

Abstract

Penitentiary (prisons) which better known as prison can affectiv fear and unpleasant feeling. It because of the stigma that attached to it makes the status as a prisoner will have a negative impact and a affect the prisoner's self acceptance. When a prisoner unable to accept his status, they will have a low quality of life and self-adaptation. The purpose of this study was to determine the effect of Acceptance and Commitment Therapy on improving self-acceptance of prisoners. Subjects in this study were 7 male prisoners with low self-acceptance score to moderate. The method used is quasi experiment with one group pretest-posttest design using double posttest. Research instruments were used self acceptance scale and Acceptance and Commitment Questioner II. Wilcoxon's statistical analysist was used to determine differences in scores before and after interventions with descriptive analysist. The results showed that there was a difference of self-acceptance score on pretest-posttest Z of -2.371 ($p < 0,05$) and at post-follow up Z of -0.254 ($p > 0,05$). That is, Acceptance and Commitment Therapy has an influence on increasing self-acceptance of prisoners. While the measurement of Acceptance and Commitment Questioner II shows the score of pretest and posttest shows the coefficient of Z equal to -2.366 ($p < 0,05$) and at time of posttest score and follow up show coefficient of Z equal to -2,207 ($p < 0,05$). This suggests that participants have lower levels of self-avoidance or better psychological flexibility after receiving Acceptance and Commitment Therapy.

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy, self-acceptance, prisoners.

Abstrak

Lembaga pemasyarakatan (Lapas) lebih dikenal dengan istilah penjara menimbulkan rasa takut dan perasaan tidak menyenangkan karena stigma yang melekat di dalamnya sehingga berstatus sebagai narapidana akan berdampak negatif dan akan mempengaruhi penerimaan diri pada narapidana. Ketika narapidana tidak mampu menerima kondisi dirinya yang berstatus sebagai narapidana, maka kualitas hidup dan adaptasi diri yang dimilikinya juga akan rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap peningkatan penerimaan diri narapidana. Subjek dalam penelitian ini adalah 7 orang narapidana laki-laki dengan skor penerimaan diri rendah hingga sedang. Metode yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain *one group pretest-posttest design using a double posttest*. Instrument penelitian yang digunakan meliputi skala penerimaan diri dan *Acceptance and Commitment Questioner II*. Analisis statistik *Wilcoxon* digunakan untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi yang dilengkapi dengan analisa deskriptif. Hasil menunjukkan ada perbedaan skor penerimaan diri pada saat *pretest-posttest* yang di tunjukkan dengan koefisien Z sebesar $-2,371$ ($p < 0,05$) dan pada saat *posttest-follow up* koefisien Z sebesar $-0,254$ ($p > 0,05$). Artinya, *Acceptance and Commitment Therapy* memiliki pengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri pada narapidana dengan vonis hukuman pertama kali. Sedangkan pada pengukuran *Acceptance and Commitment Questioner II* menunjukkan skor *pretest- posttest* dengan koefisien Z sebesar $-2,366$ ($p < 0,05$) dan pada saat *posttest-follow up* menunjukkan koefisien Z sebesar $-2,207$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa peserta memiliki tingkat penghindaran diri yang lebih rendah atau fleksibilitas psikologi yang lebih baik setelah mendapatkan *Acceptance and Commitment Therapy*.

Kata kunci: *Acceptance and Commitment Therapy*, penerimaan diri, narapidana.