

Hubungan antara *Self-Acceptance* dengan Resiliensi pada Narapidana

The Relationship Between Self-Acceptance and Resilience Among Prisoners

Jasmine Najla Nabilla*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: jasmine.22129@mhs.unesa.ac.id

Vania Ardelia

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: vaniaardelia@unesa.ac.id

Abstrak

Kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan menempatkan narapidana pada berbagai tekanan psikologis, seperti hilangnya kebebasan dan keterbatasan sosial, yang dapat memengaruhi kondisi mental mereka secara signifikan. Dalam situasi tersebut, *self-acceptance* dan resiliensi menjadi kapasitas psikologis yang penting dalam proses adaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dengan resiliensi pada narapidana. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional terhadap 105 narapidana laki-laki di Lapas Kelas I Surabaya (Lapas Porong, Jawa Timur) yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Berger's Self-Acceptance Scale* dan *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson's Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-acceptance* dan resiliensi pada narapidana ($r = 0,226; p = 0,020$), namun dengan kekuatan korelasi yang tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-acceptance* berperan mendukung resiliensi narapidana, namun kontribusinya terbatas mengingat adanya faktor lain yang lebih dominan. Temuan deskriptif juga menunjukkan bahwa mayoritas narapidana berada pada kategori sedang untuk kedua variabel.

Kata kunci : *Self-Acceptance*; resiliensi; narapidana; lembaga pemasyarakatan

Abstract

Life within correctional institutions exposes prisoners to various psychological pressures, such as loss of liberty and social limitations, which can significantly affect their mental condition. In such situations, self-acceptance and resilience become crucial psychological capacities for adaptation. This study aimed to examine the relationship between self-acceptance and resilience among prisoners. A quantitative research method with a correlational design was employed involving 105 male prisoners at the Class I Correctional Institution of Surabaya (Porong Prison, East Java), selected through purposive sampling. The data collection instruments used were Berger's Self-Acceptance Scale and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Data analysis was conducted using the Pearson's Product Moment correlation test. The results indicated a positive and significant relationship between self-acceptance and resilience among prisoners ($r = 0.226; p = 0.020$), although the correlation strength was classified as weak. This implies that while self-acceptance plays a role in supporting prisoner resilience, its contribution is limited, suggesting the presence of other more dominant factors. Descriptive findings also showed that the majority of prisoners fell into the moderate category for both variables.

Keywords : Self-acceptance; resilience; prisoners; correctional institution

Article History	*corresponding author
Submitted : 22-12-2025	
Final Revised : 23-12-2025	
Accepted : 24-12-2025	
	  <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Narapidana merupakan individu yang sedang menjalani masa hukuman karena melakukan suatu tindak pidana (KBBI, 2016). Menjadi narapidana merupakan *stressor* kehidupan berat yang mempengaruhi penyesuaian fisik dan psikologis individu, karena seringkali diwarnai dengan hilangnya kebebasan, kecemasan, rasa bersalah, perasaan malu, dan kesepian (Hairina & Komalasari, 2017).

Permasalahan psikologis narapidana semakin kompleks seiring dengan meningkatnya jumlah penghuni lembaga pemasyarakatan di Indonesia yang melampaui kapasitas ideal (SDP DitjenPas, 2025; World Prison Brief, 2025). Kondisi overcrowding terbukti memperberat tekanan psikologis narapidana melalui meningkatnya stres, konflik interpersonal, keterbatasan akses pembinaan, serta menurunnya kualitas layanan kesehatan fisik dan mental (Gaut dkk., 2025). Tekanan psikologis yang berkepanjangan selama masa hukuman dapat berkembang menjadi perasaan putus asa, rendah diri, hingga depresi apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai (Wuryansari & Subandi, 2019).

Kerentanan psikologis ini menjadi semakin relevan mengingat mayoritas narapidana di Indonesia adalah laki-laki (SDP DitjenPas, 2025). Secara psikologis, laki-laki cenderung memiliki efektivitas regulasi emosi yang lebih rendah dalam menghadapi tekanan emosional dibandingkan perempuan (Delhom dkk., 2021). Kondisi ini diperkuat oleh norma maskulinitas yang menuntut laki-laki untuk tampil kuat, mandiri, dan menekan ekspresi emosi, sehingga meningkatkan kecenderungan menghindari bantuan psikologis dan menggunakan strategi coping yang kurang adaptif (Herrein dkk., 2021; Mancini dkk., 2025; Seidler dkk., 2016).

Dalam konteks tersebut, resiliensi menjadi kemampuan psikologis yang krusial bagi narapidana untuk bertahan dan berfungsi secara adaptif selama menjalani masa hukuman (Huang dkk., 2020). Resiliensi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk tetap bertahan, pulih, dan berkembang meskipun menghadapi tekanan atau kesulitan yang signifikan (Connor & Davidson, 2003). Penelitian menunjukkan bahwa narapidana dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres, mempertahankan kesehatan mental, serta mempersiapkan diri untuk proses reintegrasi sosial setelah bebas (Fakhri & Mariyati, 2025; Feoh dkk., 2021).

Namun, kemampuan resiliensi tidak muncul secara terpisah dari kondisi psikologis internal individu. Salah satu faktor internal penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis adalah *self-acceptance* (Ryff, 1989). *Self-acceptance* merupakan sikap individu dalam menerima dirinya secara objektif, termasuk kelebihan, kekurangan, serta pengalaman masa lalu, tanpa penolakan atau penghakiman diri yang berlebihan (Berger, 1952). Tingkat *self-acceptance* yang rendah berkaitan dengan stres emosional, penilaian diri negatif, dan kerentanan terhadap gangguan psikologis (Efendi dkk., 2025).

Bagi narapidana, *self-acceptance* memiliki peran penting dalam membantu individu berdamai dengan kesalahan masa lalu serta mengurangi penyesalan yang berkepanjangan (Putri & Nurani, 2022). Narapidana yang mampu menerima kesalahan masa lalunya cenderung memandang masa hukuman sebagai kesempatan untuk memperbaiki diri, bukan semata-mata

sebagai bentuk hukuman, sehingga lebih mampu menjaga kesehatan mental selama proses pembinaan (Permana & Iswinarti, 2025). Proses penerimaan diri ini memungkinkan individu mengalihkan fokus dari penolakan diri menuju upaya pemulihan dan pengembangan diri (Ryff, 1989). Penerimaan terhadap masa lalu tidak berarti membenarkan kesalahan, melainkan mengakui pengalaman secara realistik dan konstruktif (Hayes dkk., 1999). Ketika narapidana mampu menerima kesalahan masa lalu, individu lebih mudah membangun makna positif dari pengalaman tersebut, menumbuhkan harapan terhadap masa depan, serta memiliki energi psikologis yang lebih besar untuk bertahan dan bangkit dari tekanan, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya resiliensi (Connor & Davidson, 2003; Huang dkk., 2020).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya keterkaitan positif antara *self-acceptance* dan resiliensi pada berbagai populasi, seperti keluarga pasien skizofrenia dan individu dengan kondisi khusus (Plexico dkk., 2019; Putri dkk., 2022; Sari & Ambarwati, 2024). Penelitian pada konteks narapidana masih relatif terbatas dan sebagian besar dilakukan di luar Indonesia, dengan karakteristik sistem pemasyarakatan yang berbeda (Huang dkk., 2020). Hingga saat ini, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan antara *self-acceptance* dan resiliensi pada narapidana laki-laki di Indonesia masih jarang ditemukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-acceptance* dan resiliensi pada narapidana laki-laki di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis penerimaan diri untuk meningkatkan resiliensi dan kesehatan mental narapidana selama masa hukuman maupun setelah reintegrasi ke masyarakat.

Metode

Metode kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada pengukuran objektif terhadap fenomena yang diamati kemudian dikumpulkan dan dianalisis dalam bentuk data angka (Sugiyono, 2023). Tujuan utama yakni untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana yang sedang menjalani masa pidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya (Lapas Porong, Jawa Timur). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: (1) narapidana laki-laki yang berstatus aktif menjalani masa pidana, (2) berusia minimal 18 tahun, (3) telah menjalani masa hukuman minimal 6 bulan, dan (4) bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent*. Berdasarkan kriteria tersebut, total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 105 responden.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner cetak (*offline*) berbasis *paper and pencil* sebagai teknik pengumpulan data dengan pertimbangan efektivitas dan fleksibilitas (Sugiyono, 2023). Proses pengambilan data dilakukan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, meliputi pemberian *informed consent* secara sukarela serta menjaga kerahasiaan identitas dan data partisipan (American Psychological Association, 2020). Instrumen penelitian menggunakan model skala likert untuk mengukur sikap dan persepsi individu terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2023). Variabel *self-acceptance* diukur menggunakan *Berger's Self-Acceptance Scale* oleh Berger (1952) yang diadopsi dari Bramantya dkk. (2024), terdiri dari 18 aitem valid dengan 4 pilihan jawaban sangat setuju

(SS), setuju (ST), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS), di mana skor tinggi menunjukkan penerimaan diri yang baik. Sedangkan variabel resiliensi diukur menggunakan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor & Davidson (2003) yang diterjemahkan oleh Prawita & Heryadi (2023), terdiri dari 19 aitem valid dengan 5 pilihan jawaban termasuk netral (N), di mana skor tinggi mengindikasikan tingkat resiliensi yang lebih baik.

Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, kedua instrumen telah melalui proses uji coba (try out) terhadap 30 responden. Berdasarkan hasil uji validitas, *Berger's Self-Acceptance Scale* memiliki rentang nilai daya beda aitem antara 0.398 hingga 0.711, dengan *Cronbach's Alpha* yang sangat baik sebesar 0.865. Sementara itu, pada skala resiliensi, rentang daya beda aitem yang valid bergerak antara 0.371 hingga 0.751, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.874. Mengingat koefisien reliabilitas kedua skala berada di atas standar 0.60, maka kedua instrumen dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis maupun menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2023). Analisis dilakukan dengan bantuan *software SPSS 25.0 for mac*. Proses analisis diawali dengan uji asumsi prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi > 0.05 (Azwar, 2021). Uji linearitas dilakukan menggunakan *deviation from linearity* untuk memastikan hubungan antar variabel bersifat linear dengan kriteria signifikansi > 0.05 (Azwar, 2021). Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson's Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara self-acceptance dan resiliensi (Uyun & Yoseanto, 2022). Hipotesis diterima jika nilai *Sig.* < 0.05 (Azwar, 2021).

Hasil

a. Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan pengumpulan data dapat diketahui karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, dan tindak pidana. Adapun data demografi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Data Demografis

Demografi		Frekuensi	Percentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	105	100%
Usia	20-24	12	11.43%
	25-29	14	13.33%
	30-34	14	13.33%
	35-39	22	20.95%
	40-44	20	19.05%
	45-49	6	5.71%
	50-54	9	8.57%
	55-59	3	2.86%
	≥ 60	5	4.76%
Tindak Pidana	Narkotika	60	57.14%
	Perlindungan Anak	25	23.81%
	Pembunuhan	6	5.71%
	Pencurian	4	3.81%
	Tipikor	3	2.86%

Kriminal	2	1.90%
Pelecehan Seksual	2	1.90%
Penadah	1	0.95%
Cukai	1	0.95%
Penganiayaan	1	0.95%

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 105 responden. Seluruh partisipan pada penelitian ini merupakan laki-laki ($N = 105$). Ditinjau dari segi usia, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20 hingga 84 tahun. Persentase terbesar berada pada kelompok usia 35-39 tahun, yaitu sebanyak 22 responden (20.95%). Kelompok usia berikutnya adalah 40-44 tahun dengan 20 responden (19.05%), diikuti oleh kelompok usia 25-29 tahun dan 30-34 tahun yang masing-masing berjumlah 14 responden (13.33%). Sementara itu, kelompok usia paling sedikit adalah 55-59 tahun, yaitu 3 responden (2.86%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori usia dewasa awal hingga dewasa madya.

Berdasarkan jenis tindak pidana, mayoritas responden merupakan narapidana kasus narkotika, yaitu sebanyak 60 responden (57.14%). Selanjutnya tindak pidana perlindungan anak berjumlah 25 responden (23.81%). Jenis tindak pidana lain memiliki proporsi yang lebih kecil, yaitu pembunuhan sebanyak 6 responden (5.71%), pencurian 4 responden (3.81%), serta tindak pidana tipikor 3 responden (2.86%). Adapun tindak pidana kriminal dan pelecehan seksual masing-masing sebanyak 2 responden (1.90%), sedangkan penadah, cukai, dan penganiayaan masing-masing berjumlah 1 responden (0.95%).

b. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum terhadap data dari masing-masing variabel yang diteliti dengan menggunakan *software SPSS 25.0 for mac*. Hasil pengolahan data statistik deskriptif dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Statistik

	N	Min.	Max.	Mean	SD
<i>Self-acceptance</i>	105	39	65	52.07	5.826
Resiliensi	105	59	95	79.41	7.494

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa variabel *self-acceptance* memiliki nilai terendah 39 dan nilai tertinggi 65 dengan nilai rata-rata 52.07. Sedangkan variabel resiliensi memiliki nilai terendah 59 dan nilai tertinggi 95 dengan nilai rata-rata 79.41. Sedangkan nilai standar deviasi untuk variabel *self-acceptance* adalah 5.826 dan variabel resiliensi adalah 7.494.

Setelah diketahui nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), serta standar deviasi dari tiap variabel. Tahap selanjutnya yakni melakukan kategorisasi sesuai dengan rentang nilai yang didapat. Rentang tersebut dikategorikan bernilai rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2021). Berikut rumus yang digunakan dalam pengkategorian:

Tabel 3. Kategori Rentang Nilai

Interval	Kategori
$X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$	Rendah
$\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}$	Sedang
$X \geq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$	Tinggi

1. *Self-acceptance*

Kategori rendah, sedang, tinggi pada variabel *self-acceptance* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Rentang Nilai Skor Variabel *Self-acceptance*

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 46$	18	17.14%
Sedang	$46 \leq X < 58$	71	67.62%
Tinggi	$X \geq 58$	16	15.24%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 18 responden dengan persentase 17.14% dikategorikan rendah, 67.62% berada pada kategori sedang, dan 15.24% termasuk dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas narapidana dengan persentase 67.62% memiliki skor *self-acceptance* pada kategori sedang.

2. Resiliensi

Kategori rendah, sedang, tinggi pada variabel resiliensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Rentang Nilai Skor Variabel Resiliensi

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 72$	13	12.38%
Sedang	$72 \leq X < 87$	74	70.48%
Tinggi	$X \geq 87$	18	17.14%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden dengan persentase 12.38% dikategorikan rendah, 70.48% berada pada kategori sedang, dan 17.14% termasuk dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas narapidana dengan persentase 70.48% memiliki skor resiliensi pada kategori sedang.

c. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. > 0.05 ($p > 0,05$), sedangkan jika nilai Sig. kurang dari 0.05 maka dianggap tidak normal (Azwar, 2021).

Tabel 6. Pedoman Uji Normalitas

Nilai Sig.	Interpretasi
$p > 0.05$	Distribusi data normal
$p < 0.05$	Distribusi data tidak normal

Hasil dari uji normalitas yang telah dilakukan pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Sig.	Interpretasi
<i>Self-acceptance</i>	0.200	Distribusi data normal
Resiliensi		

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* diketahui bahwa nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ sehingga kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Pada uji linearitas data dikatakan linear jika nilai Sig. lebih dari 0.05 (Sig. > 0.05), sedangkan jika nilai Sig. kurang dari 0.05 maka dianggap tidak linear (Azwar, 2021).

Tabel 8. Pedoman Uji Linearitas

Nilai Sig.	Interpretasi
P > 0.05	Data linier
P < 0.05	Data tidak linier

Hasil dari uji linieritas yang telah dilakukan pada kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig.	Interpretasi
<i>Self-acceptance</i> Resiliensi	0.618	Distribusi data linear

Berdasarkan uji linieritas menggunakan *deviation from linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi $0.618 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis yaitu “Terdapat hubungan antara *self-acceptance* dan resiliensi pada narapidana”. yang menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan *software SPSS 25.0 for mac*. Kemudian, nilai korelasi akan digunakan untuk menentukan kategori hubungan antara kedua variabel dengan menggunakan yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Kategori Koefisien Korelasi

Koefisien	Kategori Korelasi
0.00-0.199	Korelasi sangat lemah
0.20-0.399	Korelasi lemah
0.40-0.599	Korelasi cukup kuat
0.60-0.799	Korelasi kuat
0.80-1.000	Korelasi sangat kuat

Taraf signifikansi yang digunakan pada penelitian ini adalah 5%. Variabel akan dianggap berkorelasi apabila nilai signifikansi <0.05 ($p<0.05$) dan sebaliknya, jika nilai signifikansi >0.05 maka variabel tidak berkorelasi ($p>0.05$). Adapun hasil uji hipotesis yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis

		SA	R
<i>Self-Acceptance</i>	Pearson Correlation	1	0.226
	Sig. (2-tailed)		0.020
	N	105	105
Resiliensi	Pearson Correlation	0.226	1
	Sig. (2-tailed)	0.020	
	N	105	105

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel *self-acceptance* dengan resiliensi bernilai 0,020 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-acceptance* dan resiliensi. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Selanjutnya hasil analisis menunjukkan bahwa nilai korelasi antara *self-acceptance* dan resiliensi bernilai 0,226 yang artinya terdapat hubungan yang lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-acceptance* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi resiliensi, sehingga kemungkinan terdapat variabel lain yang turut berperan dalam memengaruhi hubungan tersebut. Selain itu, variabel *self-acceptance* dan resiliensi memiliki arah hubungan yang positif dimana tidak adanya tanda negatif (-) pada nilai korelasi diatas.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* dengan resiliensi pada narapidana. Sebanyak 105 responden yang seluruhnya merupakan narapidana laki-laki di Lapas Kelas I Surabaya (Lapas Porong, Jawa Timur) terlibat dalam penelitian ini. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi (r) yang berada pada kategori lemah ($r= 0,226$). Lemahnya hubungan ini dapat dijelaskan melalui tinjauan aspek kedua variabel yang menunjukkan adanya kesenjangan (*gap*) antara kedamaian internal dan adaptasi eksternal. Mengacu pada teori Berger (1952), *self-acceptance* berfokus pada kondisi intrapersonal yaitu bagaimana individu menerima diri dan masa lalunya. Sementara itu, resiliensi dalam konteks penjara seringkali bermanifestasi sebagai mekanisme bertahan hidup terhadap tekanan eksternal dan tuntutan lingkungan. Secara deskriptif, narapidana mampu menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi pada aspek control sebagai tuntutan sistem pemasarakatan, namun hal tersebut tidak serta merta diikuti oleh penerimaan diri yang utuh. Narapidana dapat tampak tangguh dan adaptif secara eksternal, tetapi secara internal masih menyimpan perasaan terasing, penolakan diri, dan kesulitan menerima identitasnya sebagai warga binaan (Mayangsari & Suparmi, 2020; Siahaan & Biafra, 2024). Ketidaksinkronan antara kemampuan bertahan menghadapi tekanan eksternal dan proses penerimaan diri secara internal inilah yang diduga berkontribusi terhadap lemahnya nilai korelasi dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, hasil dari pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan arah positif, bahwa narapidana yang mampu menerima dirinya selama menjalani masa pidana, cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk bangkit dari pengalaman negatif yang mereka hadapi. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Huang dkk. (2020) yang menemukan bahwa *self-acceptance* dan resiliensi berperan sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental narapidana. *Self-acceptance* dapat dianggap sebagai salah satu komponen krusial dalam membangun resiliensi narapidana. Hal ini menunjukkan bahwa *self-acceptance* memiliki hubungan dengan resiliensi. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Sari dan Ambarwati (2024) yang menunjukkan bahwa individu dengan penerimaan diri tinggi lebih mampu mengembangkan resiliensi karena memiliki kemampuan melihat situasi secara realistik serta menerima diri secara utuh. Kemudian penelitian Plexico dkk. (2019) juga menyatakan bahwa resiliensi dan *self-acceptance* saling terkait dalam meningkatkan kualitas hidup individu. Secara keseluruhan, ketiga penelitian ini menunjukkan pola yang konsisten bahwa *self-acceptance* berkontribusi terhadap kemampuan resiliensi individu, meskipun konteks dan populasi berbeda-beda.

Di sisi lain, korelasi (r) yang lemah pada penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi narapidana dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Resiliensi dalam konteks pemasarakatan tidak hanya ditentukan oleh faktor internal individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang mengekang, sebagaimana ditegaskan oleh Masten (2001) bahwa resiliensi merupakan hasil interaksi antara individu dan sistem sosial di sekitarnya. Berbagai penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain yang mungkin memiliki pengaruh lebih besar. Para peneliti menemukan bahwa *self-compassion*, dukungan sosial, dan *self-esteem* merupakan faktor yang juga dapat berkontribusi terhadap resiliensi (Feoh dkk., 2021; Huang dkk., 2020; Kotera dkk., 2022; Raisa

& Ediati, 2016). Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih penuh welas asih terhadap dirinya, sedangkan dukungan sosial mampu meningkatkan rasa aman dan berharga (Kotera dkk., 2022; Raisa & Ediati, 2016). *Self-esteem* juga memperkuat keyakinan individu dalam bangkit dari tekanan (Feoh dkk., 2021).

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris mengenai peran *self-acceptance* terhadap resiliensi narapidana di Indonesia, namun memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel terbatas pada narapidana laki-laki sehingga hasil tidak dapat digeneralisasi pada populasi perempuan. Kedua, penggunaan *self-report* rentan terhadap *social desirability bias* atau kecenderungan responden memberikan jawaban normatif karena merasa diawasi. Ketiga, desain korelasional tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Terakhir, absennya data lama masa pidana membuat penelitian ini tidak dapat memetakan perbedaan adaptasi berdasarkan durasi hukuman. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode campuran (*mixed-method*) untuk menggali dinamika psikologis ini secara lebih mendalam.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-acceptance* dan resiliensi pada narapidana. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan individu dalam menerima dirinya secara utuh, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimilikinya. Kekuatan hubungan (korelasi) yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *self-acceptance* berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi, namun kontribusinya tidak dominan karena resiliensi narapidana diduga dipengaruhi oleh banyak faktor lain di luar variabel penerimaan diri. Secara umum, kedua variabel dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas narapidana memiliki tingkat penerimaan diri dan resiliensi pada level moderat. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis *self-acceptance* di lingkungan pemasarakatan.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, saran praktis ditujukan kepada narapidana agar dapat belajar menerima dirinya secara utuh melalui refleksi diri, mengenali kekuatan serta keterbatasannya, dan berhenti berfokus pada penyesalan masa lalu. Upaya internal ini perlu didukung dengan partisipasi aktif dalam program pembinaan serta pembangunan dukungan sosial yang positif dengan sesama warga binaan maupun petugas sebagai sumber kekuatan psikologis. Sejalan dengan hal tersebut, pihak Lapas Kelas I Surabaya disarankan untuk mengoptimalkan program kemandirian, khususnya bagi narapidana usia produktif, melalui pelatihan kerja yang menghasilkan karya nyata agar mereka tetap merasa berdaya guna dan memiliki harga diri. Selain itu, pendekatan psikologis melalui sesi diskusi kelompok perlu diintensifkan untuk mereduksi perasaan terasing (*alienasi*) yang menghambat penerimaan diri, serta diimbangi dengan kegiatan kerohanian rutin sebagai sarana manajemen stres. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik subjek dengan melibatkan narapidana perempuan serta mempertimbangkan penggunaan metode campuran (*mixed method*) guna meminimalisir bias jawaban (*social desirability bias*). Penelitian di masa depan juga diharapkan dapat mengkaji variabel demografis yang lebih spesifik, seperti lama masa pidana, pendidikan terakhir, dan status pernikahan, untuk mendapatkan gambaran faktor pembentuk resiliensi yang lebih utuh.

Daftar Pustaka

Association, A. P. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7 ed.). American Psychological Association.

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Berani*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 778–782. <https://doi.org/10.1037/h0061311>
- Bramantya, E., Niode, B., & Mamentu, M. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Pengulangan Tindak Pidana. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 33449–33459.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Delhom, I., Melendez, J. C., & Satorres, E. (2021). The regulation of emotions: Gender differences. *European Psychiatry*, 64(S1), S836. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2209>
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan. (2025). *Jumlah Penghuni Lembaga Pemasyarakatan*. SDP Publik Ditjenpas.
- Efendi, R. P., Yamin, A., & Hidayati, N. O. (2025). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Tingkat Stres pada Narapidana Wanita. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1840–1853. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19478>
- Fakhri, W. A., & Mariyati, L. I. (2025). Improving resilience in inmates with self-optimism psychoeducation. *UMSIDA Preprints Server*. <https://doi.org/10.21070/ups.7959>
- Feoh, F. T., Barimbang, M. A., & Lay, D. S. M. D. (2021). Hubungan antara Harga Diri dengan Resiliensi Narapidana. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 36–48. <https://doi.org/10.36916/jkm.v6i1.127>
- Gaut, F. R. S., Medan, K. K., & Amalo, H. (2025). Dampak Overcrowding terhadap Narapidana Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Ruteng. *Journal of Administrative and Social Science*, 6(2), 296–310. <https://doi.org/10.55606/jass.v6i2.2089>
- Hairina, Y., & Komalasari, S. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika. *Jurnal Studia Insania*, 5(1), 94–104. <https://doi.org/10.18592/jsi.v5i1.1353>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Guilford Press.
- Herreen, D., Rice, S., Currier, D., Schlichthorst, M., & Zajac, I. (2021). Associations between conformity to masculine norms and depression. *BMC Psychology*, 9(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00533-6>
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2020). Psychological resilience, self-acceptance and mental health of incarcerated offenders. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102166>
- Kotera, Y., Aledeh, M., Barnes, K., Rushforth, A., Adam, H., & Riswani, R. (2022). Academic Motivation of Indonesian University Students. *Healthcare*, 10(10), 2092. <https://doi.org/10.3390/healthcare10102092>
- Mancini, V. O., Ditzer, J., Brett, J. D., Gross, J. J., & Preece, D. A. (2025). Internalizing symptoms in men. *Sex Roles*, 91, 71. <https://doi.org/10.1007/s11199-025-01615-0>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mayangsari, M. W., & Suparmi, S. (2020). Resiliensi pada narapidana tindak pidana narkotika. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 80–97. <https://doi.org/10.22146/gamajop.52137>

- Permana, R., & Iswinarti, I. (2025). Analysis of factors influencing the psychological well-being of inmates. *International Journal of Research Publication and Reviews*. <https://doi.org/10.55248/gengpi.6.0125.0601>
- Plexico, L. W., Erath, S., Shores, H., & Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life. *Journal of Fluency Disorders*, 59, 52–63. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.10.004>
- Prawita, E., & Heryadi, A. (2023). Analisis validitas konstruk dan konsistensi internal skala resiliensi. *Psiphoni*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.30595/psiphoni.v4i1.14477>
- Putri, P. M., & Nurani, G. A. (2022). Psychological Well-Being in Prison. *Proceeding ISETH*, 273–281. <https://doi.org/10.23917/iseth.2668>
- Putri, R., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2022). The Effect of Forgiveness and Self-Acceptance on Students Resilience. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(1), 46–52. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i1.55781>
- Raisa, R., & Ediati, A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Narapidana. *Jurnal EMPATI*, 5(3), 537–542. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15398>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sari, J., & Ambarwati, K. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dengan Resiliensi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.9890>
- Seidler, Z. E., Dawes, A. J., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Dhillon, H. M. (2016). The role of masculinity in men's help-seeking for depression. *Clinical Psychology Review*, 49, 106–118. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.09.002>
- Siahaan, S., & Biafri, V. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi pada Narapidana Perempuan. *Journal of Management : Small and Medium Enterprises*, 17(1), 401–410.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Uyun, M., & Yoseanto, B. L. (2022). *Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- World Prison Brief. (2025). *Highest to lowest – Prison population total*. Prisonstudies.org.
- Wuryansari, R., & Subandi, S. (2019). Program Mindfulness for Prisoners. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(2), 196–212.