

## Hubungan Konsep Diri dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Lapas

\***Erista Maharani<sup>1</sup>, Amin Sihabuddin<sup>2</sup>, Hartika Utami Fitri<sup>3</sup>**  
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author: [eristamh@gmail.com](mailto:eristamh@gmail.com)

---

Received: 13-06-2023

Revised: 09-08-2023

Accepted: 09-11-2023

---

Cite this article: Maharani, E., Sihabuddin, A., & Fitri, H. (2023). Hubungan Konsep Diri dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga Binaan Lapas. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 199-212. doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7438>

---

### Abstract

The purpose of this study was to find out whether there is a significant relationship between self-concept and self-acceptance with the anxiety level before being released in inmates. This research is a filed research with data collection techniques using a questionnaire. This research approach used a quantitative approach to the type of correlation or relationship research that aims to determine the relationship between two or more variables. The research analysis used multiple correlations analysis. The sample used was 85 inmates before being released. The sampling technique used is Simple Random Sampling. The results of this study partially show that there is a relationship between self-concept and self-acceptance with the level of anxiety before being released is low and vice versa. Simultaneously there is a relationship between self-concept and self-acceptance with the level of anxiety before being released with a contributions of 12% the rest is influenced by other external factors such as concerns about family views and the social environment.

**Keywords:** Self-concept; self-acceptance; anxiety

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bebas pada warga binaan.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 549 warga binaan dan sampel yang digunakan yakni 85 warga binaan menjelang bebas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling*, teknik pengumpulan data menggunakan 3 kuisioner yakni mengenai konsep diri, penerimaan diri dan kecemasan. Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasional Berganda. Hasil penelitian ini secara parsial terdapat hubungan antara Konsep Diri ( $X_1$ ) dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas (Y) dengan arah negatif, yakni jika konsep diri tinggi maka tingkat kecemasan rendah begitu juga sebaliknya. Antara Penerimaan Diri ( $X_2$ ) dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas (Y) terdapat hubungan dengan arah negatif dimana jika penerimaan diri tinggi maka tingkat kecemasan rendah begitu juga sebaliknya. Secara simultan atau bersama-sama terdapat hubungan yang signifikan antara Konsep Diri ( $X_1$ ) dan Penerimaan diri ( $X_2$ ) dengan Tingkat Kecemasan menjelang bebas (Y), dengan kontribusi yang diberikan sebesar 12%, sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain misalnya kekhawatiran akan pandangan keluarga dan lingkungan sosial.

**Kata Kunci:** Konsep diri; penerimaan diri; kecemasan

## **Pendahuluan**

Wanita yang menjadi pelaku tindak kejahatan akan diberikan ganjaran dengan menjalani hukuman di dalam penjara. Dalam Sistem Pemasyarakatan orang yang sedang menjalankan masa hukuman di penjara disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) atau Narapidana (Napi) yang keduanya terbagi atas laki-laki dan wanita. Serta dikenal juga dengan istilah Anak Didik Pemasyarakatan (Andikpas) yakni seorang anak yang sedang menjalani masa hukumannya di dalam Lembaga Pemasyarakatan.

Kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan jelas memberikan keterbatasan pada diri seseorang dalam banyak hal seperti kehilangan privasi, terpisah dari dunia luar, terpisah dari anak, suami/istri, serta keluarga. Dengan adanya keterbatasan tersebut dapat menimbulkan tekanan-tekanan baik secara psikologis maupun fisik. Sholicatum (2011) menyatakan bahwa warga binaan yang dalam proses menjalani masa hukuman akan mengalami konflik batin, trauma, gangguan kepribadian, emosi yang tidak stabil, kesulitan beradaptasi, menutup diri, kejenuhan, merasakan kerinduan terhadap keluarga, tidak memiliki kesiapan menghadapi realitas serta cemas akan masa depan. Warga binaan wanita memiliki kecenderungan yang lebih tinggi karena ketika wanita berada pada posisi yang sulit mereka seolah tidak berdaya dan daya tahan mentalnya

yang lemah menyebabkan wanita lebih rentan terkena gangguan psikologis (Siswanti & Abdurrohman, 2011).

Kecemasan ini dapat terjadi sebagai akibat dari kesenjangan atau diskrepansi antara *actual self* (bagaimana diri saat ini) dan *ideal self* (bagaimana diri yang diinginkan) atau *ought self* (bagaimana diri seharusnya). Menurut Higgins (dalam buku Sarlito, 2009) dalam teori diskrepansi diri menyatakan bahwa kesenjangan yang terjadi dapat memotivasi seseorang untuk berubah menjadi baik. Namun apabila seseorang itu gagal dalam mengatasi diskrepansi itu maka menyebabkan munculnya emosi negatif. Chamberlain dan Haaga (dalam Palos Viscu, 2014) menyoroti bahwa penerimaan diri tanpa syarat berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Penerimaan diri pada dasarnya adalah sikap puas pada diri sendiri, pada kualitas diri sendiri serta bakat dan mengakui keterbatasan yang ada pada diri sendiri.

Azani (2012) menyatakan tingkat penerimaan diri seseorang terhadap keadaan, keinginan untuk beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan berbeda pada setiap orang, bergantung pada bagaimana ia memaknai kehidupannya di dalam Lapas. Penerimaan diri dianggap menjadi ciri penting dalam kesehatan mental seseorang dan juga sebagai dasar dalam pembentukan konsep diri yang positif. Penerimaan diri terjadi karena individu dengan konsep diri yang positif selain mengenal dirinya sendiri juga mengenal dan dapat menerima pendapat orang lain sehingga individu itu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai suatu tujuan dalam hidupnya. Carl Rogers (dalam Pervin, Cervone & Jhon, 2014) menyatakan bahwa biasanya mereka yang merasa disukai, ingin diterima dan mampu layak menerima. Orang yang menolak dirinya sendiri biasanya tidak bahagia dan tidak mampu membentuk dan menjaga hubungan baik dengan orang lain. Sedangkan Chaplin (2005) mengemukakan bahwa penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, puas dengan kualitas-kualitas dan bakat-bakat diri sendiri, serta pengetahuan akan keterbatasan diri sendiri. Hal ini berarti bahwa kemampuan diri dalam mendukung kesadaran diri terkait segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri haruslah seimbang dan diusahakan saling melengkapi satu sama lain sehingga dapat menumbuhkan kepribadian yang sehat.

Sejalan dengan pengertian konsep diri secara umum, yakni merupakan cara pandang manusia terkait diri melalui berbagai pengalaman diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Terkadang manusia cepat sekali berputus asa dan berpikiran pesimis bahkan sebelum mencoba. Memiliki sikap pesimis dan cepat berputus asa merupakan salah satu gambaran konsep diri yang buruk, berpandangan bahwa diri tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik merupakan cara pandang yang negatif terhadap diri sendiri (Azani, 2012). Menurut Hurlock (dalam Gufron & Rini, 2010) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif dan prestasi

yang mereka capai. Sedangkan Menurut Willian H. Fitts, yang dikutip oleh Agustiani (2016) konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang di peroleh dari interaksi dengan lingkungan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rio Andika Putra (2019) dengan judul “ Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Pria Kasus Narkotika Di Lapas Kelas IIA Padang” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecemasan sosial dengan arah yang negatif. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Putri Nawang Wulan (2019) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Kecemasan WBP Wanita Kasus Narkotika Di Kalimantan Timur” juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri warga binaan terhadap kecemasan, semakin tinggi konsep diri dan atau penerimaan diri warga binaan maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan warga binaan. Pada penelitian sebelumnya membahas mengenai arah hubungan masing-masing variabel secara terpisah oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan menggabungkan ketiga variabel secara bersamaan. Dengan mengambil konsep penelitian yang sama yakni pada warga binaan/narapidana. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri, penerimaan diri dan kecemasan maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat derajat atau kekuatan hubungan antara variabel-variabel tersebut.

Hipotesis penelitian ini adalah jawaban sementara untuk masalah penelitian yakni  $H_a$ : terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bebas pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas II A Palembang,  $H_0$ : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bebas pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagaimana tingkat kecemasan menjelang bebas pada warga binaan sehingga menjadi saran dan kritik yang membangun bagi perkembangan program pembinaan di Lapas.

## **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional atau hubungan yang bertujuan untuk mengentahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah konsep diri dan penerimaan diri, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah tingkat kecemasan menjelang bebas.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga binaan wanita yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Palembang berjumlah 549

orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 85 warga binaan menjelang bebas dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* dengan kriteria: warga binaan yang akan bebas murni dan warga binaan yang sudah dapat mengajukan diri untuk Pembebasan Bersyarat (PB) dan Cuti Bersyarat (CB) dalam 1-2 tahun.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. terdapat 3 kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuisioner Skala Konsep Diri, kuisioner Skala Penerimaan Diri dan kuisioner Skala Kecemasan.

#### 1. Kuisioner Konsep diri

Kisi-kisi ini dibuat berdasarkan aspek-aspek konsep diri berdasarkan Calhoun dan Acocella yang terdiri dari tiga aspek yakni: pengetahuan, harapan, penilaian. Terdapat 20 aitem pernyataan dalam skala konsep diri sebagai berikut:

No.	Asp	Indikator	No. item	Jumlah
1.	Pengetahuan	Mengetahui kepribadian diri	1,2 3,4,5	7
		Mengetahui potensi diri	6,7	
		Mengetahui peran di masyarakat		
2.	Harapan	Memiliki tujuan dan perencanaan setelah keluar dari Lapas	8,9,10	7
		Memiliki impian dan keinginan yang ingin dicapai setelah keluar dari Lapas	11,12,13,14	
3.	Penilaian	Penilaian terhadap diri sendiri menurut diri sendiri.	15,16 17,18	4
		Penilaian diri sendiri dimata orang lain		
		Puas dengan diri sendiri	19,20	

Total item	20
------------	----

## 2. Kuisisioner Penerimaan Diri

Kisi-kisi ini dibuat berdasarkan aspek-aspek sikap penerimaan diri menurut Hurlock antara lain memiliki rasa bertanggung jawab, merasa puas terhadap diri sendiri, memiliki kemandirian, menerima kritikan, dan menghargai diri.

No	Aspek-aspek	Indikator	No. item	Jumlah
1.	Bertanggung jawab	Mampu bertanggung jawab atas perilakunya.	2,3,5,16	4
2	Puas dengan diri	Merasa yakin dengan kelebihan dan kekurangan diri	1,4,6,17	4
3.	Memiliki kemandirian	Dapat menentukan pilihan sendiri.	7,8,9,18	4
4.	Menerima kritikan	Dapat mengenali perasaan emosional. Dapat menerima kritikan dari orang lain	10,11,12,19	4
5.	Menghargai diri	Tidak menyalahkan diri atas kekurangan	13,14,15,20	4
Total item				20

## 3. Kuisisioner Kecemasan

Kisi-kisi ini diadaptasi berdasarkan aspek kecemasan menurut La Grece dan Lopez, aspek tersebut terdiri dari ketakutan terhadap evaluasi *negatif* (*fear of negative evaluation*), penghindaran sosial dan tertekan secara umum (*social avoidance and distress in general*), dan penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru (*social avoidance specific to new situation*).

No.	Aspek	Indikator	No. item	Jumlah
1.	Ketakutan terhadap evaluasi negatif	Takut di olok-olok orang lain	1,2	2
		Takut di nilai tidak baik oleh orang lain	3,4	2
		Takut di kritik orang lain	5,6	2
2.	Penghindaran sosial dan tertekan secara umum	Menghindari tempat-tempat umum yang akan membuat diri merasa tidak nyaman.	7,8	2
		Khawatir tidak diterima di dalam keluarga.	9,10	2
		Takut akan pandangan masyarakat terhadap status mantan narapidana.	11,12	2
3.	Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru	Tertekan dalam menghadapi situasi baru.	13,14	2
		Takut akan dikucilkan dalam lingkungan.	15,16	2
		Rasa tertekan ketika bertemu orang baru.	17,18	2

Takut jika orang lain tahu tentang status mantan narapidana	19,20	2
Total item		20

Uji validitas dilakukan untuk mengukur kevalidan suatu variabel. Setelah dilakukan uji validitas didapati nilai  $r$  tabel 0,213 dan nilai uji validitas  $r$  hitung variabel Konsep Diri berskala mulai dari 0,219 sampai 0,643 sehingga dinyatakan valid. Pada variabel Penerimaan Diri berskala mulai dari 0,239 sampai 0,741 sehingga dinyatakan valid. Pada variabel Kecemasan berskala mulai dari 0,219 sampai dengan 0,651 sehingga dinyatakan valid.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi sebuah alat ukur dalam menentukan hasilnya. Alat ukur dalam penelitian ini dianalisis menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dan instrument dianggap reliabel jika koefisien reliabilitas ( $r_{11}$ ) lebih besar dari 0,6. Dilakukan uji reliabilitas pada ketiga variabel dan di dapat hasil sebagai berikut:

#### Reliabilitas Statistik X1

Alpha Cronbach	N
,738	20

Uji Reliabilitas Variabel Konsep Diri

#### Reliabilitas Statistik X2

Alpha Cronbach	N
,841	20

Uji Reliabilitas Variabel Penerimaan Diri

#### Reliabilitas Statistik Y

Alpha Cronbach	N
,784	20

Uji Reliabilitas Variabel Kecemasan

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai alpha cronbach masing-masing variabel di atas 0,6 yang artinya dinyatakan reliabel.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data korelasi berganda, yakni analisis yang digunakan untuk mengetahui derajat atau kekuatan hubungan



antara dua variabel atau lebih serta untuk mengetahui kontribusi secara parsial yang diberikan oleh variabel  $X_1$  terhadap  $Y$ , serta variabel  $X_2$  terhadap  $Y$  (Sofiyani, 2015).

## Hasil dan Pembahasan

### Uji Hipotesis Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini dilakukan uji normalitas data untuk melihat apakah data berdistribusi secara normal. Uji normalitas data yang digunakan adalah uji Kolmogorov Smirnov. Uji Kolmogorov Smirnov digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan data berdistribusi normal dengan membandingkan sampel data distribusi nilai normal dengan rata-rata dan standard deviasi yang sama. Jika probabilitas (sig) lebih besar dari 0,05 maka data terdistribusi normal.

#### *Test of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	Df	Sig.
Unstandardized Residual	,067	85	,200*

Berdasarkan tabel didapati nilai probabilitas (sig)  $0,200 > 0,05$  yang berarti data terdistribusi normal.

#### 2. Uji Signifikansi Secara Simultan

Dilakukan uji signifikan secara simultan guna melihat hubungan antara variabel Konsep Diri dan Penerimaan Diri dengan Kecemasan Menjelang Bebas secara simultan atau bersama-sama menggunakan program SPSS ver.22 didapati hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,351 <sup>a</sup>	,123	,102	7,082	,123	5,770	2	82	,005

a. Predictors: (Constant), penerimaan diri, konsep diri  
Sumber data: Hasil Output SPSS.22

Dari tabel Model Summary diatas diperoleh besaran hubungan sebesar  $R=0,351$ . Untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bebas perlu dilakukan perbandingan antara  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ . Dengan hipotesis:

Jika  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . = maka  $H_0$  diterima

Jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  = maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan tabel diatas didapati bahwa nilai  $F_{hitung} = 5,77$  dan nilai  $F_{tabel}$  diperoleh sebagai berikut:

$$F_{tabel} = F(\alpha)(k,dk)$$

$$F_{tabel} = F(0,05)(2,82) = F_{tabel} = 3,11$$

Maka diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$ , yakni  $5,77 > 3,11$ . Sehingga didapati keputusan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang bebas pada warga binaan Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang. Selain itu juga dapat dilihat bahwa nilai  $Sig F_{change} = 0,005$ . Dimana Jika  $Sig F_{change} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Sehingga berdasarkan tabel Model Summary didapati nilai  $Sig F_{change} 0,005 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Yang artinya ada korelasi simultan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan kecemasan menjelang bebas pada warga binaan.

Berdasarkan interpretasi koefisiensi korelasi nilai  $R$  untuk dapat mengetahui tingkat hubungan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Nilai  $R$  dan kekuatan Hubungan

No	Nilai Korelasi ( $r$ )	Kekuatan Hubungan
1.	0,00-0,199	Sangat Lemah
2.	0,20-0,399	Lemah
3.	0,40-0,599	Cukup
4.	0,60-0,799	Kuat
5.	0,80-0,100	Sangat Kuat

Sumber: Sofian Siregar, hal 251

Dari tabel diatas didapati bahwa nilai  $R = 0,351$  yang artinya masuk dalam tingkat hubungan yang lemah. Jumlah kontribusi yang dilakukan satu atau lebih variabel  $x$  terhadap variabel  $y$  dapat ditentukan menggunakan koefisien determinasi. Rumus Koefisien Determinasi adalah  $(r)^2 \times 100\% = (0,351)^2 \times 100 = 12,3\%$ . Artinya konsep diri dan penerimaan diri berkontribusi sebesar 12,3% dari tingkat kecemasan menjelang bebas sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa konsep diri dan juga penerimaan diri merupakan faktor internal yang mempengaruhi kecemasan menjelang bebas yang dirasakan warga binaan menjelang waktu kebebasan. Ketika konsep diri dan penerimaan baik maka kecemasan menjelang bebas tidak akan terlalu tinggi dirasakan oleh warga binaan, karena program pembinaan di Lapas memberikan bekal pada diri warga binaan. Namun kekhawatiran akan pandangan negatif dari masyarakat, ketakutan tidak diterima dalam keluarga dan lingkungan sosial menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan yang dirasakan warga binaan menjelang bebas.

Kecemasan tidak hanya muncul berdasarkan faktor-faktor penyebab kecemasan. Kecemasan dapat muncul karena adanya faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Indriyani Utari (2013) hampir sebagian (26%) warga binaan wanita mengalami kecemasan dikarenakan faktor eksternal yakni waktu menjelang bebas yang semakin dekat. Waktu menjelang bebas yang semakin dekat merupakan sesuatu yang sangat ditunggu-tunggu oleh warga binaan. Namun kekhawatiran muncul apakah setelah bebas nanti keluarga akan benar-benar menerima dan masyarakat juga akan menerima kembali untuk hidup dilingkungan masyarakat secara normal.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lisa Fithria (2014) dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa konsep diri berkontribusi sebesar 14% terhadap kecemasan sedangkan sisanya berasal dari faktor lain misalnya lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Penelitian Ati Ekawati (2020) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang cukup negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan terhadap status mantan narapidana, dimana semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasan terhadap status mantan narapidana. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ajeng Putri Nawang Wulan menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan wanita kasus narkoba yang artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan warga binaa wanita.

## **Penutup**

Kecemasan muncul bukan hanya berdasar pada faktor penyebab kecemasan saja. Melainkan karena adanya faktor intern dan faktor ekstern yang mempengaruhi tingkat kecemasan. konsep diri dan penerimaan diri menjadi salah satu faktor internal terjadinya kecemasan menjelang bebas pada diri warga binaan, sehingga setelah dilakukan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dan penerimaan diri dengan tingkat kecemasan menjelang

bebas pada warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang, dengan derajat hubungan yang lemah sebesar 0,351.

Sebagai sesama manusia kita perlu menanamkan bahwa tidak ada yang mustahil jika kita mampu berusaha dan memperbaiki diri, seperti yang dilakukan warga binaan yang memperbaiki diri mereka dengan menjalani kehidupan di lapas semoga dapat meningkatkan konsep diri dan penerimaan diri agar saat bebas nanti tidak terlalu cemas memikirkan pandangan negatif masyarakat. Bagi Lapas Perempuan Kelas IIA Palembang, diharapkan dapat terus meningkatkan program pembinaan bagi warga binaan agar dapat membantu mereka mempersiapkan diri ketika sudah bebas nanti. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi dalam penelitian terkait dengan sudut pandang yang berbeda dan lebih baik lagi.

## Referensi

- A, L. P. (2014). *Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Agustiani, H. (2016). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Dan Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Remaja*. Bandung : Pt Refika Aditama.
- Andriawati, S. (2012). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Menghadapi Masa Depan Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Malang . *Skripsi Sarjana Psikologi Uin Malik Ibrahim* .
- Ardila, F. D. (2013). Penerimaan Diri Pada Narapidana Wanita . *Jurnal Psikologi Universitas Airlangga* , 2 (1).
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: Rineka Cipta .
- Azani. (2012). *Gambaran Psychological Well Being Mantan Narapidana* . Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan .
- Blegur, J. (2020). *Soft Skill Untuk Prestasi Belajar Disiplin Percaya Diri Konsep Diri Akademik Penetapan Tujuan Tanggung Jawab Dan Komitmen Kontrol Diri*. Surabaya: Scopindo.
- Butler. (2005). Mental Disorder In The New South Wales Prisoner Population . *Justice Health And University Of New South Wales* .
- Chaplin, J. (1997). *Kamus Lengkap Psikologi (Terjemahan Kartini Kartono)*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada.
- Chaplin, J. P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi* . Jakarta: Raja Grafindo Persada .

- Ekawati, A. (2020). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Terhadap Status Mantan Narapidana . *Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran* , 2 (1).
- Ernis, Y. &. (2021). *Lembaga Pembinaan Khusus Anak Dala Prespektif Sistem Peradilan Pidana Anak*. Jakarta: Percetakan Pohon Cahaya.
- Fachruliana, R. (2011). Pagaruh Pemberian Terapi Humor Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Menjelang Masa Pembebasan Di Lapas Wanita Kelas Iia Malang. *Uin Maulana Malik Ibrahim*.
- Faradina, N. (2016). Penerimaan Diri Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Ejournal Psikologi* .
- Fithria, L. (2018). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Menjelang Ebas Di Rutan Kelas Ii Labuhan Deli. *Skripsi Universitas Medan Area*.
- Fitri, H. U. (2021). Konsep Diri Positif Melalui Pemaknaan Hijrah Generasi Milenial Dilihat Dari Perspektif Pendekatan Konseling Humanistik. *Bulletin Of Counseling And Psychotherapy*, 3(1).
- Hurlock. (2012). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan (Alih Bahasa Istimidiyanti)*. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1979). *Personality Develpoment* . New Delhi : Tata Mcgraw-Hill.
- Irfan, N. M. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Pada Rutan Kelas Iib Majene. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Mengahdapi Covid-19. *Univrsitas Nahdatul Ulama Al Ghaẓali* .
- O, B. &. (2013). Analizing The Relationship Between Social Anxiety, Social Support And Problem Solving . *Education And Science* , 38 (167).
- Putra, R. A. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Narapidana Pria Kasus Narkotika Di Lapas Kelas Iia Padang. *Psyche*.
- R Palos, L. V. (2014). Anxiety, Authomatic Negative Thoughts And Unconditional Self Acceptance In Rheumatoid Arthritis: A Preliminary Study. *Handawi Publishing Corp*.
- R.R, J. C. (1995). *Psychology Of Adjustment And Human Relation (Terjemah Satmoko R S)*. Semarang : Ikip Press.
- Rafika, S. (2010). Fakor-Faktor Yang Mempengaruhi Penerimaan Diri: Sebuah Penelitian Dikalangan Anak Berhadapan Hukum Di Panti Sosial Marsudi Puta Handayani. *Skripsi Uin Jakarta* .

- Rahmad, J. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Rahmad, J. (2018). *Psikologi Komunikasi Edisi Revisi* . Bandung : Simbiosis Rekatama Media.
- Risnawati, N. M. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Riwayanti, A. (2010). Hubungan Kebermaknaan Hidup Dengan Penerimaan Diri Pada Orang Tua Memasuki Usia Lansia . *Skripsi Universitas Islam Negeri Malang* .
- S, N. S. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Salim, S. U. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Wbp Menjelang Bebas Di Lapas Wanita Kelas Iib Bandung . *Jurnal Ilmu Keperawatan* , Iv (1).
- Saputra, B. (2012). *Kompetensi Guru Dan Kesehatan Mental* . Bandung : Angkasa.
- Sarwono, S. W. (2009). *Psikologi Sosial* . Jakarta: Salemba Humanika.
- Sholicatum, Y. (2011). Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Didik Di Lapas Anak. *Psikologi Islam* .
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & Spss*. Jakarta: Kencana.
- Siswanto T, A. (2011). *Masa Hukuman Dan Strss Pada Narapidana* . Semarang : Universitas Islam Sulttan Agung .
- Sudjiono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendiidikan* . Jakarta: Pt Raja Grafindo .
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif* . Yogyakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian* . Bandung: Cv Alfabeta.
- T.P, H. (2010). Kesejahteraan Psikologis Narapidana Remaja Di Lembaga Pemasyarakatan Kutoarjo . *Skripsi Psikologi Universitas Dipeonegoro* .
- Utari, D. I. (2013). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas Iia Bandung . *Universitas Padjajaran* .
- W, G. S. (2017). *Buku Ajarkeperawatan Kesehatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta : Egc.
- Widyaninggar, R. Y. (2018). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan Konsep Diri Dengan Kebermaknaan Hidup Narapidana Wanita. *Tesis Universitas Islam Sultan Agung*.
- Wulan, A. P. (2019 ). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Pada Wbp Wanita Kasus Narkotika Di Kalimantan Timur. *Empati*, 8 (1).