



Hubungan *Low Self-Acceptance* dengan Tingkat *Self-Efficacy* pada Narapidana Terhadap Kehidupan Sosial Bermasyarakat

Renata Dian Firmadani

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Penulis Korespondensi: renata.firmadani18@gmail.com

Abstract: *This study aims to determine the relationship between low self-acceptance and the level of self-efficacy in prisoners, as well as its implications on social life after prisoners are released from punishment. The systematic review method is used with the SPIDER approach to formulate research questions and select relevant articles. The search was conducted through the Publish or Perish, Google Scholar, and Scopus databases with keywords related to self-acceptance, self-efficacy, and inmates. Of the 100 articles identified, 13 studies met the inclusion criteria. The results of the review showed that low self-acceptance was consistently negatively associated with self-efficacy in prisoners, which had an impact on low self-confidence to face social challenges, reintegration, and overcome societal stigma. Psychological factors such as guilt, anxiety, depression, and insecurity can exacerbate low self-acceptance, especially in female inmates. In addition, social support from family, the environment, and psychological interventions have been shown to play an important role in improving self-acceptance and self-efficacy. Interventions such as expressive art therapy, psychoeducation, counseling, skills training, and religious activities have shown effectiveness in improving psychological well-being. These findings underscore the importance of systematic efforts to improve self-acceptance and self-efficacy to support the successful social reintegration of prisoners.*

Keywords: *Low Self-Acceptance; Prisoners; Self-Efficacy; Social Support; Systematic Review.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rendahnya penerimaan diri (*low self-acceptance*) dengan tingkat efikasi diri (*self-efficacy*) pada narapidana, serta implikasinya terhadap kehidupan sosial bermasyarakat setelah narapidana bebas dari hukuman. Metode *systematic review* digunakan dengan pendekatan SPIDER untuk merumuskan pertanyaan penelitian serta memilih artikel yang relevan. Pencarian dilakukan melalui database Publish or Perish, Google Scholar, dan Scopus dengan kata kunci terkait penerimaan diri, efikasi diri, dan narapidana. Dari 100 artikel yang diidentifikasi, 13 studi memenuhi kriteria inklusi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa *low self-acceptance* secara konsisten berhubungan negatif dengan *self-efficacy* pada narapidana, yang berdampak pada rendahnya kepercayaan diri untuk menghadapi tantangan sosial, reintegrasi, serta mengatasi stigma masyarakat. Faktor-faktor psikologis seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan *insecure* dapat memperburuk rendahnya penerimaan diri, terutama pada narapidana perempuan. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, lingkungan, dan intervensi psikologis terbukti berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri dan efikasi diri. Intervensi seperti berbasis *expressive art therapy*, psikoedukasi, konseling, pelatihan keterampilan, dan kegiatan religius menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya sistematis untuk meningkatkan *self-acceptance* dan *self-efficacy* guna mendukung keberhasilan reintegrasi sosial narapidana.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; *Low Self-Acceptance*; Narapidana; *Self-Efficacy*; *Systematic Review*.

1. LATAR BELAKANG

Berdasarkan data *World Population Review* pada bulan Januari 2025 Indonesia merupakan negara dengan posisi keempat di dunia dengan jumlah penduduk terbanyak mencapai 283,49 juta jiwa. Dari jumlah tersebut menjelaskan bahwa Indonesia telah mengalami peningkatan jumlah penduduk sebanyak 0,82% dari tahun sebelumnya. Dengan jumlah penduduk yang besar tersebut dapat berdampak positif dan negatif bagi Indonesia. Dampak positif dari besarnya jumlah penduduk di Indonesia adalah ketersediaan sumber daya manusia sebagai tenaga kerja yang melimpah untuk mendukung pertumbuhan ekonomi dan

industri dalam negeri, meningkatnya potensi konsumsi bagi produk dalam negeri, meningkatnya sumber penerimaan pajak pemerintah, serta dapat mendorong kreativitas dan inovasi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat yang beragam. Namun, tak dapat dipungkiri bahwa dari besarnya jumlah penduduk di Indonesia juga dapat berdampak negatif atau dapat menjadi tantangan yang besar pula bagi Indonesia terutama bagi pemerintah Indonesia. Tantangan tersebut berupa persebaran penduduk yang tidak merata, taraf pendidikan rendah, tingkat kesehatan rendah, pertumbuhan penduduk tinggi karena tingginya angka pernikahan dibawah umur, meningkatnya pengangguran, hingga tingginya tindak kejahatan di beberapa wilayah di Indonesia.

Tingginya tindak kejahatan di beberapa wilayah di Indonesia ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari munculnya tindak pidana kejahatan ini dapat disebabkan karena kebutuhan ekonomi yang mendesak, pengangguran, dan faktor taraf kesejahteraan (Putra et al., 2021). Sedangkan, faktor eksternal dari munculnya tindak pidana kejahatan ini dapat disebabkan karena dari faktor pendidikan, pergaulan, hingga pengaruh lingkungan sekitar (Putra et al., 2021). Pelaku tindak pidana kejahatan saat ini pun beragam dari anak-anak hingga dewasa, bahkan berdasarkan gender laki-laki dan perempuan pun dapat melakukan tindak pidana kejahatan. Pelaku tindak pidana kejahatan yang dalam penelitian ini akan penulis sebutkan sebagai narapidana merupakan terpidana yang sedang menjalani pidana penjara untuk waktu tertentu dan seumur hidup atau terpidana mati yang sedang menunggu pelaksanaan putusan, yang sedang menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan. Narapidana ini akan mendapatkan hukuman masing-masing berdasarkan jenis kejahatan yang dilakukannya.

Secara umum dijelaskan bahwa tindak pidana di Indonesia ini dibagi menjadi tiga tingkatan atau tiga level berdasarkan berat dan lamanya hukuman yang didapat oleh pelaku yaitu, tindak pidana ringan (pelanggaran), tindak pidana sedang (kejahatan), dan tindak pidana berat (kejahatan berat). Mengenai pemberian nama tingkatan atau level tersebut tidak secara eksplisit disebutkan dalam peraturan tertulis, namun dapat dilihat dari ancaman hukuman dan dampak perbuatan yang diatur dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP). Tindak pidana ringan (Tipiring) merupakan pelanggaran yang bersifat ringan atau tidak berbahaya, diancam dengan pidana penjara atau kurungan dibawah 1 tahun atau denda kategori II yaitu, sepuluh juta rupiah. Tindak pidana sedang merupakan tindak pidana diantara tindak pidana ringan dan tindak pidana berat yang memiliki ancaman hukuman lebih berat dari tindak pidana ringan, namun lebih ringan dari tindak pidana berat dengan dampak perbuatan yang dilakukan oleh pelaku lebih besar dan lebih membahayakan dibandingkan tindak pidana ringan. Tindak

pidana sedang ini merupakan tindak pidana yang biasanya memiliki ancaman pidana diatas 1 tahun penjara. Tindak pidana berat merupakan tindak pidana kejahatan yang paling serius dengan ancaman hukuman penjara dengan durasi lebih lama hingga ancaman pidana mati. Untuk tindak pidana berat inipun memiliki prosedur pemeriksaan hingga putusan yang lebih lama dan kompleks dengan contoh kasus yaitu, kejahatan terhadap nyawa, kejahatan terhadap kemanusiaan dan keamanan, kejahatan narkoba dan psikotropika, kejahatan korupsi, hingga tindak pidana berat lainnya seperti, pencurian dengan kekerasan, pemerkosaan, serta penipuan dan penggelapan.

Pelaksanaan hukuman pidana pada dasarnya adalah suatu bentuk penebusan dosa atau kesalahan yang pernah dilakukan seseorang. Hal tersebut seperti tindakan membayar hutang kepada pemberi hutang (Ati Ekawati, 2020). Prosedur menjalankan hukuman berdasarkan level atau tingkatan tindak pidana yang dilakukan oleh pelaku atau dalam hal ini disebut sebagai narapidana pun berpengaruh terhadap kondisi mental narapidana. Terutama dalam hal ini adalah narapidana yang sedang berada pada fase menunggu hari kebebasan yang semakin dekat. Hal tersebut terjadi karena narapidana yang berada pada Lembaga Pemasyarakatan memiliki kondisi mental yang berbeda dengan manusia pada umumnya (Ati Ekawati, 2020). Para narapidana ini pastinya memiliki harapan untuk dapat kembali ke dalam lingkungan masyarakat dan menjalani kehidupan dengan lebih baik lagi. Namun, tidak dapat dipungkiri juga bahwa stigma dari masyarakat terhadap narapidana ini justru memunculkan sikap pesimis pada narapidana. Para narapidana akan mengalami kecemasan, *insecurity*, hingga kepada penerimaan diri rendah atau *low self-acceptance*.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2017) kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan juga berarti bahwa suatu keadaan kegugupan atau rasa takut sementara ketika dihadapkan pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan atau untuk menggambarkan kegugupan sementara atau ketakutan yang kita alami sebelum dan selama pengalaman hidup yang menantang (Astini et al., 2022). Kecemasan juga berarti emosi tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami oleh individu dalam tingkatan yang berbeda-beda (Ati Ekawati, 2020).

Perasaan *insecurity* atau kondisi emosional seseorang yang ditandai dengan perasaan tidak aman, kurang percaya diri atau rendah diri (Djenap Zamilummi Polhaupessy et al., 2025). Kondisi ini sering muncul dari berbagai faktor seperti, perbandingan sosial yang berlebihan dan standart sosial yang berlebihan. Perasaan *insecurity* narapidana yang ditandai dengan perasaan kurang percaya diri atau rendah diri yang dirasakan oleh narapidana. Pada penelitian

sebelumnya dijelaskan bahwa lamanya masa hukuman terhadap narapidana akan meningkatkan kemungkinan stres pada narapidana sebesar 57,7% (Siswati, 2009). Selain itu, pada penelitian sebelumnya juga dijelaskan bahwa kondisi psikologis narapidana, khususnya narapidana narkoba mengalami penurunan sistem kognitif, gangguan pada aspek emosi, sosial, dan perilaku maladaptif selama masa hukumannya. Seperti pada sistem kognitif ditandai dengan menurunnya kemampuan persepsi dan kemampuan mempertahankan konsentrasi, pada aspek emosi mengalami kesedihan mendalam, kecurigaan, kewaspadaan, dan kecemasan berlebih, pada aspek sosial mengalami perasaan kesepian dan kecenderungan untuk menarik diri, dan pada aspek perilaku maladaptif mengalami susah tidur, kurang minat dan bersemangat, ingin menyakiti diri sendiri, hingga memutuskan bunuh diri (Ningrum & Kushartati, 2023).

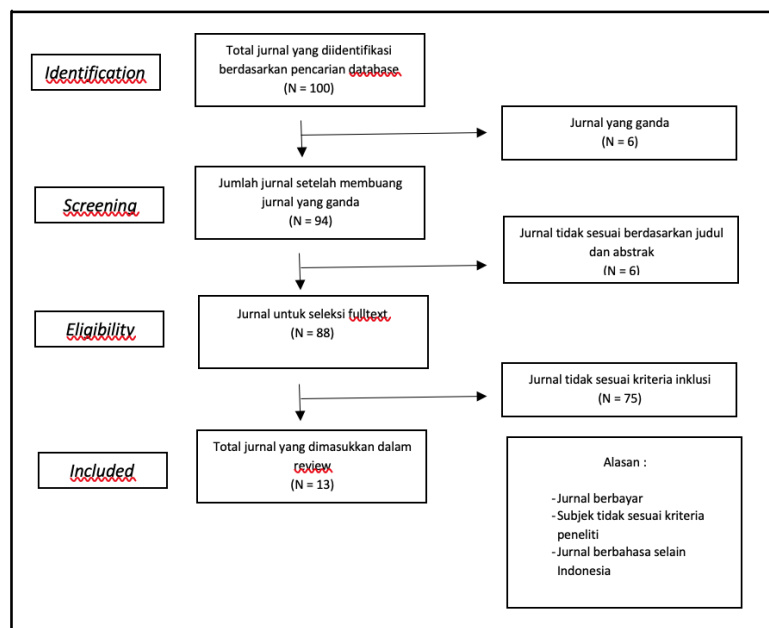
Self-acceptance merupakan keadaan dimana seseorang mengakui kenyataan diri secara apa adanya termasuk juga menerima semua pengalaman hidup, sejarah hidup, latar belakang hidup, dan lingkungan pergaulan (Baiq Hardianti & Ahmad Munjirin, 2024). Sedangkan, *low self-acceptance* berarti kondisi ketika seseorang tidak mampu menerima dirinya sendiri secara utuh, termasuk menerima kelebihan atau bahkan kekurangannya sendiri. Dengan munculnya kondisi tersebut dapat mengakibatkan seseorang cenderung memiliki harga diri rendah dan bisa mengalami stres hingga gangguan psikologis. Hal tersebut juga berhubungan dengan perasaan atau kondisi psikologis yang dialami oleh narapidana. Pada penelitian terdahulu ditemukan bahwa 30,35% tahanan laki-laki memiliki harga diri yang rendah, menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana berjuang dengan masalah harga diri di penjara (Amita et al., 2023). Kondisi kecemasan, *insecurity*, hingga kepada penerimaan diri rendah atau *low self-acceptance* tersebut juga berhubungan dengan *self-efficacy* yang dirasakan narapidana. Menurut Bandura *self-efficacy* atau efikasi diri merupakan keyakinan spesifik seseorang yang menentukan seberapa baik seseorang dapat melaksanakan rencana tindakan dalam situasi prospektif. Oleh karena itu, pada penelitian kali ini penulis ingin mengetahui bagaimana hubungan *low self-acceptance* terhadap *self-efficacy* pada narapidana dengan level pelanggaran pidana sebagai mediator.

2. METODE PENELITIAN

Dalam proses pengerjaan *systematic review* atau tinjauan sistematik ini dimulai dengan penulis yang membuat formulasi pertanyaan review dengan metode yaitu, SPIDER (*Sample, Phenomenon of Interest, Evaluation, Research Type*). Pertanyaan dari penelitian dalam tinjauan sistematik ini adalah, “Bagaimana hubungan *low self-acceptance* dengan tingkat *self-*

efficacy pada narapidana?”. Selanjutnya penulis juga menentukan istilah pencarian. Penulis mendapatkan istilah yang diambil dari pertanyaan penelitian dan kemudian diperluas pada sinonim atau istilah-istilah lain untuk membuat daftar kata pencarian yang sesuai. Kata-kata pencarian yang digunakan yaitu, "penerimaan diri" OR "*low self-acceptance*", "*self-efficacy*" OR "efikasi diri", dan “narapidana OR "warga binaan" OR “tahanan”.

Kata-kata pencarian tersebut digunakan untuk mencari artikel atau jurnal pada database Publish or Perish, Google Scholar, dan Scopus. Kemudian tahap selanjutnya, semua jurnal yang telah didapatkan itu penulis lakukan cek duplikasi menggunakan Rayyan. Penulis melakukan penyaringan pada semua jurnal yang telah lolos cek duplikasi berdasarkan judul dan abstrak. Jurnal yang telah lolos penyaringan judul dan abstrak, kemudian di analisis berdasarkan versi lengkap dari jurnal tersebut. Setelah dilakukan seleksi dari 100 jurnal yang ditemukan sesuai dengan kata kunci terdapat 3 pasang jurnal yang merupakan jurnal duplikasi. Kemudian setelah dilakukan *screening* mendalam menggunakan Rayyan menghasilkan 13 jurnal yang sesuai dan membahas mengenai hubungan *low self-acceptance* dengan tingkat *self-efficacy* pada narapidana.



Gambar 1. Grafik PRISMA untuk Alur Seleksi Jurnal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada beberapa jurnal yang telah penulis review atau teliti maka dapat dijelaskan bahwa dalam hal penelitian tersebut diatas menunjukkan rendahnya penerimaan diri atau *low self-acceptance* berhubungan erat dengan rendahnya keyakinan diri pada narapidana

terhadap kemampuan narapidana dalam menghadapi tantangan sosial atau *self-efficacy*. Mengenai *self-acceptance* merupakan sebuah proses yang terjadi ketika seseorang menerima kondisi dirinya sepenuhnya dan tanpa syarat, terlepas dari bagaimana perilakunya dan bagaimana orang lain mempersiapkan atau menilai dirinya sendiri (Efendi et al., 2025). Pada penelitian ini penulis memfokuskan pada subjek narapidana. Beban emosional yang narapidana rasakan, seperti rasa bersalah, penyesalan, putus asa masih sangat kuat dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis narapidana, terutama narapidana perempuan (Maharani et al., 2024). Pandangan miring terhadap narapidana khususnya narapidana perempuan semakin membuat narapidana perempuan tertekan secara mental. Para wanita yang selama ini dipersepsikan sebagai kaum yang lemah lembut dan halus, ternyata dapat juga melakukan tindak kriminal yang membuat mereka terjerat dengan hukum. Tidak hanya narapidana perempuan, para narapidana dengan kasus kejahatan yang besar pun sering mendapatkan beban mental yang dapat mempengaruhi dalam penerimaan diri individu tersebut, contohnya pada narapidana dengan kasus narkoba. Menurut beberapa penelitian, narapidana narkoba memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan rendahnya *self acceptance* yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terlibat dalam penyalahgunaan narkoba (Ebrahimzadeh & Behrouz, 2020; Khodabakhshi-Koolae, Khosravi, & Zarei, 2018). Beban mental tersebut ditandai dengan perasaan seperti, kecemasan yang dirasakan oleh narapidana tersebut. Perasaan cemas akan semakin bertambah dirasakan oleh narapidana menjelang masa pembebasan. Hal ini dikarenakan adanya sikap masyarakat yang sulit menerima kembali kedatangan mantan narapidana ke dalam kehidupan dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, mantan narapidana akan mengalami perasaan yang tidak diinginkan seperti perasaan tertekan, malu kepada masyarakat, rasa takut tidak dapat lagi diterima oleh lingkungan sosial, dan sulitnya mendapat pekerjaan. Hal ini membuat timbulnya kecemasan dan rasa rendah diri saat harus berhadapan dengan orang-orang di lingkungan sosialnya nanti (Wulan & Ediati, 2019).

Sedangkan, mengenai *self efficacy* menurut Bandura merupakan sebuah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu atau melakukan tugas dan mempelajari atau melakukan tingkat perilaku tertentu (Mayalianti et al., n.d.). Pada subjek dalam penelitian ini khususnya narapidana, *self efficacy* berperan penting dalam proses reintegrasi sosial. Namun, jika dihubungkan dengan *self acceptance* atau penerimaan diri yang relatif rendah pada narapidana akan berpengaruh pada menurunnya keyakinan tersebut. Jika dalam penelitian Kautsari & Agustin (2022) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan resiliensi narapidana perempuan ($r = 0.383$; $p < 0.01$). Ketika narapidana tidak menerima diri mereka, maka mereka kehilangan keyakinan bahwa mereka mampu berubah

atau mengatasi hambatan sosial. Stigma sosial memperburuk hal ini karena narapidana akan merasa tidak dipercaya oleh lingkungan, sehingga hal tersebut membuat mereka ragu pada kemampuan diri mereka sendiri.

Jika dilihat dari hubungan *self-acceptance* dengan tingkat *self-efficacy* pada narapidana terhadap kehidupan sosial bermasyarakat dapat dilihat dari peran dukungan sosial. Dalam hal ini dukungan sosial merupakan faktor yang penting dalam hal meningkatkan penerimaan diri atau *self acceptance* dan *self efficacy* pada narapidana. Berdasarkan penelitian Prada et al. (2024) mengungkap bahwa dukungan sosial yang diterima narapidana, terutama narapidana perempuan terdiri dari beberapa bentuk. Dukungan sosial ini juga memiliki tiga komponen utama, yakni pengakuan, bimbingan, dan kerekatan emosional, yang semuanya berperan dalam membantu narapidana perempuan menghadapi kehidupan di dalam lapas (Aristasari et al., 2025). Sementara itu, dalam penelitian Herik et al. (2022) menunjukkan bahwa program peningkatan dukungan sosial dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis narapidana perempuan. Peningkatan *psychological well-being* sebesar 53,4% setelah pelaksanaan program ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup narapidana perempuan selama dalam masa tahanan. Dukungan sosial dalam hal ini adalah keluarga memiliki dampak yang berpengaruh penting pada kesejahteraan psikologis narapidana, khususnya narapidana perempuan. Narapidana akan merasa dengan adanya dukungan sosial tersebut dapat memperkuat ikatan emosional, memberikan dorongan dan motivasi, serta dapat membangun optimisme untuk masa depan yang lebih baik. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan sekitar pun sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis narapidana. Namun, efektivitas dukungan sosial bergantung pada sumber, bentuk, dan cara dukungan tersebut diberikan. Intervensi berbasis dukungan sosial, baik dari keluarga, sesama warga binaan, maupun program khusus di dalam lapas, dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental narapidana perempuan selama menjalani masa hukuman (Aristasari et al., 2025).

Selain dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sosial juga terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-acceptance* dan *self-efficacy*. Salah satunya dengan intervensi melalui metode *expressive art therapy*. *Expressive art therapy* merupakan sebuah terapi yang menggunakan seni sebagai media untuk membantu seseorang dalam mengekspresikan diri mereka secara kreatif. Terapi ini dapat membantu narapidana narkoba dalam mengekspresikan perasaan serta emosi mereka melalui seni, sehingga dapat membantu mereka untuk mengatasi stres, kecemasan, hingga depresi (Anggara et al., 2023).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Deans dan Kolpakchi (2017) menjelaskan bahwa *expressive art therapy* terbukti efektif dalam membantu narapidana narkoba dalam mengatasi kecanduan mereka. Selain itu, *expressive arts therapy* juga dapat membantu meningkatkan kreativitas dan rasa percaya diri seseorang. Sebuah studi yang juga dilakukan oleh Kaimal et al. (2017) menunjukkan bahwa terapi seni ekspresif dapat membantu individu dalam mengekspresikan diri mereka secara lebih kreatif dan membantu mereka merasa lebih percaya diri dalam mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapi. Sebuah penelitian lain menunjukkan bahwa *expressive art therapy* juga dapat membantu orang dewasa yang mengalami masalah kesehatan mental untuk meningkatkan *self-acceptance* dan mengurangi kecemasan. Terapi ini membantu individu untuk mengeksplorasi diri dan mengungkapkan emosi melalui ekspresi seni. Selain melalui metode *expressive art therapy*, kegiatan pemantapan kerohanian juga dapat dilakukan untuk menumbuhkan rasa keyakinan yang besar dan menumbuhkan rasa kemandirian para narapidana agar dapat menemukan peluang usaha dalam diri mereka masing-masing. Tujuan dari pemantapan rohani ini adalah belajar bersyukur atas kondisi apapun, sehingga dapat menumbuhkan rasa empati dan jiwa sosial yang tinggi serta memperoleh keahlian dalam memasuki dunia bisnis (Angreni et al., 2023). Hasil akhir dari pembinaan ini adalah menumbuhkan iman yang kuat dan lebih tabah dalam menghadapi segala cobaan.

Tabel 1. Sintesis Studi Berdasarkan Literature Review.

No	Penulis (Tahun)	Partisipan	Negara	Variabel <i>Low Self-Acceptance</i> dan <i>Self-Efficacy</i>	Jenis Intervensi
1	Lita Putri Setyowati (2024)	254 narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas II-A Semarang	Indonesia	Low self-acceptance berhubungan negatif dengan <i>self-efficacy</i> dan <i>self-efficacy</i> dipengaruhi oleh proses penerimaan diri	Psikoedukasi berbasis CBT dan konseling kelompok
2	Devi Yeni Dikarini dan Alifah RahmaWati (2015)	Narapidana wanita kasus penaniayaan dan pembunuhan di Rutan Kelas II B Bangkalan	Indonesia	<i>Self-efficacy</i> sebagai bagian dari resiliensi. Narapidana mampu mengatasi masalah, mengembangkan keyakinan diri, dan mengubah pengalaman negatif menjadi pembelajaran	Dukungan sosial dari individu, keluarga, dan lingkungan

3	Rahayu Putri Efendi, Ahmad Yamin, Nur Oktavia Hidayati (2025)	81 narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Bandung	Indonesia	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penerimaan diri (<i>self-acceptance</i>) dengan tingkat stres pada narapidana wanita	Dukungan sosial dan keluarga
4	Ajeng Putri Nawang Wulan, Annastasia Ediat (2019)	98 warga binaan pemasyarakatan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas III Samarinda, Kalimantan Timur	Indonesia	Perasaan cemas narapidana dipengaruhi oleh <i>low self-acceptance</i>	Tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini
5	Kautsar Julia Jasmine N.A (2024)	109 orang narapidana perempuan dengan kasus narkoba di Lapas Perempuan Kelas II A Kota Semarang	Indonesia	Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri (<i>self-efficacy</i>) dengan resiliensi	Dukungan sosial untuk mempertahankan efikasi diri dan regulasi emosi dengan cara mengembangkan keahlian yang dimiliki dan memperbanyak kegiatan positif.
6	Diki Yulianto, Soleh Amini	40 orang warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Sragen	Indonesia	Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dan resiliensi dengan dukungan sosial	Dukungan sosial dari keluarga dan petugas lapas
7	Anisa Fitri Nurjanah, Alfin Miftahul Khairi (2024)	38 orang warga binaan perempuan di Rutan Kelas I Surakarta	Indonesia	Terdapat hubungan antara <i>self compassion</i> dengan resiliensi warga binaan	Pelatihan <i>self compassion</i> sebagai salah satu upaya pelayanan untuk membantu warga binaan pemasyarakatan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi
8	Azlina Rahmadani, Nur Afni Safarina, Nursan Junita (2025)	210 narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Lhokseumawe	Indonesia	Terdapat hubungan antara harga diri dengan resiliensi	Dukungan sosial dari keluarga, pemberian motivasi dan harapan
9	Sinta Maharani dan	Narapidana perempuan masa tahanan kurang lebih 1	Indonesia	<i>Low self-acceptance</i> terlihat pada perasaan sulit menerima diri, rasa bersalah,	Dukungan sosial, konseling, aktivitas religius dan kegiatan

	Arrumaisha Fitri (2024)	tahun di Lapas II A Jember		penyesalan, dan stres. <i>Self-efficacy</i> dibahas dan dikaitkan dengan kemampuan adaptasi dan kontrol diri.	produktif didalam lapas
10	Hendra, Tri Angreni, Vivin Hanitha, Yunia Oktari, Lia Dama Yanti, dan Rini Novianti	30 narapidana remaja laki-laki Lapas Pemuda Kelas II A Tangerang	Indonesia	<i>Self-efficacy</i> pada narapidana remaja disebabkan karena perasaan malu dan pandangan negatif terhadap masa depan	Pelatihan keterampilan seperti, kewirausahaan, koseling, meningkatkan religiusitas, pemberian motivasi dan coaching
11	Onmy Fransinata Anggara, Acep Ovel Novari Beny (2023)	50 narapidana narkoba	Indonesia	Narapidana narkoba memiliki tingkat kecemasan, depresi, dan rendahnya <i>self acceptance</i> yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak pernah terlibat dalam penyalahgunaan narkoba	Menggunakan metode <i>expressive arts therapy</i>
12	Dumai Ria Maranatha (2023)	Narapidana perempuan dengan kasus penganiayaan yang menyebabkan kematian dan kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang	Indonesia	Narapidana perempuan seringkali menghadapi kecemasan, stres, dan depresi di lembaga pemasyarakatan karena kurangnya ketahanan dan keinginan untuk pulih dari keterpurukan	Tidak dituliskan secara implisit, namun berdasarkan hasil penelitian ini narapidana mengalami resiliensi melalui berbagai cara, seperti berdoa, menghibur diri sendiri, mendengarkan musik, untuk menjaga ketenangan dan menjalani situasi tersebut dengan sabar, tetap optimis dan berusaha menghadapi tantangan dengan sikap positif.

13	Wahyuddin (2024)	133 narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas II B Kabupaten Sinjai	Indonesia	<i>Low self-acceptance</i> dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, rendahnya kemampuan seorang narapidana untuk mencapai tujuan, masih terdapat keraguan dalam menghadapi kesulitan yang akan datang, dan fikiran yang mudah terganggu ketika berhadapan dengan kondisi yang penuh tekanan.	Dukungan sosial termasuk <i>perceived social support</i> , dan memberikan lingkungan yang positif.
----	------------------	--	-----------	---	--

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan sistematik terhadap 13 jurnal, dapat disimpulkan bahwa rendahnya penerimaan diri (*low self-acceptance*) memiliki hubungan yang kuat dengan rendahnya efikasi diri (*self-efficacy*) pada narapidana. Kondisi psikologis seperti rasa bersalah, kecemasan, depresi, dan perasaan tidak mampu sering muncul selama masa hukuman, dan akan semakin meningkat menjelang hari pembebasan. Hal tersebut terjadi karena narapidana harus menghadapi stigma sosial dan tantangan reintegrasi. Rendahnya kemampuan untuk menerima diri berkontribusi pada keyakinan yang lemah terhadap kemampuan individu untuk melakukan perubahan positif, mengatasi hambatan, serta membangun kehidupan baru di masyarakat. Selain itu, dukungan sosial terbukti menjadi faktor kunci dalam memediasi hubungan tersebut. Dukungan dari keluarga, sesama warga binaan, petugas lapas, maupun komunitas dapat membantu meningkatkan penerimaan diri, mengurangi stres, dan memperkuat rasa percaya diri narapidana untuk menghadapi kehidupan setelah masa selesai hukuman nantinya. Selain itu, intervensi psikologis seperti *expressive art therapy*, konseling, psikoedukasi, pelatihan keterampilan, dan kegiatan religius berperan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan memperkuat efikasi diri. Penelitian ini menekankan pentingnya program rehabilitasi yang komprehensif, berbasis dukungan sosial dan intervensi psikologis, untuk membantu narapidana mengembangkan penerimaan diri yang sehat dan meningkatkan keyakinan diri. Upaya ini tidak hanya relevan selama masa hukuman, tetapi juga penting sebagai bagian dari persiapan menghadapi masyarakat setelah pembebasan. Meningkatnya penerimaan diri dan efikasi diri diharapkan mampu mendukung narapidana dalam membangun kehidupan yang lebih adaptif, produktif, serta mengurangi risiko *residivisme* atau pengulangan tindak pidana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada narasumber atas dukungan dan kesempatan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi secara aktif. Terima kasih juga kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan para dosen ahli yang membantu dalam proses validasi instrumen serta memberikan masukan berharga selama penyusunan laporan ini. Tidak lupa, terima kasih kepada semua pihak yang turut berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan dan publikasi ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-compassion dan self-esteem pada narapidana. *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Anggara, O. F., Ovel, A., & Beny, N. (2023). Pengaruh expressive arts therapy terhadap self-acceptance narapidana kasus narkoba. *14(01)*, 17–31.
- Angreni, T., Hanitha, V., Oktari, Y., Dama, L., & Rini, Y. (2023). Pemberdayaan keterampilan warga binaan dalam usaha peningkatan efikasi diri di Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang. *3(1)*. <https://doi.org/10.32877/nr.v3i1.1016>
- Aristasari, D. I., Made, N., Permata, K., Sains, P., Psikologi, F., & Surabaya, U. (2025). *Literature review: Social support for female inmates in*. *9(2)*, 571–582. <https://doi.org/10.36526/js.v3i2.5202>
- Astini, L., Safarina, N. A., & Suzanna, E. (2022). Penelitian psikologi. *Penelitian Psikologi*, *13(1)*, 25–30.
- Ati Ekawati. (2020). Hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap status mantan narapidana. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran*, *2(1)*, 27–33.
- Baiq Hardianti, & Ahmad Munjirin. (2024). Pengaruh positive thinking dalam meningkatkan self-acceptance pada siswa. *Psychological Journal: Science and Practice*, *4(1)*, 227–230. <https://doi.org/10.22219/pjsp.v4i1.33010>
- Djenap Zamilummi Polhaupessy, Edy Soesanto, & Muhammad Dzaky Fadli. (2025). Pentingnya insecurity untuk mengatasi serta menyadarkan kesadaran diri agar tampil lebih percaya diri. *Garuda: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan dan Filsafat*, *3(1)*, 37–43. <https://doi.org/10.59581/garuda.v3i1.4619>
- Efendi, R. P., Yamin, A., & Hidayati, N. O. (2025). Hubungan antara penerimaan diri (self-acceptance) dengan tingkat stress pada narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan perempuan kelas II A Bandung. *Malahayati Nursing Journal*, *7*.
- Ghufon, & Risnawati. (2017). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Maharani, S., Fitri, A., & Kunci, K. (2024). Kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas II A Jember. *3(2)*, 137–150. <https://doi.org/10.35719/p>
- Mayalianti, R. A., Fatimahtuzzahro, L., & Maryana. (n.d.). Self-efficacy academic pada

mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*.

Ningrum, D. R., & Kushartati, S. (2023). Pemasarakatan Wirogunan Yogyakarta. *November*, 3–5.

Putra, A. D., Martha, G. S., Fikram, M., & Yuhan, R. J. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kriminalitas di Indonesia tahun 2018. *Indonesian Journal of Applied Statistics*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.13057/ijas.v3i2.41917>

Siswati, T. I. (2009). Masa hukuman dan stres pada narapidana. *Jurnal Proyeksi*, 4(2), 95–106.

Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasarakatan.

Wulan, A. P. N., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasarakatan wanita kasus narkotika di Kalimantan Timur. *Jurnal Empati*, 8.