

- Sikap Sosial yang Positif

Menghormati kemampuan sosial dan kemudahan orang mematuhi kebiasaan lingkungan berkontribusi pada perlawanan masyarakat. Seseorang lebih mampu menerima dirinya sendiri jika ia telah mengembangkan sikap sosial yang positif. Kesiediaan seseorang untuk mengikuti tradisi kelompok sosial, kurangnya kelonggaran terhadap mereka, dan penghargaan atas keterampilan sosial mereka adalah tiga syarat utama untuk evaluasi positif.

- Tidak Adanya Stress yang Berat

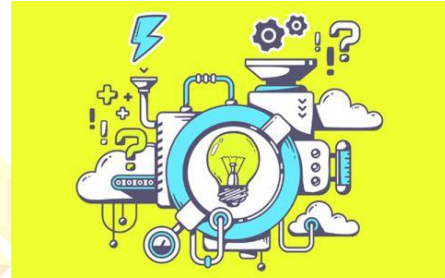
Tidak adanya stres atau tekanan berat di sekitar rumah membuat seseorang bekerja secara ideal dan lebih ekologis daripada mengatur diri sendiri dan lebih tenang dan lebih menyenangkan. terciptanya manusia yang mampu bekerja sekeras mungkin dan bahagia, karena tekanan emosi sekecil apapun dapat mengganggu keseimbangan individu.

Ciri-ciri penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri pada setiap individu terhadap dirinya sendiri cenderung tidak sama antara yang satu dengan yang lainnya. Johnson David menjelaskan ciri-ciri orang yang menerima dirinya adalah sebagai berikut:

1. Menerima Dirinya Apa Adanya. Tulus, perasaan jujur dan evaluasi diri adalah ciri dari pemahaman diri. Kapasitas individu untuk memahami dirinya tergantung pada kemampuan mentalnya dan peluang potensial untuk menemukan dirinya sendiri. Individu menyadari realitasnya selain mengetahui dirinya sendiri.

2. Jika Anda memiliki kekurangan dan lingkungan tidak memengaruhi perasaan tentang diri sendiri, tidak boleh merendahkan diri sendiri. Penerimaan terhadap diri sendiri lebih mungkin terjadi di antara mereka yang mewarisi pandangan yang pantas dan menyenangkan dari lingkungannya.



SIKAP OPTIMISME

Sikap optimis termasuk perilaku terpuji (akhlak karimah) yang harus dimiliki seorang muslim, optimis merupakan suatu sikap yang selalu berpengharapan baik dalam menghadapi segala hal. lawan dari kata putus asa, putus asa timbul karena tiada kemauan hati dan raga untuk mencari menyakini rahmat Allah.

Menurut Segerstrom dalam Ghufron & Rini Risnawati optimisme adalah cara berfikir yang positif dan realistis dalam memandang masalah. Scheier dan Carver mengatakan bahwa individu yang optimis adalah individu yang selalu mengharapkan hal-hal yang baik terjadi pada mereka, sedangkan individu yang pesimis cenderung berpikir tentang hal-hal buruk terjadi kepada mereka.

Aspek Optimisme

Dalam teori *explanatory style* (seligman, M. E. 2011, Buchanan, G. M., Seligman, M., 2013), dikatakan bahwa seseorang selalu menjelaskan apa yang dialaminya menggunakan tiga aspek, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personal*. Ketiga aspek ini akan selalu digunakan dalam konfigurasi yang unik, saat seseorang mengalami peristiwa yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Beberapa aspek-aspek optimisme diantaranya:

Aspek-Aspek Optimisme

Aspek Permanent

Dalam aspek ini seseorang selalu bertanya pada dirinya sendiri, apakah dirinya akan mengalami peristiwa yang serupa seterusnya, ataukah hanya sementara. Contoh: suatu ketika seseorang mendapatkan nilai yang buruk dari atasannya karena prestasi kerja yang buruk. Dalam peristiwa itu ia bertanya pada dirinya sendiri, apakah ia terus mengalami penilaian yang buruk di waktu yang

mendatang? Seorang yang pesimis akan menjawab iya, peristiwa serupa akan terulang dan tersirat dari jawabanya bahwa ia tidak percaya bahwa yang akan dilakukan akan dapat meningkatkan prestasi kerjanya di masa datang.

Aspek Pervasiveness.

Dalam aspek pervasiveness, seseorang menyikapi suatu peristiwa yang dialaminya, entah itu menyenangkan ataupun tidak, dengan bertanya apakah makna suatu peristiwa merupakan gambaran dari keseluruhan dirinya dan berdampak bagi seluruh area kehidupannya. Kita gunakan contoh yang sama, yaitu seseorang yang mendapatkan penilaian yang buruk dari atasannya. Orang yang pesimis akan menjawab pertanyaan itu iya, yaitu bahwa penilaian buruk itu menggambarkan keseluruhan dirinya bukan hanya dirinya dalam konteks spesifik penilaian kerja.

Dalam aspek personal, seseorang akan menyikapi peristiwa yang dialaminya entah itu menyenangkan ataupun tidak dengan bertanya, apakah peristiwa ini terutama disebabkan oleh diri saya atau oleh hal-hal eksternal diluar diri saya. Contoh yang sama tentang seorang karyawan yang mendapatkan penilaian buruk dari atasannya. Karyawan yang pesimis bahwa peristiwa tidak menyenangkan itu terjadi terutama karena dirinya, buruk sebagaimana tergambar dari penilaian tersebut. Sementara karyawan yang optimis bahwa peristiwa tidak menyenangkan itu terjadi terutama karena hal-hal diluar dirinya, dimana ia masih dapat melakukan banyak hal untuk memperbaikinya supaya tidak terulang dimasa mendatang.

Faktor Faktor Optimisme

1. Faktor Etnosentris

Faktor eksternal individu, seperti dukungan, dorongan, dan persetujuan, struktur sosial (adat, norma, dan pergaulan), agama, dan kebangsaan, dipengaruhi oleh faktor etnosentris.

2. Faktor Egosentris

Egosentrisitas adalah sifat yang menjadikan individu sebagai pusat dari semua materi suatu sifat yang berasal dari dalam diri individu. Ciri-ciri kepribadian seperti konsep diri, harga diri, dan motivasi adalah contoh pemikiran egosentris, yang mencakup cara berpikir individu yang dapat membedakan satu orang dari orang lain

Ciri-Ciri Optimisme



Dalam Ghufroon & Risnawita, Carver dan Scheier menyatakan bahwa ciri-ciri berikut mencirikan individu yang optimis :

- Keyakinan diri ketika orang yakin bahwa mereka dapat mengendalikan masa depan mereka, mereka percaya bahwa mereka memiliki banyak kendali atas hal-hal yang terjadi pada mereka. gagasan bahwa mereka yang berhasil dalam keadaan ini meningkatkan kepercayaan diri mereka sendiri dengan memastikan bahwa semua yang mereka lakukan akan berhasil.
- Pemikiran positif terhadap seseorang yang optimis bahwa hal-hal baik akan terjadi padanya. Meskipun menghadapi situasi yang sulit, orang-orang yang berpengharapan akan tetap yakin bahwa mereka dapat melewatinya dan pada akhirnya akan mendapatkan sesuatu yang hebat.
- Memiliki penyelesaian yang fleksibel (berdoa dan selalu bersyukur) seorang optimis memiliki pendekatan yang fleksibel untuk menjelaskan apa yang terjadi, sedangkan pesimis memiliki pendekatan yang kaku.

TEKNIS PELATIHAN



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

OVERVIEW PELATIHAN

1. Materi Pelatihan

Materi pelatihan disesuaikan dengan penjelasan yang telah dipaparkan pada bagian-bagian sebelumnya

2. Pihak yang Terlibat

a. Peserta Pelatihan

Warga binaan Lapas Kelas IIB Kota Probolinggo. Adapun kualifikasi peserta penelitian antara lain:

- 1) Laki-laki
- 2) Masa hukuman 3-5tahun
- 3) warga binaan
- 4) Usia 25-45tahun.

b. Trainer

Trainer menyampaikan dan memimpin materi-materi pelatihan yang sudah ditentukan. Adapun trainer dalam pelatihan ini harus memiliki kualifikasi sebagai berikut:

- 1) Koselor Sebaya
- 2) Pernah memiliki pengalaman pelatihan
- 3) Pernah memberikan intervensi kelompok sebelumnya

c. Fasilitator

Memfasilitasi peserta dalam melakukan setiap aktivitas pelatihan dan sebagai penghubung antara trainer dan peserta. Adapun kualifikasi fasilitator dalam pelatihan ini antara lain :

- 1) Petugas LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo
- 2) Pernah memiliki pengalaman sebagai fasilitator dalam pelatihan lain

3. Durasi Pelatihan

Pelatihan terdiri dari beberapa sesi dengan durasi sebagai berikut

Nama Sesi	Rujukan Materi	Durasi
Sesi Pendahuluan “Perkenalan”	-	10 menit
Sesi #1 “ <i>Pretest</i> ”	-	10 menit
Sesi #2 “Mengenali Diri Sendiri”	Penerimaan Diri (<i>Self acceptance</i>)	30 menit
Sesi #3 “Berfikir Optimisme”	Sikap Optimisme	30 menit
Sesi #4 “Diskusi”	-	20 menit
Sesi #5 “Postest”	-	10 menit
Sesi #6 “Penutup”	-	10 menit
TOTAL		120 menit (2 jam)

4. Jumlah Peserta Pelatihan

Peserta maksimal berjumlah 30 orang, dibagi menjadi 2 kelompok dengan alasan karena keterbatasan warga binaan tamping (pekerja) sebagian ikut serta dalam membantu petugas LAPAS Kelas IIB Kota Probolinggo.

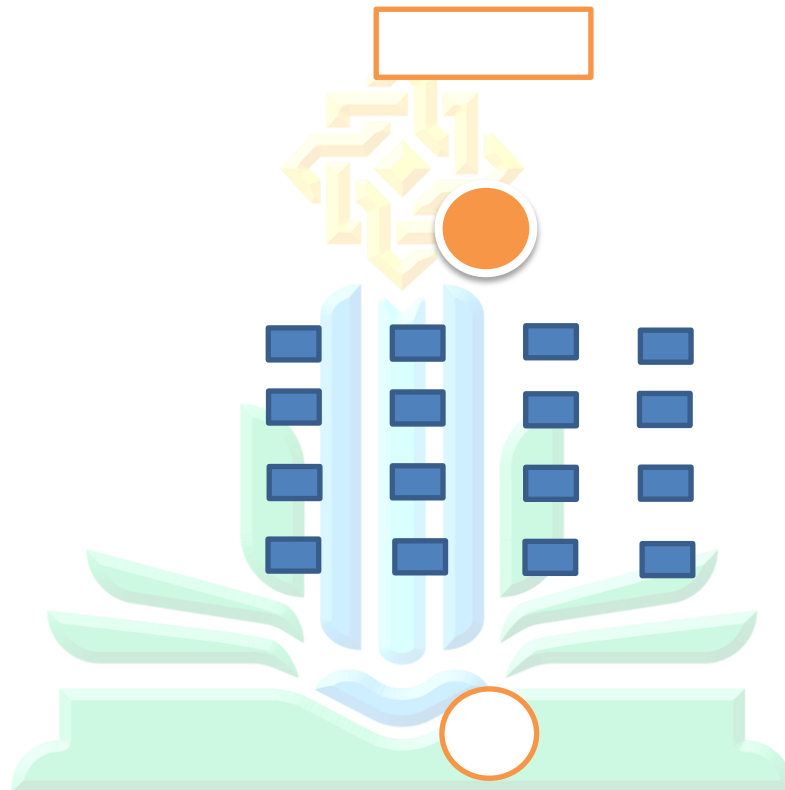
5. Alat dan Bahan

Secara umum, alat dan bahan yang digunakan dalam pelatihan antara lain :

- a. Kertas pretes postest
- b. *Double tape*
- c. Pulpen
- d. Proyektor
- e. Layar

6. *Tata Letak Peserta*

Fasilitator berada di tengah barisan depan, dan peserta duduk membentuk huruf "U". Layar ada di depan samping dan pelatih ada di depan tengah ruangan. Lihat gambar di bawah ini untuk mempelajari lebih lanjut:





UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Keterangan :

: Proyektor  KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ

 : Trainer J E M B E R

 : Warga binaan

 : Fasilitator

Lampiran 7. Curriculum Vitae Pemateri



RAHAYU KURNIAWATI

0823-3706-7460 | rahayukurniawati1998@gmail.com

Perum. ciliwung 2 No.5c Kota Probolinggo, Jawa Timur

Saya lulus dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Jember pada tahun 2022. Saya memiliki ketertarikan di bidang komunikasi dan konseling. Saya memiliki kemampuan komunikasi yang cukup baik, bekerja dengan team dan konsisten. Menurut saya, bertanggung jawab dan tepat waktu adalah point penting yang harus dimiliki oleh setiap orang. Saat ini saya mengembangkan pengalaman dan ilmu pengetahuan melalui kegiatan konseling online dan sebagai pemateri. Saya tertarik dengan pekerjaan yang saya lamar, karena saya ingin berkontribusi di bidang pekerjaan ini.

PENDIDIKAN

Universitas Islam Negeri Jember - Indonesia Aug 2018 - Jul 2022

Bachelor Degree in Bimbingan dan Konseling Islam, 3.66/4.00

- Aktif menjadi panitia event olahraga kampus (Unit Kegiatan Olahraga)
- Aktif menjadi pengisi dan pembawa acara di lingkup program studi

SMK Negeri 1 Kota Probolinggo Jun 2014 - May 2017

Pengalaman Organisasi

Pertandingan Sepak Bola dan Bolla Volly se-tapal kuda

(Probolinggo, Lumajang, Jember, Bondowoso dan Situbondo) Jawa Timur, Indonesia Aug 2019 - Sep 2019

Panitia Bidang Periklanan dan Perencanaan


Keterampilan dan Pengalaman

- **Keterampilan:** Konseling Individu dan Konseling Sosial
- **Pengalaman** (2022): Menjadi pemateri di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo dengan tema "Pentingnya Sikap Optimisme untuk Penerimaan Diri"
- **Pengalaman** (2021): Mengikuti kegiatan kemanusiaan bersama dengan kampus untuk membantu korban erupsi semeru. Dari kegiatan tersebut berhasil mencapai misi kemanusiaan dengan memberikan treatment "Trauma Healing".
- **Pengalaman** (2021): Mengikuti program magang kampus yang diselenggarakan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo. Dari Program magang tersebut berhasil mencapai misi untuk memberikan konseling pada warga binaan pemasarakatan melalui program-program yang di rancang bersama dengan kelompok.
- **Sertifikat:** Dari Program Magang di Lembaga Pemasarakatan kelas IIB Kota Probolinggo(2021) dan Program Magang Konseling Online di Platform Mycounselor.id (2022) <https://mycounselor.id/>

































UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 8. Daftar Hadir


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
 email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://idakwah.uinkhas.ac.id/

DAFTAR HADIR PELATIHAN

NO	NAMA	MASA HUKUMAN	TANDA TANGAN
1	SUNARMAN		
2	TRIS Yunanto		
3	M. Adhim		
4	Agung P		
5	Afan Jansedi		
6	Teau Purwanto		
7	RONI FOLIK		
8	Nawa Kurniawan		
9	ARIK HARATNO		
10	FERY NUGROHO		
11	SAHAIBAL		
12	AKHMAD TAUFIK		
13	Ahmad Firmansyah		
14	MUADAM		
15	KHOIRI		
16	FERY IRRAWAN		
17	Umar ABU JABAR		
18	SUPANDI		
19	FRENKY		
20	Anang Taufan		
21	Kemal Bin Mubaydi		
22	SA'IN		
23	FEBRIATO SUBAR		
24	AGUS Puly		
25	Anetha		
26	Nancy Jariadi		
27	Firman Hidayat		
28	Husni Mubareh		
29	Khairul Muwar		
30	Agus Ason		

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Lampiran 9. Wawancara

Responden 1

Peneliti : Dengan diadakan pelatihan seperti ini bagaimana tanggapan bapak?

Warga binaan : Alhamdulillah terbantu mas karena pelatihan semacam ini sudah lama tidak ada semenjak adanya covid19, namun kegiatan keagamaan tetap dilaksanakan namun terbatas dari pihak pengajar/guru ngajinya.

Peneliti : Selama berada dalam tahan apa pernah mengalami putus asa untuk bertahan hidup karena kesalahan yang telah dilakukan ?

Warga binaan : Pernah mas, pada awal masuk ditahanan banyak yang saya pikirkan termasuk keluarga, nama baik menjadi jelek dan saya sempat frustrasi selama 1 tahun karena mendengar kabar bahwa ada beberapa orang yang mencemooh keluarga saya karena kasus saya.

Peneliti : Dengan cara apa anda bangkit dari keterpurukan / frustrasi delama dalam tahanan?

Warga binaan : Awal dalam penjara alhamdullilah saya bertemu dengan orang baik didalam tahanan saling bertukar pendapat dengan masalah yang saya hadapi, kemudian dengan kegiatan keagamaan dengan adanya ceramah yang sering dilakukan oleh guru ngaji saya banyak pemahanan lebih sehingga saya legah (aku legowo mas) saya dapat menerima kesalahan saya dari apa yang saya perbuat.

Pemateri : Setelah bebas dari penjara, apa yang anda lakukan ?

Warga binaan : kemarin saya berhati-hati lagi dengan orang baru dalam hal apapun itu karena kasus kemarin membuat saya menjadi jelek di citra masyarakat. Setidaknya saya dapat berperan aktif kembali di masyarakat mas.

Responden 2

Peneliti : bagaimana kabarnya pak?

Warga binaan : alhamdulillah baik mas

Peneliti : bagaimana pendapat bapak setelah mengikuti pelatihan yang saya adakan?

Warga binaan : saya sangat terbantu mas, karena saya baru masuk di dalam tahanan dengan kasus kecelakaan di tol dan saya juga bingung harus bagaimana disini.

Peneliti : hal apa yang bapak bingungkan? Apa belum bisa menerima masuk dalam tahanan?

Warga binaan : iyah mas seandainya saya tidak mau berangkat dengan kondisi agak lelah mungkin gak kejadian seperti itu, alhamdulillah keluarga korban juga memaafkan saya sehingga saya mendapatkan hukuman ringan 1 tahun

Peneliti : awal masuk bapak ditempatkan di sel mana?

Wargabinaan : saya langsung berada didalam pondok pesantren, yah awal memang agak pesimis mas dengan usia tak muda lagi saya berada dalam tahanan dan saya mempunyai seorang cucu juga mas.

Peneliti : selama dalam tahanan kegiatan apa yang membuat dampak positif atau membangkitkan dari keterpurukan bapak?

Warga binaan : dengan adanya kunjungan keluarga overtingking saya menurun, kemudian kalangan driver kususnya rental mobil juga suppor saya jika keluar nanti menyediakan lapangan pekerjaan. Hal seperti itu membuat saya bangkit dari keterpurukan mas.

Peneliti : baik pak terimakasih atas waktunya.

Responden 3

Peneliti : bagaimana kabarnya mas ?

Warga binaan : alhamdulillah baik mas

Peneliti : bagaimana pendapatnya setelah mengikuti pelatihan yang saya adakan mas?

Warga binaan : cukup menarik dalam mas, ini adalah suatu tambahan ilmu secara psikis, soalnya di pesantren udah dijelaskan secara hadist maupun al- quran jadi

saya sedikit banyak hal yang saya ketahui atas penerimaan diri selama dalam tahanan dan optimisme untuk merubah diri akan lebih baik.

Peneliliti : wah.... alhamdulillah bisa bantu temen-temen yang sedang menghadapi permasalahan keluarganya mas

Warga binaan : iyah mas beberapa temen-temen ada yang curhat kesaya meskipun sama-sama melakukan kesalahan.

Peneliti : hal tersulit apa selama dalam tahanan?

Warga binaan : hal tersulit paling utama yaitu saat awal masuk mas, begitu sulit menerima keadaan dengan kasus tipikor, ceritanya panjang mas tidak bisa saya jelaskan, saya sangat beruntung masuk dalam pesantren dari sana kegiatan keagamaan dan ceramah bisa saya pahami dan mengerti kondisi situassi.

Peneliti : baik mas terimakasih atas waktunya

Warga binaan : iyah mas.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 10. Informed Councsent



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : SUNARMAN
Alamat : PERUM PAKISTAJI ASDI Blok F.11, P200B
Usia : 55 Th
Jenis Kelamin : CALI-LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSID..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 DES 2022


SUNARMAN
(.....)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
 FAKULTAS DAKWAH
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
 Email : fakultasdakwah@uinckhas.ac.id website : https://idakwah.uinckhas.ac.id/

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : TRIS Jumanata
 Alamat : K. Ikan bayur / Jln mudin (Mayangan)
 Usia : 47 th
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, P. R. Y. D. untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


 (.....Tris Jumanata.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
 FAKULTAS DAKWAH
 Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
 Email : fakultasdakwah@uinckhas.ac.id website : https://idakwah.uinckhas.ac.id/

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

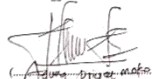
Nama : Agung Prigat Mudo
 Alamat : Selawati (Cakung), Jln. Pongorejo
 Usia : 26 th
 Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, P. R. Y. D. untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


 (.....Agung Prigat Mudo.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahm. Sunardi P.
Alamat : Desa Cankrimo RT 03
Usia : 29 thn
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12- 2022

Ahm. Sunardi P.
(Ahm. Sunardi P.)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://tdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Heru purwanto
Alamat : Bondaroso - Bonowo - Surabaya.
Usia : 40 th
Jenis Kelamin : laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyidiyah, untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


(HERU PURWANTO)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RONI HOLIK
Alamat : Yebeng Lor RW1 RT II
Usia : 25
Jenis Kelamin : LAKI-LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12 2022


(.....RONI HOLIK.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nawa Korniawan
Alamat : Jl. Cakraaminoto Kebasari Bulak Kanigaran Probolinggo
Usia : 44 thn
Jenis Kelamin : laki - laki

Menyatakan kcsediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kcsediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


(Nawa Korniawan)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://dakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ARIK HARTONO
Alamat : Jl. Raden wijaya no. 62 mangunharjo. Prob
Usia : 25 tahun
Jenis Kelamin : laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 - 12 - 2022


(ARIK HARTONO)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SAHRIZAL
Alamat : RIAK KEAMATAN KEMUNING INDERA HILIR
Usia : 29
Jenis Kelamin : LAKI?

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, BAPAK ROSYID..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember.....2022

(.....SAHRIZAL.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhlamad TAUFIK
Alamat : Bimor Kee Patan Prob
Usia : 52 TH
Jenis Kelamin : Laki-Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-Des - 2022

A. Taufik



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataran No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Firman Sah
Alamat : Jl. Galunggung Gg 1 no 89, kel. Truwung Kidul, kec. Kadernagan Kota Prob.
Usia : 21 (dua puluh satu) Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSID untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022

(Ahmad Firman Sah)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Matarom No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KHORRI
Alamat : Jember Lor
Usia : 50 th
Jenis Kelamin : laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ...Rosid..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12-2022

A. Handi
(.....)
KHORRI



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <http://dakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : FERRY IRAWAN SUSIYANTO
Alamat : JL. MASTRID GANG N 1/29 / Probolinggo
Usia : 34 TAHUN
Jenis Kelamin : LAKI - LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSYID untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


(..... FERRY IRAWAN .S.)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataran No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Umar Abdul JABAR
Alamat : Jl. PPI DOK Permai
Usia : 23 Thn
Jenis Kelamin : Laki-Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSYD untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 - 12 - 2022


(Umar Abdul JABBAR)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SUPANDI
Alamat : Jrebeng
Usia : 65
Jenis Kelamin : Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSIT untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12-.....2022


(.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FRENKI KIHARTANTO
Alamat : MUNENG kidul
Usia : 27
Jenis Kelamin : Laki"

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSIT untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12 - 2022


.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anang Taufan
Alamat : Jl. Cangkay Gay 3 No 10A RT 04 RW 02 Kel/Kec Mangaran, Probol
Usia : 39 tahun
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 - 12 - 2022

Anang Taufan
(Anang Taufan)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismael Bin Mursidi
Alamat : Sawah Polo SP Gg. OS
Usia : 39 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, POSYID untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 - Des - 2022


(Ismael)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

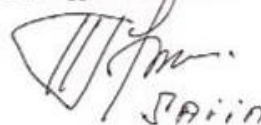
Nama : SA'in
Alamat : JL PERAKAL JAYA RT03 RW07 RANDUSARI
Usia : 45 tahun
Jenis Kelamin : LAKI LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSI'd untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16/122022


SA'in

(.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : FEBRIYANTO SUBUR
Alamat : Jl. Brigjenl Katmso no 30 kota Probolinggo
Usia : 32 tahun
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Resyid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 - DESEMBER -2022


(.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andika
Alamat : Dusun asem kerep Desa Pohsanyi Leres
Usia : 25 tahun
Jenis Kelamin : Laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


(Andika)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Manang Jaerjadi
Alamat : Jepoh Gembel, Wonorejo, Prob
Usia : 35
Jenis Kelamin : Laki Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, P. A. SYID..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16.....12.....2022

(Manang Jaerjadi.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Motaram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://idakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fikman Hidayat
Alamat : Jl. Angrek kl. Sukabumi kc. Mayangan
Usia : 39 Th
Jenis Kelamin : Laki Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosyid, untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 DESEMBER 2022

(Fikman Hidayat)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Husni Mubarak
Alamat : JREBENG pataalan
Usia : 32
Jenis Kelamin : laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ...D.C.S.Y.I.D..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, ...16...Desember 2022

(..........)
Husni



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://idakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : khairul anwar bin sali
Alamat : Prigen - Pasuruan
Usia : 32 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ...Rosik..... untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo,[Signature].....2022

[Signature]

(.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : AGUS ASROBI
Alamat : PAKSIUAN
Usia : 36 TAHUN
Jenis Kelamin : LAKI LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSID, untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo,2022


(.....)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kalwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Muhammad Adhin Bin Triano
Alamat : JLN APEL NO 652 . RAMBIL . PASURUAN . JAWA TIMUR .
Usia : 20 Thn
Jenis Kelamin : Laki - Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Posid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 / 12 / 2022


M. Adhin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Ahmad Firman Sah
Alamat : Jl. Galunggung Gg 1 no 89, kel. Triwung Fidal, kec. Kademangan kota prob.
Usia : 21 (dua puluh satu) Tahun
Jenis Kelamin : Laki - laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSID untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 Desember 2022


(Ahmad Firman Sah)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataran No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://tdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : FERY NUGROHO
Alamat : KAPAS BARU 4/76 / SURABAYA
Usia : 32
Jenis Kelamin : LAKI - LAKI

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, Rosid untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16 DESEMBER 2022


(FERY NUGROHO)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
Email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website : <https://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

INFORMED CONSENT

Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : MUADDAM
Alamat : SURABAYA
Usia : 49
Jenis Kelamin : Laki-Laki

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan *self acceptance* yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Saudara, ROSID untuk menggunakan data hasil tes pelatihan untuk mendukung proses penelitian mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Probolinggo, 16-12-2022


(..... MUADDAM)

Tabel 11. Tabulasi Data Pre Test/ Post Test Pelatihan *Self acceptance* Dalam Menumbuhkan Sikap Optimisme Pada Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Kota Probolinggo

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Jumlah	
1	3	4	1	4	1	1	3	3	1	1	4	2	4	1	4	4	1	2	1	4	1	2	4	2	2	1	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	95	
2	3	4	1	4	1	1	4	3	1	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	3	1	3	4	2	4	1	4	2	4	4	2	4	1	1	4	4	98	
3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	4	2	3	4	1	1	2	2	1	3	3	2	1	4	3	1	3	2	3	3	2	4	3	3	89	
4	4	4	1	4	1	1	4	1	3	1	2	4	4	2	2	4	1	3	1	4	1	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	4	2	1	3	3	94	
5	4	4	1	4	2	2	4	3	1	1	4	2	4	2	3	4	1	3	2	4	1	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	1	4	4	94	
6	4	4	2	4	2	1	3	3	3	1	3	2	4	2	2	4	1	3	2	4	2	3	4	3	4	2	4	1	3	2	4	4	1	1	4	4	100	
7	3	4	1	4	1	2	2	2	1	1	3	2	4	3	2	4	1	3	1	4	1	3	4	2	1	3	4	2	1	4	4	3	1	1	4	4	90	
8	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	4	1	2	1	4	4	3	4	1	4	4	1	3	1	4	1	2	2	4	4	2	1	4	4	98	
9	3	4	1	4	1	1	4	3	1	1	4	2	4	2	3	4	1	2	2	4	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	4	2	4	4	4	96	
10	2	4	1	4	2	4	3	1	4	4	4	1	4	1	2	4	1	1	4	4	1	4	4	1	2	2	4	1	1	3	4	4	1	1	4	4	96	
11	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	1	4	1	1	4	4	3	1	4	1	4	1	1	4	4	2	4	1	1	4	4	1	4	4	1	1	87	
12	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	1	3	3	4	1	4	4	2	3	1	4	1	1	3	4	4	1	1	4	4	99	
13	4	4	1	4	1	2	4	3	1	1	4	1	4	1	2	4	1	3	2	4	3	3	4	3	2	2	4	1	3	4	4	4	2	1	3	4	98	
14	2	4	4	4	1	1	4	3	1	1	4	1	4	1	2	4	1	4	3	4	1	4	4	1	3	1	4	1	2	1	4	4	1	3	4	4	95	
15	3	4	2	4	2	3	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	4	100
16	2	4	1	4	4	1	3	2	1	1	3	1	3	2	3	4	1	3	2	4	1	3	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	3	1	4	4	94	
17	3	4	1	3	1	2	3	2	3	2	4	1	3	1	4	4	2	3	2	1	1	3	4	1	4	1	4	2	3	4	4	4	1	1	3	3	92	
18	2	2	2	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2	2	3	4	1	3	1	3	1	4	4	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	1	4	4	92	
19	2	1	1	4	1	2	4	3	4	2	4	1	4	2	3	4	1	3	1	3	1	4	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	4	4	92	
20	2	3	1	3	1	1	4	3	2	2	2	3	4	2	2	4	1	2	1	3	2	4	4	1	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	3	3	84	
21	3	4	2	4	2	2	2	3	1	1	4	1	4	2	3	4	1	3	1	3	1	3	4	2	3	2	4	2	2	3	4	4	2	1	4	4	95	
22	4	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	4	1	2	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	2	3	4	4	1	1	4	4	94	
23	4	3	3	4	4	1	2	3	1	2	4	1	4	3	2	4	1	1	1	4	3	2	4	3	2	4	4	1	4	3	4	4	3	3	2	3	101	
24	2	1	1	4	1	1	4	3	3	1	4	2	4	2	4	4	1	4	1	4	1	3	4	4	3	1	4	2	1	1	2	4	1	3	4	4	93	
25	2	4	4	4	1	1	4	1	2	1	4	1	3	1	4	4	1	4	4	1	4	1	4	1	2	2	2	4	1	4	3	2	4	4	4	1	4	97
26	4	1	1	4	2	1	3	3	2	1	4	1	4	1	2	4	1	3	1	4	1	4	4	4	1	3	3	4	1	2	3	4	4	2	1	4	4	92
27	4	3	3	4	1	1	2	4	1	2	2	3	4	3	2	4	1	3	3	4	3	2	4	1	3	3	4	1	4	3	4	4	3	2	2	4	101	
28	3	4	1	4	1	3	2	1	1	3	4	1	4	2	3	4	2	4	1	1	1	2	4	4	1	1	4	2	2	1	4	4	2	1	4	4	90	
29	4	4	1	4	2	1	4	4	1	1	4	1	4	1	3	4	1	2	1	4	1	3	4	2	1	1	4	1	2	4	4	4	1	4	4	4	95	
30	4	4	1	4	1	1	3	4	1	2	4	2	4	2	3	4	3	1	1	3	1	3	4	2	1	3	4	2	3	4	4	4	2	1	4	4	98	

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Jumlah	
1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	2	4	1	2	2	4	4	1	1	4	4	105
2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	1	4	1	2	4	1	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	2	4	4	2	4	1	1	4	4	111	
3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	4	1	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	2	4	3	3	92	
4	4	4	4	2	1	4	4	1	2	4	4	2	4	2	2	4	1	3	1	3	1	3	2	2	3	2	4	2	2	2	4	4	1	1	4	3	96	
5	4	4	4	4	1	3	2	3	4	1	4	3	4	2	3	4	1	3	1	4	1	2	2	3	2	3	4	2	4	3	2	3	3	1	4	4	102	
6	4	4	4	4	2	4	3	3	4	1	3	1	4	1	3	4	1	4	2	4	1	2	4	2	4	2	4	1	2	2	1	4	1	1	4	4	99	
7	4	4	3	4	1	3	2	1	4	2	4	2	4	2	2	4	1	2	1	4	1	3	4	2	4	3	4	2	2	4	4	4	1	1	4	4	101	
8	4	4	4	4	1	4	3	4	4	1	4	1	4	1	3	4	1	4	2	4	1	4	4	1	3	3	4	1	2	1	4	4	2	1	4	4	104	
9	4	4	4	4	2	4	3	3	4	1	4	2	4	1	2	4	1	3	2	4	2	4	4	2	3	2	1	2	3	3	4	4	2	1	4	4	105	
10	2	4	4	4	1	3	4	3	4	1	4	1	4	1	2	4	1	3	1	4	1	4	4	1	2	3	4	1	2	3	4	4	1	1	4	4	98	
11	4	1	3	4	1	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	1	4	4	2	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	91	
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	1	4	3	3	4	1	4	4	1	1	4	1	1	3	4	4	1	1	4	4	108	
13	2	4	4	4	2	3	4	3	4	1	4	1	4	1	2	4	1	3	2	4	2	4	3	2	2	2	4	1	3	3	4	4	2	1	3	4	101	
14	4	4	4	4	1	4	4	3	4	1	4	1	4	1	3	4	4	4	1	4	1	4	4	2	4	1	4	2	1	1	4	3	1	3	4	4	106	
15	4	4	4	4	1	1	3	4	4	1	4	1	4	2	3	4	1	3	1	4	1	4	4	2	3	1	4	2	2	1	4	4	1	1	4	4	99	
16	2	4	4	4	1	4	3	3	4	1	3	1	4	2	3	4	1	3	2	1	3	1	4	2	3	3	4	2	3	2	2	4	2	1	4	4	98	
17	3	4	4	4	3	3	3	1	4	2	2	1	4	2	4	4	1	3	2	4	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	4	4	2	1	3	3	101	
18	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	1	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	95	
19	3	3	4	4	2	3	4	3	1	1	4	2	3	2	3	4	1	3	2	4	1	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	1	4	4	100	
20	2	3	3	3	1	4	4	3	4	2	2	2	4	2	2	4	1	2	2	3	1	4	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	1	3	3	90	
21	4	4	3	4	1	4	3	4	3	1	4	1	4	1	3	4	1	4	2	4	1	4	4	2	3	2	4	2	2	3	4	4	2	1	4	4	105	
22	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	2	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	3	4	1	1	4	4	99	
23	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	1	4	3	2	4	1	1	4	4	1	2	4	3	2	3	4	1	4	4	4	4	3	3	2	2	106	
24	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	1	4	2	4	4	1	2	3	4	1	3	4	2	3	1	4	2	3	1	2	4	1	1	4	4	104	
25	2	4	4	4	1	3	4	1	1	1	4	1	3	1	4	4	1	4	4	4	1	2	1	1	4	2	4	1	3	4	2	4	4	3	4	1	96	
26	4	4	4	4	1	4	3	3	4	1	4	1	4	1	2	4	1	3	2	4	1	4	4	1	3	2	4	1	2	4	4	4	2	1	4	4	103	
27	4	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	1	3	3	4	2	2	4	1	3	2	4	1	3	3	4	4	3	2	2	4	105	
28	4	4	4	4	1	2	2	1	4	3	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	1	3	2	4	3	1	4	2	2	4	3	3	1	4	1	4	99	
29	3	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	1	3	3	1	1	1	4	1	3	4	2	1	1	4	1	2	1	4	4	1	1	4	4	94	
30	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	4	1	4	2	3	4	1	1	1	3	1	3	4	2	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	1	105	

UNIVERSITAS SAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 12. Tabel Kategorisasi

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

Subjek	Data <i>Pretest</i>		Data <i>Posttest</i>	
	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

Lampiran 13. Data Statistik

Reliability Statistics				
Cronbach's Alpha		N of Items		
,985		36		
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	115,5161	10421,591	-,439	,986
VAR00002	115,2581	10394,131	-,346	,986
VAR00003	115,1290	10363,449	-,241	,986
VAR00004	115,0645	10328,196	,082	,986
VAR00005	117,0968	10212,224	,597	,985
VAR00006	115,2903	10243,480	,499	,985
VAR00007	115,4516	10203,389	,646	,985
VAR00008	115,7742	10149,181	,667	,985
VAR00009	115,0323	10141,366	,758	,985
VAR00010	116,9355	10040,062	,827	,985
VAR00011	114,8710	10072,183	,921	,985
VAR00012	117,0000	9963,067	,905	,984
VAR00013	114,6129	10009,445	,988	,984
VAR00014	116,7742	9893,514	,938	,984
VAR00015	115,6452	9897,837	,937	,984
VAR00016	114,6452	9894,903	,962	,984
VAR00017	117,2258	9765,181	,982	,984
VAR00018	115,3871	9796,045	,942	,984
VAR00019	116,3871	9723,312	,957	,984
VAR00020	114,5806	9751,185	,979	,984
VAR00021	116,8710	9633,583	,983	,984
VAR00022	115,0645	9660,996	,966	,984
VAR00023	114,6452	9638,970	,975	,984
VAR00024	116,1935	9549,428	,980	,984
VAR00025	115,2581	9544,265	,972	,984
VAR00026	116,0323	9482,632	,982	,984
VAR00027	114,4516	9501,256	,983	,984
VAR00028	116,3548	9400,037	,985	,984
VAR00029	115,6129	9387,645	,985	,984
VAR00030	115,3548	9360,770	,976	,984

VAR00031	114,6774	9348,226	,981	,984
VAR00032	114,2903	9325,880	,992	,984
VAR00033	116,0645	9230,729	,986	,984
VAR00034	116,2258	9190,714	,982	,984
VAR00035	114,2903	9221,880	,988	,984
VAR00036	114,2903	9184,480	,986	,984

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.		

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	94,63	30	4,115	,751
	posttest	100,60	30	5,150	,940

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

Lampiran 14. Skala Tryout

No	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Permanen</i>	Seseorang terus-menerus bertanya pada diri sendiri apakah dia akan mengalami hal serupa atau hanya sementara.	1,7,13 ,19,31	2,8,14, 20,25,26	11
2	<i>Pervasif</i>	Seseorang bertanya apakah makna suatu peristiwa merupakan gambaran dirinya secara utuh dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya, terlepas dari apakah peristiwa itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.	3,15,2 1,27 32	4,9,10 16,22,28	11
3	<i>Personal</i>	Terlepas dari betapa menyenangkan atau tidak menyenangkannya peristiwa itu, seseorang akan menanggapi dengan menanyakan apakah sebagian besar disebabkan oleh saya atau oleh hal-hal di luar saya.	5,11,1 7,23,2 4, 29,33, 35	6,12,18 30,34,36	14
Total					36

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 15. Skala Penelitian

No	Dimensi	Indikator	No Item		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Permanen</i>	Seseorang terus-menerus bertanya pada diri sendiri apakah dia akan mengalami hal serupa atau hanya sementara.	1,31	2,8,20	5
2	<i>Pervasif</i>	Seseorang bertanya apakah makna suatu peristiwa merupakan gambaran dirinya secara utuh dan berpengaruh pada seluruh aspek kehidupannya, terlepas dari apakah peristiwa itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.	15,21,32	10 16,28	6
3	<i>Personal</i>	Terlepas dari betapa menyenangkan atau tidak menyenangkannya peristiwa itu, seseorang akan menanggapi dengan menanyakan apakah sebagian besar disebabkan oleh saya atau oleh hal-hal di luar saya.	5,11	6,12,34	5
				Total	16

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 16.

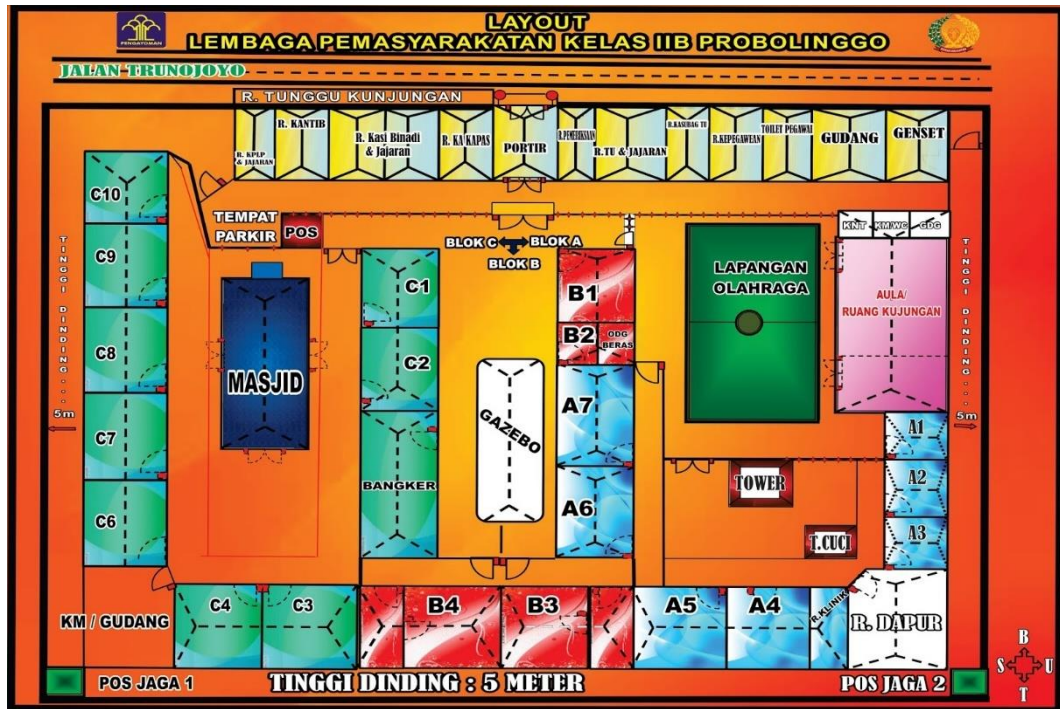
DOKUMENTASI





J E M B E R

Lampiran 17. Tata Ruang Lapas



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 18. Biodata Penulis



Data Pribadi

Nama : Abdul Rosyid Darsono
Tempat, Tanggal Lahir : Probolinggo, 11 September 1999
Alamat : Jl. Anggrek No 36 Kecamatan Mayangan,
Kelurahan Sukabumi RT 7/ RW7 Kota Probolinggo
E-Mail : rosyidchanel9@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Pusporini (2006)
2. SDN Sukabumi 1 (2006-2012)
3. MTSN Kota Probolinggo (2012-2015)
4. MAN 1 Kota Probolinggo (2015-2018)
5. UIN Kiai Achmad Siddiq Jember (2018-2023)