

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN KECEMASAN PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN WANITA KASUS NARKOTIKA DI KALIMANTAN TIMUR

Ajeng Putri Nawang Wulan, Annastasia Ediati

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

ajengputrinw@yahoo.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur. Subjek penelitian ini adalah 98 Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika klas III di Samarinda, Kalimantan Timur, terjerat kasus narkoba, baik sebagai pengguna ataupun pengedar, dan telah menjalani masa hukuman minimal 3 bulan. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologis, yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* (11 aitem $\alpha = 0,958$) dan *Berger's Self-Acceptance Scale* (28 aitem $\alpha = 0,904$). Hasil analisis data dengan analisis korelasi *Spearman's Rho* menunjukkan ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur ($r_{xy} = -0,371; p = 0,000$ ($p < 0,001$)). Hal ini menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur, dan sebaliknya.

Kata Kunci: penerimaan diri, kecemasan, warga binaan pemasyarakatan.

Abstract

The purpose of this research was to determine the correlation between self-acceptance and anxiety on female prisoners of narcotics cases in East Kalimantan. The hypothesis in this research is that there is a negative correlation between self-acceptance and anxiety on female prisoners of narcotics cases in East Kalimantan. The subjects of this research are 98 female prisoners in the Class III Narcotics Penitentiary in Samarinda, East Kalimantan, who were caught in narcotics cases, both as users or distributors, and has been serving a sentence of 3 months. Samples are taken by using purposive sampling technique. The data collection uses two psychological scales, namely Depression Anxiety Stress Scale (11 items $\alpha = 0.958$) and Berger's Self Acceptance Scale (28 items $\alpha = 0.904$). The results of data analysis using Spearman's Rho correlation analysis showed that there was negative connection between self-acceptance and anxiety on female prisoners of narcotics cases in East Kalimantan (Spearman rho = -0,371; p = 0,000 (p < 0.001)). This shows that the higher self-acceptance, the lower the anxiety of female prisoners in narcotics cases in East Kalimantan, and vice versa.

Keywords: self-acceptance, anxiety, prisoners.

PENDAHULUAN

Salah satu wilayah di Kalimantan yang rawan terhadap peredaran narkotika adalah wilayah Kalimantan Timur. Pada survei Badan Narkotika Nasional pada tahun 2008, 2011, 2014, dan 2017 menyebutkan bahwa Kalimantan Timur menduduki urutan kedua provinsi paling rawan narkotika se-Indonesia. Menurut data yang didapat dari sistem *data base* pemasyarakatan, hingga April 2018, terdapat 11.126 orang warga binaan pemasyarakatan dan tahanan di Kalimantan Timur. Penghuni terbanyak berada di Rumah Tahanan Klas II A Samarinda, yakni 1.459 orang. Selanjutnya, penghuni Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Klas III Samarinda sebanyak 1.412 orang dengan jumlah laki-laki 1.250 orang dan wanita 162 orang (Ditjenpas, 2018). Peningkatan peredaran narkotika di wilayah Kalimantan Timur tidak terlepas dari keterlibatan kaum wanita dalam peredaran narkotika.

Hasil penelitian Anastasia (2012), menyatakan bahwa terlibatnya wanita dalam aktivitas kriminal menunjukkan terdapat hubungan antara sejarah hidup para wanita dengan pelanggaran hukum yang telah mereka lakukan. Berbagai faktor membuat mereka menjadi salah satu pelaku dalam tindak penyalahgunaan narkotika.

Adanya Lembaga Pemasyarakatan memberikan respon yang baik dari masyarakat untuk menjamin keselamatan dari adanya gangguan pelaku penjahat yang melakukan tindak kriminal (Kartono, 2009). Secara umum, permasalahan yang ada pada warga binaan pemasyarakatan adalah kehilangan kebebasan dan *privacy*, hidup berjauhan dari keluarga, fasilitas di Lembaga Pemasyarakatan yang sangat terbatas, dan adanya persepsi negatif dari masyarakat. Khususnya bagi warga binaan pemasyarakatan wanita yang harus meninggalkan perannya dalam merawat keluarga (Amandari dan Sartika, 2015).

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. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *University of South Wales* (Butler, dkk. 2005), sebanyak 36% masalah kesehatan mental pada penghuni Lembaga Pemasyarakatan adalah kecemasan. Kecemasan pada warga binaan

pemasyarakatan wanita lebih banyak dirasakan dibandingkan dengan warga binaan pemasyarakatan pria. Hak dan kewajiban warga binaan pemasyarakatan wanita sama saja dengan warga binaan pemasyarakatan pria, namun warga binaan pemasyarakatan wanita memiliki keadaan psikologis, emosi, dan kesehatan mental yang berbeda dibandingkan dengan warga binaan pemasyarakatan pria (Ardilla, 2013).

Menurut Butterfield (dalam Gussak, 2009) warga binaan pemasyarakatan wanita lebih rentan mengalami kesulitan serta gangguan mental. Permasalahan psikologis yang dialami warga binaan pemasyarakatan wanita, yaitu depresi, cemas, pobia, serta kepribadian anti sosial. Permasalahan psikologis ini timbul karena warga binaan pemasyarakatan wanita, merasa khawatir akan diperlakukan kurang baik atau dianggap tidak berharga, tidak dapat menerima keadaan dirinya dengan status yang diterima sebagai warga binaan pemasyarakatan serta adanya kekhawatiran warga binaan pemasyarakatan bagaimana masa depannya nanti setelah menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan (Azani dalam Santi, 2015).

Menurut Kartono (2009), warga binaan pemasyarakatan yang telah lama terisolasi dalam penjara menyebabkan hilangnya partisipasi sosial. Warga binaan pemasyarakatan yang dulunya memiliki sifat baik dan rasa empati terhadap lingkungan, namun setelah masuk penjara tidak menjadi sadar akan kesalahan justru keluar tanpa adanya perbaikan sifat yang lebih baik dari sebelumnya. Bahkan, ada yang mengulangi tindak kejahatan untuk kedua kalinya. Para warga binaan pemasyarakatan semakin tidak memiliki rasa empati dan kesadaran dalam lingkungan sosial akan membuat kemampuan mereka juga ikut menghilang atau tidak berkembang. Selain itu ada juga warga binaan pemasyarakatan yang setelah mendapatkan vonis dari pengadilan kemudian kondisi kejiwaannya menurun dan membuatnya rasa kepedulian terhadap lingkungannya menjadi tertutup. Warga binaan pemasyarakatan merasa cemas apabila mendapatkan penolakan dari lingkungan tempat tinggalnya.

Fahruliana (2011) berpendapat bahwa tingkat kecemasan semakin bertambah akan dihadapi oleh warga binaan pemasyarakatan menjelang masa

pembebasan. Hal ini dikarenakan adanya sikap masyarakat yang sulit menerima kembali kedatangan warga binaan pemasyarakatan ke dalam kehidupan dan lingkungan sekitarnya. Warga binaan pemasyarakatan 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.

Kecemasan yang berlebihan akan menjadi gangguan yang menghambat fungsi kehidupan seseorang (Fausiah, 2005). Salah satu faktor munculnya kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan adalah adanya ancaman terhadap fisik maupun psikis seperti kehilangan arti kehidupan (merasa bahwa masa depannya akan suram) dan merasa tidak berharga dan berguna lagi. Kecemasan yang tinggi dapat menurunkan konsentrasi, menimbulkan kemarahan, dan merasa kebingungan (Stuart, 2006). Seseorang akan mengalami kecemasan apabila mereka tidak mampu menerima stressor psikososial yang dihadapinya (Hawari, 2013).

Pembinaan yang dilakukan pihak Lembaga Pemasyarakatan memiliki peran penting bagi warga binaan pemasyarakatan wanita untuk menghadapi kecemasan. Usaha pembinaan pada warga binaan pemasyarakatan selama menjalani masa pidana ini ternyata memberikan dampak psikologis akibat pidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan jauh lebih berat dibandingkan sanksi pidana itu sendiri. Sehingga seorang warga binaan pemasyarakatan tidak hanya dipidana secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Pidana secara psikologis merupakan beban yang berat bagi pada warga binaan pemasyarakatan. Padahal, warga binaan pemasyarakatan tersebut telah menebus perbuatan salahnya dengan sanksi hukuman selama berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan (Setiawan, 2009).

West (2015) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan adalah penerimaan diri. Penerimaan diri mampu menjadikan individu mengelola masalah-masalah emosional, seperti halnya dengan kecemasan. Hal ini dikarenakan penerimaan diri dapat membebaskan pikiran dari perasaan tidak mampu dan pikiran menyalahkan diri sendiri, sehingga individu dapat terhindar dari kecemasan.

Menjadi warga binaan pemasyarakatan narkoba tentu bukan keinginan setiap individu, namun jika telah terjadi maka individu tersebut harus dapat menerima diri. Keadaan psikologis yang terjadi pada warga binaan pemasyarakatan muncul karena adanya kecenderungan tidak dapat menerima keadaan dirinya. Hurlock (2012) mengatakan bahwa individu yang mampu menerima diri sendiri berarti mampu menerima dirinya secara apa adanya, bukan seperti apa yang diinginkan, serta adanya harapan yang sesuai dengan kemampuannya.

Studi yang dilakukan oleh Chamberlain dan Haaga (dalam Palos dan Viscu, 2014) menyoroti kenyataan bahwa penerimaan diri tanpa syarat berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Penerimaan diri adalah sikap yang pada dasarnya puas dengan diri sendiri, pada kualitas serta bakat, dan mengakui keterbatasan diri sendiri (Chaplin, 2011). Penerimaan diri yang dimiliki warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur, akan dapat menghindarkan terjadinya kecemasan terhadap masa depan.

Ryff (dalam Papalia dkk, 2009) menyatakan bahwa salah satu dimensi kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri (*self acceptance*). Penerimaan diri dianggap sebagai ciri-ciri penting dalam kesehatan mental seseorang dan juga sebagai karakteristik aktualisasi diri, *optimal functioning*, dan kematangan. Penerimaan diri merupakan dasar pembentukan konsep diri yang positif. Penerimaan diri ini terjadi karena orang dengan konsep diri di samping mengenal dan memahami diri sendiri ia juga mengenal dan dapat menerima orang lain. Penerimaan diri juga muncul ketika individu memiliki *self-efficacy* yang baik, sehingga individu memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mencapai suatu tujuan.

Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, warga binaan pemasyarakatan menyadari bahwa mereka jauh dari keluarga, dijauhi oleh lingkungan sosialnya, serta memiliki kebebasan yang terbatas. Keadaan serba terbatas ini yang menyebabkan warga binaan pemasyarakatan merasa tidak aman, cemas, dan ingin segera bebas. Namun disisi lain warga binaan pemasyarakatan merasa takut untuk bebas karena membayangkan adanya penolakan sosial, pengasingan, dan pengucilan dari masyarakat, serta sulitnya mendapatkan pekerjaan.

Puspitasari (2015) menyatakan bahwa status sebagai mantan warga binaan pemasyarakatan merupakan beban yang berat. Hal ini karena warga binaan pemasyarakatan yang telah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan, harus mampu beradaptasi dalam menjalani rintangan dalam kehidupan bermasyarakat. Setelah menjalani masa pembinaan, warga binaan pemasyarakatan akan kembali bebas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Warga binaan pemasyarakatan tentu sangat menantikan masa pembebasan ini, namun masa pembebasan juga merupakan hal yang menakutkan bagi warga binaan pemasyarakatan. Warga binaan pemasyarakatan merasa takut akan adanya persepsi masyarakat, selain itu adanya perilaku diskriminatif yang akan diterima tentu akan semakin menyulitkan. Persepsi buruk tentang status sebagai mantan warga binaan pemasyarakatan akan membuat mantan warga binaan pemasyarakatan kesulitan dalam mencari pekerjaan. Banyak perusahaan yang tidak menginginkan mantan warga binaan pemasyarakatan untuk bekerja bersama sebagai karyawan.

Individu yang dapat menerima diri akan memiliki harapan yang sesuai dengan kemampuannya termasuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga individu tidak merasakan kecemasan terhadap masa depannya kelak. Warga binaan pemasyarakatan dengan penerimaan diri yang rendah akan merasakan kecemasan karena tidak mampu berpikir jernih bagaimana menghadapi masa depan. Warga binaan pemasyarakatan yang dapat menerima diri secara apa adanya tidak akan mengulangi kesalahan yang sama yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Warga binaan pemasyarakatan dalam sistem pemasyarakatan dibimbing dengan diberikan pembinaan dalam segala kekurangannya. Situasi pemasyarakatan harusnya dibentuk menjadi situasi yang identik dengan situasi kekeluargaan. Situasi ini harus memiliki sifat *peace* (kedamaian), dan *security* (keamanan). Adanya *peace* dan *security* ini merupakan pendorong yang kuat terhadap terbentuknya eksplorasi dan penurunan kecemasan yang terjadi pada warga binaan pemasyarakatan. Diharapkan setelah selesai menjalankan masa pidana, mereka harus memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di luar Lembaga Pemasyarakatan sebagai warga Negara yang baik, taat pada hukum yang berlaku,

menjunjung tinggi norma-norma yang berlaku, menjaga nilai moral, sosial, dan keagamaan sehingga memiliki kehidupan bermasyarakat yang aman, tertib, dan damai.

Penelitian-penelitian terdahulu yang mengkaji pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan masih belum mampu menunjukkan hasil yang konsisten mengenai pengaruh penerimaan diri terhadap kecemasan. Seperti halnya penelitian Chamberlain dan Haaga (dalam Palos dan Viscu, 2014) yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berpengaruh negatif terhadap kecemasan, sedangkan penelitian Wahyudi dan Uyun (2007) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan terhadap masa depan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa seorang warga binaan pemasyarakatan wanita pasti membutuhkan waktu untuk menerima dirinya dengan status saat ini maupun yang akan datang agar dapat menurunkan perasaan cemas yang dirasakan. Kecemasan dan penerimaan diri penting untuk dikaji karena selama menjalani masa hukuman, meskipun warga binaan pemasyarakatan mampu menerima dirinya namun bukan berarti dapat menghilangkan kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas didapatkan rumusan masalah, yaitu apakah ada hubungan antara penerimaan diri dan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus narkoba di Kalimantan Timur?

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Batasan populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah Warga binaan pemasyarakatan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika klas III di Samarinda, Kalimantan Timur, terjerat kasus narkoba, baik sebagai pengguna ataupun pengedar, dan telah menjalani masa hukuman minimal 3 bulan. Cara pengambilan subjek dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu *Depression Anxiety Stress Scale* dan *Berger's Self-Acceptance Scale*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.
Koefisien Korelasi *Spearman's rho*

| | | Correlations | | |
|-------------------|---|----------------------------|---|--------------------|
| | | | Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita Kasus Narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kalimantan Timur | Penerimaan Diri |
| Spearman's rho | Kecemasan Warga Binaan Pemasyarakatan Wanita Kasus Narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kalimantan Timur | Correlation Coefficient | 1,000 | -,371** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | ,000 |
| | | N | 98 | 98 |
| | | | | |
| | Penerimaan Diri | Correlation Coefficient | -,371** | 1,000 |
| | | Sig. (2-tailed) | ,000 | . |
| | | N | 98 | 98 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis yang diajukan peneliti bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur terbukti dengan nilai *Spearman's rho* = -0,371; $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang diutarakan oleh Hurlock (2009) yang mengemukakan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri. Warga binaan pemasyarakatan dengan penerimaan diri yang rendah akan merasakan kecemasan karena tidak mampu berpikir jernih bagaimana ia akan menghadapi masa depannya. Sedangkan warga

binaan pemasyarakatan yang dapat menerima dirinya secara apa adanya tidak akan mengulangi kesalahan yang sama yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian terdahulu dari Chamberlain dan Haaga (dalam Palos dan Viscu, 2014) yang menunjukkan bahwa penerimaan diri berpengaruh negatif terhadap kecemasan. Schneiders (dalam Gunarsa dan Gunarsa, 2008) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu ciri terpenting dalam penyesuaian diri yang baik. Bilamana individu dapat menerima dirinya, maka individu tersebut juga akan dapat menerima orang lain termasuk kekurangannya atau hal-hal positif dari orang lain. Individu tidak akan merasa minder dengan apa yang dimiliki, tidak terlalu silau dengan kelebihan orang lain, serta lebih fokus dalam usaha pengoptimalisasian potensi diri untuk mencapai kesuksesan (Prihadhi, 2004). Penerimaan diri pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur akan mampu menjadikannya memahami status sebagai warga binaan pemasyarakatan yang dapat membuatnya dipandang secara berbeda oleh masyarakat, sehingga tidak merasa rendah diri ketika berada di lingkungan sosial yang mendorong munculnya kecemasan.

Penerimaan diri berarti seseorang harus membuka hatinya untuk bersedia menerima keseluruhan dirinya secara utuh dan tulus, termasuk kelebihan dan kekurangannya (Kuang, 2010). Penerimaan diri akan menjadikan warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur dapat menerima status sebagai warga binaan pemasyarakatan dan berusaha untuk memperbaiki diri. Menerima keadaan bukan berarti warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur tersebut hanya pasrah berdiam diri pada keadaan, melainkan berusaha menerima keadaan bahwa berbagai penilaian negatif dapat diberikan oleh masyarakat, agar warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur tersebut merasa nyaman dengan kehidupannya sekarang dan terhindar dari kecemasan. Sehingga warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur dapat hidup berdampingan dengan dengan masyarakat disekitarnya tanpa rasa malu atau cemas akan mendapatkan penolakan dari masyarakat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nadira dan Zarfiel (2013) bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara penerimaan diri dan kecemasan menghadapi masa depan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penerimaan diri seseorang diikuti dengan semakin rendahnya kecemasan yang ia miliki, sebaliknya semakin rendah penerimaan diri seseorang tersebut diikuti dengan semakin tinggi kecemasan yang dimilikinya. Kemampuan warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur dalam menumbuhkan penerimaan diri, dapat menghindarkan terjadinya kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur.

Handayani, dkk (2000) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sejauh mana seseorang dapat menyadari dan mengakui karakteristik pribadi yang menggunakannya dalam menjalani kelangsungan hidupnya. Sikap penerimaan diri ditunjukkan dengan pengakuan seseorang terhadap kelebihan-kelebihannya sekaligus menerima kelemahan-kelemahannya tanpa menyalahkan orang lain dan punya keinginan yang terus menerus untuk mengembangkan diri. Penerimaan diri dapat semakin kuat apabila warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur menyadari bahwa tindakannya yang berlawanan dengan hukum layak mendapatkan sanksi hukum dan wajar apabila lingkungan di sekitarnya setelah nantinya bebas menunjukkan penolakan. Penerimaan diri yang dimiliki warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur tersebut dapat menghindarkan terjadinya kecemasan.

KESIMPULAN

Ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur. Semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan wanita kasus Narkotika di Kalimantan Timur, dan sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anastasia, A. (2012). Perempuan Kurir dalam Perdagangan Gelap Narkotika (Sebuah Realitas Korban Kekerasan Berlapis). *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 8(1), 001 011.
- Ardilla, F. (2013). Penerimaan Diri pada Warga binaan pemasyarakatan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2, (01).
- Butler, dkk. (2005). *Mental Disorder in the New South Wales Prisoner Population*. Australia: Justice Health, and University of New South Wales.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih bahasa: Kartono. Jakarta: Bima Aksara.
- Ditjenpas. (2018). <http://smslap.ditjenpas.go.id>.
- Fahruliana, R., (2011). Pengaruh Pemberian Terapi Humor terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Warga binaan pemasyarakatan Menjelang Masa Pembebasan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fausiah, F., (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Handayani, M. M., Sofia, R., dan Avin, F. H. (2000). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri dan Harga Diri Pada Remaja. *INSAN*. Vol. 2 No. 1. Hal.39-46. November. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan)*. Alih Bahasa: Istiwidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Kartono. (2009). *Patologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kuang, M. (2010). *Amazing Life: Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Nadira, A., dan Zarfiel, M. D. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.

- Palos, R & Viscu. L. (2014). Anxiety, Automatic Negative Thoughts, and Unconditional Self Acceptance in Rheumatoid Arthritis: A Preliminary Stud.Hindawi Publishing Corporation. Volume 2014.page 14
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Alih Bahasa: Brian Marwensdy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prihadhi, E. K. (2004). *My Potency*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Puspitasari, V. M. (2015). Strategi Adaptasi Mantan Warga binaan pemasyarakatan di Masyarakat (Studi Deskriptif tentang Konsep Diri dan Strategi Adaptasi Mantan Warga binaan pemasyarakatan terhadap Stigma Yang Ada di Masyarakat). <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-kmnts9752ef0d81full.pdf>.
- Santi, A. (2015). Stress dan strategi coping pada warga binaan pemasyarakatan wanita di lembaga pemasyarakatan kelas II A wanita Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana.
- Setiawan. (2009). Pelaksanaan Pembinaan Menurut Undang–Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan (Studi di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Binjai). *Tesis*: Pasca Sarjana Universitas Sumatera Utara.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, A., dan Uyun, Q. (2007). Penerimaan Diri dengan Kecemasan terhadap Masa Depan pada Remaja Panti Asuhan. *Naskah Publikasi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- West, H. (2015). *The Power of Self-Acceptance*. <http://www.harperwest.co/self-acceptance/>.