

# MENINGKATKAN RESILIENSI PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN LAPAS KELAS 1 SURABAYA DENGAN PSIKOEDUKASI OPTIMISME DIRI

Oleh:

Wendy Afuan Fakhri

Lely Ika Mariyati, M.Psi., Psikolog.

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



# Pendahuluan

- Kasus Tindak pidana dari tahun 2020 hingga 2023 menunjukkan bahwa pelanggaran sosial tidak hanya merugikan korban namun juga pelaku yang harus menerima keputusan pengadilan sebagai Warga Binaan yang tinggal di Lapas. Beberapa WBP ketika mengawali kehidupan di dalam Lapas merasa kaget, stres, takut, dan khawatir (Namora H. & Lisbeth S., 2024). Sehingga membutuhkan resiliensi untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan Lapas.
- Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan kemampuan personal yang memungkinkan pribadi untuk dapat beradaptasi di situasi sulit yang dihadapinya.
- Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh faktor utama dalam membangun resiliensi, salah satu faktornya adalah optimisme.
- Optimisme merupakan keyakinan untuk menghadapi tantangan, sedangkan optimisme realistik berfokus pada pencapaian masa depan cerah melalui usaha nyata.
- Pada beberapa penelitian telah melakukan intervensi psikologi pada warga binaan. Seperti, penelitian Nurdin (2022) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang makna hidup pada warga binaan.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah ada pengaruh psikoedukasi optimisme diri terhadap peningkatan resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya.



# Metode

- Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (quasi experimental). Dengan desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest posttest design. Yang mana kegiatan penelitian ini memberikan tes awal (pre-test) sebelum diberikan psikoedukasi, setelah diberikan intervensi kemudian diberi tes akhir (post-test) pada satu kelompok untuk mengetahui peningkatan resiliensi pada WBP dari Lapas Kelas I Surabaya.
- Subjek penelitian ini melibatkan WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya sebanyak 1.703 per tanggal 8/6/23, pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Dengan pertimbangan yakni WBP dengan masa tahanan kurang dari 1 tahun dan sebelumnya pernah mengikuti kegiatan rehabilitas yang diadakan oleh Lapas Kelas 1 Surabaya. Sehingga subjek penelitian ini yang ikut serta sebanyak 57 WBP Lapas Kelas 1 Surabaya.
- Instrumen yang dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi CD-RISC yang disusun oleh Connor & Davidson (2003) dan diterjemahkan oleh Listyandini (2015) untuk mengukur adanya peningkatan resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya dengan reliabilitas sebesar 0.880 dan jumlah item sebanyak 25.

# Metode

- Sistematika pelaksanaan program psikoedukasi ini dilakukan melalui tiga tahapan:
  - 1) Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan diantaranya permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi, pengurusan administrasi, melakukan Community Need Assessment (CNA), dan melengkapi peralatan serta lokasi untuk kegiatan psikoedukasi.
  - 2) Tahap pelaksanaan, libatkan pemberian materi menggunakan modul yang sudah dirancang untuk mendukung proses intervensi berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh Prita Yulia Maharani, M. Psi., Psikolog yang merupakan salah satu praktisi psikologi yang bergelar psikolog dan tergabung dalam IPK-HIMPSI selaku organisasi/asosiasi profesi.
  - 3) Tahap evaluasi yang bertujuan untuk menilai efektivitas program melalui analisis hasil kuesioner dan observasi perubahan yang terjadi pada peserta.



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912/)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

# Hasil

## A. Kategorisasi

- Hasil penggerjaan pre-test, diperoleh tingkat resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 43 orang (75%). Selanjutnya, tingkat resiliensi pada kategori rendah lebih tinggi sebanyak 9 orang (16%), yang berbanding terbalik dengan kategori tinggi yang hanya sebanyak 5 orang (9%).
- Pada hasil penggerjaan post-test menunjukkan adanya penurunan di tingkat resiliensi pada kategori sedang menjadi 32 orang (56%). Yang mana terdapat peningkatan pada kategori tinggi sebanyak 11 orang (19%) dan di kategori rendah sebanyak 14 orang (25%).

## B. Uji Asumsi

- Tabel berikut yakni hasil uji normalitas data dan berfokus pada kolmogorov-Smirnov. Data menunjukkan nilai signifikansi pada skor pre-test sebesar 0,074 yang melebihi nilai batas yaitu 0,05, dimana  $P > 0,05$ . Maka dapat dikatakan bahwa distribusi data residual dinyatakan normal. Pada data skor post-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang kurang dari nilai batas, dimana  $P < 0,05$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa distribusi data residual dinyatakan tidak normal.

### UJI NORMALITAS

Test	Statistic	df	Sig
Pretest	0,112	57	0,074
Posttest	0,173	57	0,000



# Hasil

- Lalu tabel berikut adalah hasil uji linearitas data pre-test dan post-test skala resiliensi. Diperoleh nilai F Deviation from Linearity pada kedua variabel yaitu  $F = 0,764$  dan  $P = 0,763$  ( $P > .05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa korelasi antara data pre-test dan post-test skala resiliensi menunjukkan adanya hubungan yang bersifat linear.

## C. Uji Hipotesis

- Berdasarkan hasil uji beda dari tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada variabel P sebesar  $0,058$  ( $P < 0,05$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test.

UJI LINEARITAS

Pretest*Posttest	F	Sig
Deviation from linearity	0,764	0,763

UJI BEDA

	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-1,893	0,058

# Pembahasan

- Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa psikoedukasi masih kurang efektif dalam meningkatkan resiliensi ada WBP Lapas Kelas 1 Surabaya dan hipotesa penelitian ini ditolak.
- Hasil post-test menunjukkan bahwa 56% individu mencapai kategori resiliensi sedang, setara dengan 32 orang, dengan 19% di antaranya termasuk dalam kategori tinggi (11 orang). Namun, sekitar 25% individu (sekitar 14 orang) berada di kategori resiliensi rendah, menunjukkan potensi kurang efektifnya psikoedukasi karena perubahan kategori individu dari sedang ke rendah atau sedang ke tinggi.
- Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa perubahan sikap tidak dapat hanya bergantung pada pemberian informasi secara sederhana, tetapi juga memerlukan proses pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan. Pemahaman tersebut harus didukung oleh intervensi yang terstruktur dan dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan individu maupun kelompok sasaran.
- Resiliensi pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah dukungan sosial (Cahyani, 2022) dan penerimaan diri (Koroh, 2020). Hal ini juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan lainnya seperti spiritualitas (Cahyani, 2024).
- Pada kegiatan psikoedukasi dengan jumlah individu di taraf resiliensi tinggi menunjukkan adanya peningkatan, sehingga dengan pendekatan yang tepat, kondisi tersebut dapat dipertahankan atau bahkan diperbaiki.

# Kesimpulan

- Secara keseluruhan psikoedukasi ini perlu ada perhatian bahwa perubahan sikap tidak cukup hanya dengan memberikan informasi, tetapi juga memerlukan proses pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan. Di samping itu, tingkat kesadaran WBP dalam menerima materi selama psikoedukasi turut berperan penting dalam membentuk pemahaman yang lebih utuh.
- Meskipun optimisme berperan dalam meningkatkan resiliensi, ia bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Masih ada aspek lain yang turut berkontribusi, seperti strategi coping emosional untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Serta juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan lainnya seperti spiritualitas.



[www.umsida.ac.id](http://www.umsida.ac.id)



[umsida1912](https://www.instagram.com/umsida1912)



[umsida1912](https://twitter.com/umsida1912)



universitas  
muhammadiyah  
sidoarjo



[umsida1912](https://www.youtube.com/umsida1912)

# Referensi

- 1) Badan Pusat Statistik, "Jumlah Tindak Pidana Menurut Kepolisian Daerah, 2021-2023," Badan Pusat Statistik.
- 2) B. Namora Harahap dan D. Lisbeth Situmorang, "Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Samarinda," vol. 12, no. 2, hlm. 242–256, 2024, [Daring]. Tersedia pada: [http://ejurnal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2024/07/Resiliensi%20Narapidana%20di%20Lembaga%20Pemasyarakatan%20\(Bayo\)%20\(07-16-24-09-24-34\).pdf](http://ejurnal.ps.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2024/07/Resiliensi%20Narapidana%20di%20Lembaga%20Pemasyarakatan%20(Bayo)%20(07-16-24-09-24-34).pdf)
- 3) Y. A. Koroh dan Andriany Megah, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan Pria: Studi Literatur," Journal of Holistic Nursing and Health Science, vol. 3, no. 1, hlm. 64–74, Jun 2020, Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- 4) R. A. Listyandini dan S. A. Akmal, "Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa," dalam Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pancasila, 2015. [Daring]. Tersedia pada: [https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318125685\\_Hubungan\\_Antara\\_Kekuatan\\_Karakter\\_dan\\_Resiliensi\\_pada\\_Mahasiswa/links/595b3ac2aca272f3c0840e75/Hubungan-Antara-Kekuatan-Karakter-dan-Resiliensi-pada-Mahasiswa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ratih-Arruum-Listiyandini/publication/318125685_Hubungan_Antara_Kekuatan_Karakter_dan_Resiliensi_pada_Mahasiswa/links/595b3ac2aca272f3c0840e75/Hubungan-Antara-Kekuatan-Karakter-dan-Resiliensi-pada-Mahasiswa.pdf)
- 5) A. D. Cahyani dan F. Nashori, "The Resilience of Muslim Prisoners in Terms of Spirituality and Family Support," Psikis : Jurnal Psikologi Islami, vol. 10, no. 1, hlm. 35–46, 2024, doi: <https://doi.org/10.19109/psikis.v10i1.18793>
- 6) S. D. Cahyani dan M. Andriany, "Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan : Kajian Literatur," NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences, vol. 1, no. 1, hlm. 10–21, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <https://scholar.archive.org/work/3nrk7i3y4veypfsf3stewuvbqa/access/wayback/https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/nurse/article/download/25372/11005>
- 7) K. I. Yusuf, "Hubungan Strategi Coping Dengan Resiliensi Pada Aparatur Sipil Negara Di Kantor Camat Medan Amplas," 2021. [Daring]. Tersedia pada: <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/16972>
- 8) M. Nur, H. Nurdin, A. A. Syahid, J. Humaerah, A. S. Putra, dan N. Annisa, "Psychoeducation: Efforts To Increase The Meaningful Life Of Intellected Citizens In Class 1 Criminal Institution In Makassar," Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi, vol. 1, no. 4, 2022, [Daring]. Tersedia pada: <https://ftuncen.com/index.php/JPMSTAINTEK>
- 9) R. S. Hartono dan R. Lestari, "Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas Iib Boyolali," 2021. Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/90391>
- 10) P. M. Rani, S. Susilawati, dan D. Yuliani, "Resiliensi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Denpasar Bali Pada Masa Pandemi Covid-19," PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial, vol. 21, no. 1, hlm. 13–26, Jun 2022, [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31595/peksos.v21i1.531>



# Referensi

- 11) N. P. Anwar, N. A. BP, M. F. M. Sukri, B. Tetteng, dan M. A. Mursal, "Seminar Edukasi 'Pulih Dan Tumbuh Dari Kesalahan' Untuk Meningkatkan Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kelas I Makassar," Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, vol. 1, no. 4, hlm. 93–102, Nov 2022, Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v1i4.393>
- 12) B. Azwar, "Peran Layanan Konseling Realitas untuk Membangun Kepercayaan Diri Warga Binaan Mantan Pemakai Narkoba di Lapas Klas II A Curup," KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling," vol. 6, no. 2, hlm. 183–211, Des 2022, doi: <https://10.21043/konseling.v6i2.15842>
- 13) N. L. S. Masinambouw, R. Sugiarti, dan F. Suhariadi, "Resiliensi Pada Narapidana," Psikopedia, vol. 2, no. 4, hlm. 287–298, Des 2021.
- 14) T. Firdaus, D. Veronika, dan S. Kaloeti, "Hubungan Antara Negative Emotional State Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang," Jurnal Empati, vol. 8, no. 4, hlm. 30–39, 2020, Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26534>
- 15) S. K. Tunliu, D. Aipipidely, dan F. Ratu, "Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang," Journal of Health and Behavioral Science, vol. 1, no. 2, hlm. 68–82, Jun 2019, Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>
- 16) F. T. Feoh, M. A. Barimbing, dan D. S. M. D. Lay, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas lib Kupang," JKM : Jurnal Keperawatan Malang, vol. 6, no. 1, hlm. 1–13, Jun 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- 17) D. L. Sipahutar dan A. Muhammad, "Strategi Membangun Resiliensi Narapidana Tindak Pidana Narkotika Di Lapas Narkotika KELAS IIA Jakarta," INNOVATIVE : Journal Of Social Science Research, vol. 4, no. 5, hlm. 8728–8292, 2024, [Daring]. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15902>
- 18) A. Isfia, R. Sovitriana, dan W. A. Ciptadi, "Penerapan Terapi Realitas Teknik Wdep Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Menjelang Masa Pembebasan Di Lapas Kelas 1 Bandar Lampung," Jurnal Contiquity, vol. 20, no. 2, hlm. 54–61, Jun 2024, Diakses: [Daring]. Tersedia pada: <https://10.37817/jurnalcontiguity.v20i2>
- 19) A. F. Nurjanah dan A. M. Khairi, "Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Perempuan," Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan, vol. 8, no. 1, hlm. 21–29, Jun 2024, doi: <https://10.19109/jdbk3m50>
- 20) B. Azwar dan A. Abdurrahman, "Peningkatan Resiliensi Diri Warga Binaan Dengan konseling," Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan, vol. 9, no. 2, hlm. 63–76, Des 2022, doi: <https://10.37064/consilium.v9i2.14020>





DARI SINI PENCERAHAN BERSEMI