
Peningkatan Self Esteem Pada Narapidana Perempuan Pasca Pandemi Covid-19

Edniz Putri Fredanni, Ika Herani
Jurusan Psikologi, Universitas Brawijaya

ednizputri@student.ub.ac.id

ABSTRACT

Pandemic Covid-19 makes society living with various change. Adaptations are needed to overcome changes cause of pandemic. All of society through this adaptation, one of them is convict in correction facility (Lembaga Pemasyarakatan/LAPAS). The difference condition inside correction facility which full of rules and limitations need more adaptation, so not cause physically and mentally pressure to the convict, especially woman convicts. Woman convicts feel double pressure cause of pandemic, because they are more vulnerable of problems. The problem start from fear, feelings of unworthy, then turn to inability to do daily activities. To solve this problem, psychoeducation is required to enhance self esteem and positive evaluation of woman convicts. Subjects of this psychoeducation are 5 woman convicts. Pre test and post test are given to the subject to measure effect of this program. Woman convicts who own positive evaluation to her self will able to do their daily activities nicely even there are various changes post pandemic Covid-19.

Keywords : *Woman convict, self esteem, post pandemic*

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menuntut masyarakat untuk terbiasa hidup akan perubahan. Penyesuaian diperlukan untuk bisa mengatasi perubahan yang ada. Penyesuaian ini terjadi pada seluruh bagian masyarakat, tak terkecuali pada narapidana yang berada di lapas. Perbedaan kondisi di dalam lapas yang penuh pembatasan dan aturan memerlukan usaha penyesuaian yang lebih besar. Hal ini diperlukan supaya perbedaan kondisi tersebut tidak menjadi tekanan bagi narapidana baik secara fisik maupun psikologis. Beban penyesuaian yang dialami oleh narapidana menjadi berlipat ganda akibat pandemi Covid-19, terutama pada narapidana perempuan yang lebih rentan mengalami permasalahan. Permasalahan ini dimulai dari ketakutan yang dirasakan oleh narapidana, lalu memunculkan perasaan tidak berharga, ketidakmampuan melaksanakan aktivitas sehari-hari, yang pada akhirnya menimbulkan permasalahan. Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan adanya psikoedukasi terkait peningkatan *self esteem* yang bertujuan untuk meningkatkan penilaian diri yang positif pada narapidana perempuan. Kegiatan ini diikuti oleh 5 orang narapidana perempuan. *Pretest* dan *post test* diberikan kepada narapidana sebagai pengukuran pelaksanaan kegiatan ini. Narapidana yang memiliki penilaian diri positif akan dirinya, mampu menjalankan aktifitas sehari-hari dengan baik selama di lapas meskipun terdapat banyak perubahan yang terjadi pasca pandemi Covid-19.

Kata kunci : *Narapidana perempuan, self esteem, pasca pandemi*

Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* menuntut masyarakat untuk terbiasa hidup dengan perubahan. Perubahan ini terjadi dalam berbagai aspek kehidupan mulai dari ekonomi, pendidikan, hingga kesehatan. Berbagai perubahan yang ada memaksa masyarakat untuk bisa beradaptasi dengan kondisi yang ada. Jika proses adaptasi tidak berjalan baik, hal ini dapat menjadi tekanan pada diri seseorang. Pandemi *Covid-19* menjadi stressor traumatis di seluruh dunia yang telah mempengaruhi jutaan orang. Peristiwa traumatis ini memiliki dampak yang merugikan bagi kesehatan mental dan juga kesejahteraan emosional. Meskipun keadaan mulai membaik dengan diberlakukannya *New Normal*, perlu adanya usaha penyesuaian yang lebih untuk dapat kembali pulih dari kondisi yang menimbulkan tekanan (Zatrahadi et al., 2022). Proses penyesuaian ini diperlukan untuk bisa menghadapi tekanan yang ada, individu yang tidak bisa menghadapi tekanan yang dirasakan dengan baik, maka siklus kehidupannya akan terganggu dan menimbulkan perasaan ketidaknyamanan (Khofifah et al., 2021).

Adaptasi akibat perubahan dilaksanakan oleh seluruh masyarakat tanpa terkecuali narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan (lapas). Terdapat berbagai pembatasan yang ada di dalam lapas mulai dari pembatasan kebebasan, pembatasan fisik, pembatasan dalam melakukan kegiatan, pembatasan dalam kepemilikan barang, dan pembatasan lainnya. Kondisi di dalam lapas yang penuh pembatasan dan aturan membutuhkan proses adaptasi yang lebih banyak. Beban penyesuaian ini menjadi berlipat ganda jika dikaitkan dengan situasi pasca pandemi. Kondisi ini juga dialami oleh narapidana perempuan yang memang lebih rentan mengalami permasalahan. Permasalahan psikologis yang timbul pada narapidana perempuan salah satunya diakibatkan hilangnya kepribadian dan juga identitas akibat berbagai pembatasan selama di dalam lembaga pemasyarakatan. Pengawasan terus menerus oleh petugas menimbulkan perasaan kurang aman, selalu dicurigai, dan tidak bebas berbuat sesuatu yang pada akhirnya menimbulkan penurunan harga diri (Juniartha et al., 2015). Coopersmith (1967) menyatakan bahwa harga diri atau *self esteem* mengacu pada evaluasi atau penilaian seseorang terhadap dirinya baik berupa penilaian positif atau negatif, meyakini bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga. Penilaian ini juga menentukan kemampuan individu untuk menerima serta menganggap bahwa dirinya berharga. Rendahnya harga diri yang dimiliki oleh narapidana perempuan dapat mengarahkan pada perilaku yang cenderung menyendiri, merasa tidak berguna, ragu dalam melakukan sesuatu, sulit berinteraksi dengan orang baru, dan tidak bisa menyelesaikan tugas yang diberikan (Bandi & Soetjningsih, 2020). Rendahnya harga diri dapat memunculkan penilaian diri yang negatif pada diri narapidana perempuan. Penilaian diri yang negatif jika tidak diberikan solusi yang tepat, maka akan menjadi permasalahan yang semakin rumit dan mengganggu kehidupan sehari-hari narapidana perempuan selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan permasalahan ini, diperlukan adanya sebuah upaya untuk meningkatkan *self esteem* narapidana perempuan yang sedang menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan, supaya dapat mencegah timbulnya permasalahan yang lebih besar di kemudian hari. Penelitian yang dilakukan oleh Juniartha et al (2015) menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan stress yang dialami narapidana perempuan. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bandi & Soetjningsih (2020) yang mendapatkan hasil bahwa narapidana yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan merasa yakin akan kemampuan dirinya, aktif, kreatif, ekspresif, mandiri, dan cenderung menerima dan memberikan penghargaan positif pada dirinya sendiri. Penilaian yang positif akan diri sendiri diperlukan untuk bisa menghadapi berbagai perubahan yang ada. Jika narapidana perempuan sudah memiliki penilaian yang positif akan dirinya, maka keyakinan akan diri sendiri juga akan timbul sehingga dapat membantu dirinya untuk melewati berbagai tantangan perubahan yang ada. Tujuan dari kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan pemahaman serta pengetahuan narapidana perempuan terkait *self esteem*.

Sehingga, narapidana perempuan dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan juga dapat melewati segala perubahan yang ada, salah satunya perubahan pasca pandemi Covid-19.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan metode eksperimen *quasi* (semu). Jenis eksperimen yang digunakan adalah *pre eksperimental design* dengan jenis *pre-test and post-test one group design*. Pada penelitian ini, subjek terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman terkait *self esteem*. Berikutnya, setelah diberikannya perlakuan berupa psikoedukasi, diberikan sebuah *post-test* yang berisi soal yang sama seperti *pre-test* untuk mengetahui apakah terjadi perubahan setelah dilaksanakannya psikoedukasi terhadap subjek. *Pre-test* dan juga *post-test* dibuat berdasarkan teori *self esteem* dari Coopersmith (1967). Tujuan psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan narapidana perempuan terkait *self esteem*. Oleh karena itu, item soal yang termuat dalam *pre-test* dan *post-test* berisi pengukuran pengetahuan subjek terkait *self esteem*, yang meliputi pengertian serta contoh perilaku yang menunjukkan *self esteem* yang disesuaikan dengan teori yang telah ada.

Kriteria subjek penelitian ini adalah narapidana perempuan yang menjadi kepala kamar di salah satu blok yang ada di lapas. Pada awal penelitian terdapat 7 orang narapidana perempuan yang memenuhi kriteria dan akan mengikuti kegiatan psikoedukasi. Namun, 2 orang berhalangan hadir pada saat hari pelaksanaan program, sehingga subjek akhir penelitian ini adalah 5 orang narapidana perempuan yang menjadi kepala kamar. Kriteria subjek seperti ini dipilih supaya materi yang disampaikan dalam psikoedukasi tidak hanya dapat diterapkan pada diri sendiri, namun juga dapat diaplikasikan pada anggota lain yang ada di kamar masing-masing. Selain itu, kepala kamar merupakan individu yang memiliki tanggung jawab terhadap kondisi anggota kamarnya, sehingga diperlukan adanya evaluasi diri yang positif serta keyakinan pada diri sendiri terlebih dahulu supaya dapat mengerjakan tanggung jawab yang diberikan. Kepala kamar juga merupakan tokoh yang sangat berpengaruh untuk menjaga keadaan kamar agar tetap kondusif dengan mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi di dalam kamar. Untuk dapat menyelesaikan permasalahan anggota lain yang ada di kamar, kepala kamar terlebih dahulu harus memiliki *self esteem* yang baik, agar mampu menghadapi berbagai permasalahan yang ada.

Nelson (1982) dalam Supratiknya (2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi atau sering disebut pendidikan pribadi atau pendidikan sosial, merupakan sebuah gerakan yang penting dalam ranah psikologi. Setidaknya terdapat enam pengertian yang mewakili psikoedukasi dalam gerakan tertentu, yaitu (a) melatih seseorang untuk mempelajari berbagai *life skill*, (b) pendekatan akademik-eksperiensial dalam mengajar psikologi, (c) pendidikan humanistik, (d) melatih tenaga paraprofesional di bidang keterampilan konseling, (e) rangkaian kegiatan pelayanan kepada masyarakat, (f) memberikan layanan informasi tentang psikologi kepada publik. Selain itu, psikoedukasi sesuai jika diterapkan di *setting* lembaga pemasyarakatan. Psikoedukasi dapat membantu melakukan rehabilitasi, menghilangkan kecenderungan antisosial, dan dapat membangun sikap dan keterampilan untuk hidup yang lebih sehat.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap ini adalah: (1) perencanaan program, (2) analisis kebutuhan, (3) pemetaan masalah, (4) persiapan materi, (5) persiapan teknis pelaksanaan program. Berikut merupakan penjelasan dari setiap masing-masing tahap.

1. Perencanaan program

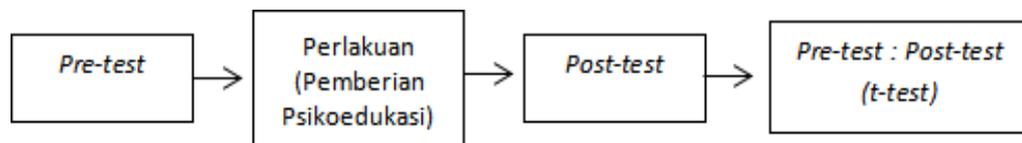
Pada tahap ini, penulis merancang gambaran proses pelaksanaan program psikoedukasi. Perasaan ini meliputi identifikasi permasalahan yang mungkin muncul, pembuatan *guideline*, dan memeriksa kondisi yang terjadi di lapangan

2. Analisis kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lapangan, dilakukanlah analisis kebutuhan untuk menggali permasalahan secara lebih mendalam. Metode yang digunakan dalam analisis kebutuhan adalah wawancara semi terstruktur dengan *guideline* yang telah dibuat sebelumnya. Wawancara dilakukan pada subjek yang telah memenuhi kriteria.

3. Pemetaan masalah
Setelah hasil analisis kebutuhan didapatkan, dilaksanakanlah pemetaan masalah untuk mengelompokkan topik masalah yang telah teridentifikasi melalui wawancara. Pemetaan masalah ini dilakukan supaya permasalahan yang diperoleh dari hasil *need assesment* dapat dipetakan dengan jelas dan tepat
4. Persiapan materi
Pada tahap ini, penulis mempersiapkan materi yang akan disampaikan pada program psikoedukasi. Materi yang disampaikan meliputi contoh perilaku yang menunjukkan rendahnya *self esteem* pada seseorang, cara meningkatkan *self esteem*, dan dampak seseorang yang memiliki *self esteem* rendah maupun tinggi. Selain materi yang disampaikan melalui *powerpoint*, ditayangkan pula sebuah video yang dapat meningkatkan *self esteem* pada subjek psikoedukasi. Selain materi dan video, penulis juga membuat sebuah poster yang berisi rangkuman materi yang disampaikan supaya dapat dipahami oleh subjek.
5. Persiapan teknis pelaksanaan program
Pada tahap ini penulis mempersiapkan segala hal yang diperlukan dalam pelaksanaan psikoedukasi. Persiapan ini meliputi penyediaan layar televisi (sebagai pengganti LCD), pemasangan poster, persiapan lembar persetujuan subjek, *pre-test* dan *post-test*.

Data skor *pre-test* dan *post-test* yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis statistika *paired sample t-test* untuk mengetahui apakah terjadi perubahan pada subjek setelah diberikan perlakuan berupa psikoedukasi. Untuk lebih jelas, langkah-langkah penelitian digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Langkah-langkah penelitian

Program psikoedukasi ini dilaksanakan selama kurang lebih 30 menit, dimulai pada pukul 11.30 - 12.00. Sebelum pemberian materi, subjek terlebih dahulu dijelaskan terkait pelaksanaan program psikoedukasi, lalu diminta untuk mengisi lembar persetujuan dan juga *pre test*. Setelah pengisian lembar persetujuan dan *pre test* telah selesai, dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui layar televisi (pengganti LCD), lalu dilanjutkan dengan pemutaran video yang telah disiapkan sebelumnya. Setelah itu, subjek diberi kesempatan untuk bertanya dan dapat menyampaikan tentang hal-hal apa yang didapatkan setelah program psikoedukasi. Selanjutnya, untuk menutup sesi psikoedukasi diberikan *post test* untuk mengetahui hasil psikoedukasi yang telah diberikan.

Hasil

Analisis data hasil *pre-test* dan *post-test* terkait *self esteem* menggunakan metode *t-test*. Sebelum dilakukannya analisis *t-test* terlebih dahulu dilakukan uji homogenitas menggunakan *levene test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* adalah homogen. Setelah itu, dilakukan analisis menggunakan *t-test* untuk mengetahui nilai signifikansi antar kedua hasil test.

Tabel 1. Uji Homogenitas

Tes Levene	F value	Sig.
		1.7561

Pada tabel 1 dapat terlihat skor homogenitas kedua data tersebut adalah 1.7561, dengan taraf signifikansi sebesar 0.2217 (>0.05). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan varian di antara keduanya, yang menunjukkan bahwa data tersebut adalah homogen.

Tabel 2. Paired Sample Statistic

Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		BEFORE	.4000	5	.54772
	AFTER	5.400	5	.89443	.40000

Selanjutnya, berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata *pre-test* (*before*) sebesar .4000, sedangkan rata-rata *post-test* (*after*) sebesar 5.400. Dalam hal ini, terjadi peningkatan skor tes antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa psikoedukasi.

Tabel 3. Paired Sample Correlations

Pair 1		N	Correlation	Sig.
		BEFORE & AFTER	5	.612

Pada tabel 3, terlihat bahwa terdapat korelasi sebesar .612 antara sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa psikoedukasi. Berikutnya akan dijabarkan mengenai hasil uji t-test peningkatan *self esteem* pada narapidana perempuan berdasarkan tabel dibawah ini.

Tabel 4. Paired Sample Test

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 BEFORE-AFTER	-5.00000	.70711	.31623	-5.87799	-4.12201	-15.811	4	.000

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* adalah sebesar .000, skor ini lebih kecil dibandingkan 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terkait *self esteem* pada narapidana perempuan antara sebelum diberikan psikoedukasi, dan setelah diberikannya psikoedukasi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis statistika menggunakan *paired sample t-test* yang telah dilakukan, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar .000, yang mana $.000 < 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan terkait pemahaman *self esteem* narapidana perempuan setelah diberikannya psikoedukasi. Selain itu, dapat terlihat pula bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata antara *pre-test* dan juga *post-test*. Hal ini disebabkan karena terjadi proses pembelajaran dan pemahaman informasi selama proses psikoedukasi yang hasilnya dapat meningkatkan pengetahuan narapidana perempuan terkait *self esteem*. Nursalam (2003) dalam Kusuma (2019) menjelaskan bahwa jika seseorang memiliki pengetahuan baru maka hal ini dapat merubah perilaku seseorang tersebut menjadi lebih baik. Pengetahuan baru akan dapat mengarahkan seseorang pada pemahaman baru, lalu mempengaruhi persepsi seseorang dan pada akhirnya dapat merubah perilaku seseorang, sehingga dapat hidup dengan lebih baik. Proses penambahan pengetahuan baru serta proses pemahaman ini terjadi selama proses psikoedukasi, hal ini ditandai dengan perubahan skor rata-rata *pre-test* dan *post-test* pada subjek psikoedukasi. Proses pemahaman ini, pada akhirnya dapat menimbulkan perubahan perilaku berkaitan dengan *self esteem* pada narapidana perempuan.

Psikoedukasi yang dilakukan memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan narapidana perempuan terkait *self esteem*, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik dan mampu menghadapi berbagai perubahan serta permasalahan yang ada. Kondisi di dalam lembaga pemasyarakatan tentu menjadi tantangan tersendiri bagi narapidana, khususnya narapidana perempuan yang memiliki emosi yang berbeda dengan laki-laki. Hal ini membuat narapidana perempuan menjadi kelompok yang rentan menghadapi permasalahan. Hidayati & Sutini (2017) menjelaskan gambaran *self esteem* narapidana perempuan. Permasalahan yang berbeda-beda melatarbelakangi tingkat *self esteem* pada narapidana perempuan, baik dari faktor internal maupun eksternal. Salah satunya adalah kekhawatiran yang sering muncul, mulai dari khawatir akan kehidupan di dalam lapas yang dirasa tidak nyaman, hingga kekhawatiran akan nasib keluarga dan anak-anaknya.

Seseorang yang memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memandang dirinya secara positif, yakin pada dirinya sendiri, serta dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang ada. Seperti yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) dalam Bandi & Soetjningsih (2020) seseorang yang memiliki *self esteem* baik akan puas dengan karakter dan kemampuan dirinya. Hal ini ditandai dengan adanya evaluasi diri yang positif, sehingga dapat menerima masukan dari orang lain, memiliki harga diri yang positif, dan mampu mengendalikan harga diri yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki *self esteem* yang rendah akan membuat seseorang terlarut dalam emosi negatif sehingga sulit untuk menemukan pandangan baru dalam mengatasi permasalahan yang mereka alami. Penelitian yang dilakukan oleh Koba et al (2019) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi, akan diikuti oleh kemampuan resiliensi (kemampuan untuk menghadapi masalah) yang tinggi pula. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang baik akan mengevaluasi dirinya secara positif sehingga akan memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai perubahan serta permasalahan yang ada. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah dapat berpengaruh pada berbagai aspek dalam diri narapidana perempuan, salah satunya adalah tingkat stress. Penelitian yang dilakukan oleh Juniarta et al., (2015) diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi negatif antara *self esteem* dan tingkat stress pada narapidana perempuan. Semakin tinggi harga diri narapidana, maka tingkat stresnya akan menurun begitu pula sebaliknya. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahman & Coralia (2020), dijelaskan bahwa terdapat korelasi antara *self esteem* dan *state anxiety*. *Self esteem* dinilai cukup untuk menjadi prediktor munculnya *state anxiety* pada warga binaan perempuan. Berdasarkan hal ini dapat diketahui bahwa penting untuk dapat meningkatkan *self esteem* yang dimiliki oleh narapidana, supaya narapidana dapat terhindar dari stress yang nantinya dapat mengganggu kehidupannya

sehari-hari selama menjalani masa pidana di lembaga pemasyarakatan. Permasalahan terkait *self esteem* ini pula jika tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan timbulnya kecemasan pada diri narapidana perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nopriani et al., (2017) menjelaskan bahwa terjadi beberapa perubahan setelah diberikannya intervensi untuk meningkatkan *self esteem* pada narapidana perempuan dengan kasus HIV/AIDS. Perubahan ini seperti sudah tidak lagi muncul perasaan sedih yang berlarut dan ketakutan yang berlebihan, sudah mampu memiliki prinsip atas diri sendiri sehingga dapat lebih mudah menerima kritik, serta lebih mampu meyakini kemampuan dirinya. *Self esteem* merupakan sebuah hal yang sangat penting untuk dapat ditanamkan dan diterapkan pada diri narapidana perempuan. Ketika narapidana perempuan sudah mampu menilai dirinya secara positif, maka ia akan mampu menghadapi berbagai perubahan yang ada. Perubahan yang dimaksud salah satunya adalah perubahan pasca pandemi *COVID-19*. Ketika keadaan sudah sedikit demi sedikit menuju era normal baru, maka diperlukan berbagai usaha untuk bisa menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Usaha ini haruslah dimulai dari diri sendiri. Perlu adanya penilaian positif pada diri sendiri, yang memunculkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga pada akhirnya akan mampu menghadapi segala perubahan yang ada. Dengan memandang diri secara positif, seseorang akan dijauhkan dari ketakutan, kekhawatiran, serta perasaan tidak berharga yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ketika *self esteem* yang baik telah dimiliki dalam diri, maka berikutnya narapidana perempuan akan mampu membagikan pemahamannya serta menyampaikan informasi yang telah didapatkan kepada orang lain. Dimulai dari penilaian positif pada diri sendiri, akan berlanjut pada interaksi yang baik dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat membantu narapidana perempuan beradaptasi dalam berbagai perubahan yang ada.

Kesimpulan

Psikoedukasi guna meningkatkan *self esteem* pada narapidana perempuan merupakan sebuah langkah yang efektif untuk dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan narapidana perempuan terkait *self esteem*. Peningkatan yang signifikan ini terlihat dari nilai sig. (2-tailed) sebesar .000 (<0.05), dan terlihat dari peningkatan skor rata-rata *pre-test* dan juga *post-test* yang telah diberikan. Narapidana perempuan yang telah mendapatkan pemahaman baru mengenai *self esteem*, pada akhirnya akan dapat menimbulkan perubahan perilaku menuju arah yang lebih baik. Dampak *self esteem* yang baik ini tidak hanya akan bermanfaat bagi diri subjek sendiri, namun dapat diterapkan pada orang disekitarnya, sehingga berbagai perubahan yang terjadi dapat dihadapi dengan sebaik-baiknya.

Daftar Pustaka

- Bandi, E. F & Soetjoningsih, C. H. Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self Esteem* pada Narapidana Narkoba yang Direhabilitasi di Lapas Narkotika Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Konseling* 16 (1). 652 - 664. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19149>
- Hidayati, N. o & Sutini, T. (2017). Gambaran Harga Diri Warga Binaan Perempuan di Lapas Pemasyarakatan X Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI* 5 (1). 1-7. [https://doi.org/10.31311.v5i1.1773](https://doi.org/10.31311/v5i1.1773)
- Juniartha, I.G.N., Ruspawan, I.D.M., & Sipahutar, I.E. (2015). Hubungan Antara Harga Diri (*Self Esteem*) dengan Tingkat Stress Narapidana Wanita di Lapas Kelas IIA Denpasar. *COPING Ners Journal* 3 (1). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/18856>
- Khofifah, K., Mutmainnah, A., Salsabila, A. A., Ridfah, A., & Ismail, I. (2020). Kesehatan Mental dan Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat* 1085-1089
- Kusuma, Y. L. H. (2019). Pengaruh Bimbingan Metode Diskusi Terhadap Perubahan Harga Diri Narapidana di Lapas Kelas II B Kota Mojokerto. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan*

- Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto) 7 (2). 54-66.
<http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/113>
- Koba, I. S. A. B., Ewina, I. P., & Fun, L. F. (2019). Peran Pelatihan *Self-Esteem Enhancement* dalam Meningkatkan Resiliensi pada Residen di Yayasan “X” Sentul. *Jurnal Humanitas* 3 (1). 31-50.
<https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2083>
- Nopriani, A., Utami, T., & Saam, Z. (2017). Peningkatan *Self Esteem* Narapidana Wanita HIV/AIDS Melalui Konseling Kelompok di Lapas Anak Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa* 4 (2). 1-12.
- Rahman, P. A. F & Coralia, F., (2020). Hubungan *Self Esteem* dengan *State Anxiety* pada Warga Binaan Menjelang Bebas di Lembaga Pemasarakatan Wanita Kelas IIA Kota Bandung. *Prosiding Psikologi* 6 (1). 34-36. <http://hdl.handle.net/123456789/30260>
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi (Edisi Revisi). Universitas Sanata DHarma
- Zatrahadi, M.F., Nirwana, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2020). Konseling Religius dalam Mengatasi Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid19. *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*. 100-109.
<http://dx.doi.org/10.24014/pib.v3i2.17181>