

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP TINGKAT RESILIENSI WARGA BINAAN LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A PONTIANAK

Dea Latifa Wiyana Putri^{1*}, Risna Hayati¹, Rizki Fitlya¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan dan Psikologi, Universitas Muhammadiyah Pontianak
Jl. Jend. Ahmad Yani No. 111, Pontianak, Kalimantan Barat, Indonesia

[*deaaltf@gmail.com](mailto:deaaltf@gmail.com)

Abstrak

Warga binaan menghadapi tekanan psikologis berat, seperti kehilangan kebebasan, stigma sosial, dan ketidakpastian masa depan, sehingga resiliensi menjadi kapasitas krusial untuk bertahan dan beradaptasi. Optimisme diduga sebagai faktor internal pembentuk resiliensi pada warga binaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap tingkat resiliensi warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pontianak menggunakan pendekatan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 50 warga binaan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala optimisme dan skala resiliensi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menyatakan bahwa optimisme berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi warga binaan dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, $F = 143.718$, yang berarti semakin tinggi tingkat optimisme, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki warga binaan. Hasil analisis regresi $R = 0,866$ dan Sumbangan efektif (R^2) variabel optimisme terhadap resiliensi sebesar $0,750$ yang berarti kontribusi sebesar 75%, sedangkan 25% lainnya dipengaruhi faktor lain seperti konsep diri, dukungan sosial, dan lainnya. Temuan menegaskan bahwa peningkatan optimisme berdampak pada peningkatan resiliensi. Secara praktis, hasil ini mendorong lembaga pemasyarakatan merancang intervensi berbasis penguatan harapan.

Kata kunci: optimisme; resiliensi; warga binaan

Abstract

Correctional inmates face severe psychological pressures, such as loss of freedom, social stigma, and future uncertainty, making resilience a crucial capacity for survival and adaptation. Optimism is presumed to be an internal factor that builds resilience among inmates. This study aims to determine the influence of optimism on the resilience levels of inmates at the Class IIA Penitentiary of Pontianak, employing a quantitative method with simple linear regression analysis. The research subjects comprised 50 inmates selected using a purposive sampling technique. The research used a quantitative approach with a simple linear regression analysis technique. The subjects consisted of 50 inmates selected using a purposive sampling technique. The research instruments were an optimism scale and a resilience scale that had been tested for validity and reliability. The results of data analysis indicate that optimism has a significant effect on inmates' resilience, with a value of $p = 0.000 < 0.05$ and $F = 143.718$. This means that the higher the level of optimism, the higher the level of resilience possessed by the inmates. The regression analysis results show $R = 0.866$ and the effective contribution (R^2) of the optimism variable to resilience is 0.750 , indicating a contribution of 75%, while the remaining 25% is influenced by other factors such as self-concept, social support, and others. These findings confirm that increased optimism leads to increased resilience. Practically, these results encourage correctional institutions to design interventions based on strengthening hope.

Keywords: optimism; resilience; inmates

PENDAHULUAN

Warga binaan adalah seseorang yang melakukan tindak pidana yang melanggar hukum kemudian tinggal di Lembaga Pemasyarakatan sebagai konsekuensi hukuman atas perilaku tersebut (Norau & Sanaba, 2022; Sutra, 2020). Selama menjalani masa pidana di Lembaga

Pemasyarakatan, warga binaan mengalami perubahan kehidupan yang signifikan dimana kehidupan mengalami peralihan dari kondisi sebagai individu yang sebelumnya menikmati kebebasan menjadi individu dengan berbagai keterbatasan, seperti hilangnya privasi serta terpisah dari keluarga, teman, dan pekerjaan (Anggraini dkk., 2019). Selain itu timbul masalah psikologis akibat persepsi buruk masyarakat terhadap narapidana. Dengan demikian sering ditemui warga binaan di lembaga pemasyarakatan mengalami perubahan fisik dan psikologis.

Warga binaan di Lembaga pemasyarakatan menjalani hukuman secara fisik, juga menghadapi tekanan mental yang cukup berat. Tekanan mental yang dimaksud seperti jauh dari keluarga, kehilangan kebebasan, rasa bersalah atas kesalahan yang dilakukan, serta kekhawatiran tentang masa depan. Menurut Kartono (dalam Pratama, 2016), pemenjaraan yang terjadi pada narapidana seringkali menyebabkan munculnya rasa rendah diri dan kontak yang minim dengan dunia luar. Menurut Goffman (2009) warga binaan sering kali mengalami *spoiled identity* (identitas yang tercemar) yang menyebabkan mereka merasa terisolasi dan tidak diterima dalam masyarakat. Selain mengalami *spoiled identity* (identitas yang tercemar) warga binaan juga merasa khawatir untuk mampu kembali ke lingkungan masyarakat, hal ini merujuk salah satu faktor kondisi psikologis yaitu resiliensi.

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif dan bangkit dari situasi sulit atau krisis yang dialaminya (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2001). Dalam konteks warga binaan, kemampuan ini menjadi faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan rehabilitasi dan reintegrasi sosial. Warga binaan dengan resiliensi rendah cenderung mengalami stres dan depresi akibat kesulitan beradaptasi dengan kehidupan di lembaga pemasyarakatan (Harahap & Situmorang, 2024). Tekanan psikologis seperti stigma sosial, rasa bersalah, kehilangan kebebasan, serta ketidakpastian masa depan senantiasa mengancam kesejahteraan mental mereka. Resiliensi berperan sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi individu dalam menghadapi masa sulit, memungkinkan mereka untuk melakukan penyesuaian positif dan bangkit dari pengalaman traumatis. Resiliensi oleh Peterson dan Seligman (2004) juga menyatakan bahwa resiliensi merupakan implikasi praktis sebagai penyangga terhadap individu yang sedang mengalami fase krisis dalam hidupnya.

Aspek-aspek dalam pengukuran skala resiliensi disusun berdasarkan Reivich dan Shatte (2003) yaitu aspek regulasi emosi, *control impuls*, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Pertama, regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk tetap tenang dan mengendalikan emosi, perhatian, serta perilaku dalam situasi penuh tekanan. Kedua, kontrol impuls, yang berkaitan erat dengan regulasi emosi; individu dengan kontrol impuls kuat cenderung memiliki regulasi emosi tinggi, sementara kontrol impuls lemah membuat seseorang bertindak impulsif berdasarkan keyakinan yang tidak terverifikasi. Ketiga, optimisme, yakni keyakinan bahwa berbagai hal dapat membaik, adanya harapan terhadap masa depan, serta kemampuan mengontrol arah kehidupan. Keempat, kemampuan menganalisis masalah, yaitu kapasitas mengidentifikasi penyebab permasalahan secara akurat. Kelima, empati, yang menggambarkan kemampuan membaca petunjuk nonverbal orang lain seperti ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa tubuh untuk memahami kondisi emosional mereka; ketidakmampuan dalam aspek ini menghambat perilaku resilien. Keenam, efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam memecahkan masalah dan meraih kesuksesan. Ketujuh, pencapaian (*reaching out*), yakni kemampuan meraih keberhasilan dengan memandang masalah sebagai tantangan yang harus diatasi, bukan sebagai hambatan.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 Ayat (6), narapidana didefinisikan sebagai terpidana yang menjalani masa hukuman dengan kehilangan kemerdekaan di dalam lembaga pemasyarakatan Republik Indonesia (1995). Sementara itu, data dari *World Prison Brief* (2025) menunjukkan bahwa Indonesia berada di peringkat kedelapan dunia dalam hal jumlah penghuni lapas terbanyak. Sistem pemasyarakatan nasional saat ini mengalami kelebihan kapasitas hingga 89,35%, dengan jumlah narapidana yang mencapai 275.001 orang—jauh melebihi daya tampung yang hanya tersedia untuk 140.424 orang. Secara lebih spesifik, di Kalimantan Barat, total warga binaan pemasyarakatan tercatat sebanyak 2.877 orang (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2025).

Warga binaan yang dipilih memiliki karakteristik telah melewati masa hukuman selama 1 tahun, dimana hal ini dipilih dengan beberapa alasan. Secara teoretis, masa satu tahun di dalam lembaga pemasyarakatan merupakan periode yang krusial dalam proses *prisonisasi* yakni proses adaptasi individu terhadap kondisi penjara yang ditandai dengan penyerapan nilai, norma, dan perilaku dari subkultur komunitas penghuni lapas (Clemmer, 1950). Penelitian Miszewski dan Miałkowska-Kozaryna (2020) mengonfirmasi tesis Clemmer bahwa seiring bertambahnya masa penahanan, narapidana mempersepsikan pemenjaraan sebagai situasi yang semakin stres dan menilai kesehatan mentalnya semakin memburuk. Dengan demikian, masa satu tahun dianggap sebagai titik di mana individu telah mengalami paparan lingkungan penjara yang cukup signifikan sehingga dinamika psikologis termasuk resiliensi dan optimisme mulai terlihat dan dapat diukur secara bermakna.

Hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap 12 warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pontianak pada 14–19 November 2024, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menenangkan diri saat menghadapi tekanan. Beberapa warga binaan mengungkapkan kebingungan dalam menyelesaikan masalah serta cenderung menyalahkan diri sendiri, yang mengindikasikan rendahnya kemampuan pemecahan masalah dan pengendalian diri. Perasaan putus asa, tidak berharga, dan mudah menyerah juga dominan muncul, terutama pada warga binaan dengan tindak pidana asusila dan pembunuhan. Mereka menunjukkan kecemasan tinggi terhadap masa depan, meragukan kemampuan untuk berubah, serta pesimis terhadap penerimaan masyarakat pasca menjalani hukuman. Sebagian besar warga binaan memilih menyendiri, mengurung diri, dan menunjukkan sikap apatis terhadap lingkungan, meskipun terdapat pula beberapa warga binaan khususnya pelaku tindak pidana narkoba yang aktif mengikuti kegiatan pembinaan dan saling mendukung sesama warga binaan. Rendahnya kemampuan resiliensi dalam penerimaan diri sendiri seringkali melakukan tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri maupun warga binaan lain (Nurjanah & Khairi, 2024).

Resiliensi atau ketahanan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari aspek internal maupun eksternal. Andel (2011) mengemukakan bahwa resiliensi ditopang oleh penilaian diri positif (*self-esteem*), yang memberikan keyakinan individu akan keberhargaan dirinya dalam menghadapi kesulitan; dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang berperan sebagai sumber daya eksternal dalam proses pemecahan masalah dan pemulihan; spiritualitas yang memanifestasikan keyakinan akan pertolongan Tuhan sebagai sandaran transendental; serta kemampuan mengelola emosi positif yang terbukti efektif dalam mereduksi stres secara lebih adaptif. Sementara itu, Nashori dan Saputro (2020) memperluas cakupan tersebut dengan menyoroti faktor demografis seperti usia dan gender, yang memengaruhi kapasitas kognitif, pengalaman hidup, dan karakteristik psikologis dalam menyikapi kesulitan; status sosial ekonomi yang mencakup tingkat pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial sebagai penentu akses terhadap sumber daya;

karakteristik kepribadian yang mendasari pola pikir dan strategi menghadapi tantangan; religiusitas yang melibatkan dimensi akidah, ibadah, pengetahuan, dan penghayatan keagamaan; serta koping stres sebagai proses aktif individu dalam menganalisis, mencari informasi, dan meregulasi emosi untuk mengatasi tekanan. Dengan demikian, resiliensi tidak terbentuk oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil integrasi dari kapasitas psikologis personal, dukungan lingkungan, keyakinan spiritual-religius, kondisi sosial-ekonomi, dan keterampilan koping yang berkembang secara dinamis sepanjang rentang kehidupan individu.

Dari sisi petugas, upaya pembinaan telah dilakukan melalui penyediaan blok ‘mapenaling’ sebagai sarana adaptasi bagi warga binaan baru, serta blok kepanikan untuk menangani warga binaan yang mengalami ledakan emosi. Petugas juga memberikan layanan konseling dan cuti bersyarat bagi narapidana tertentu guna memperkuat dukungan keluarga. Namun, efektivitas layanan konseling masih terkendala oleh keterbatasan jumlah petugas berpengalaman, mengingat kompetensi konseling diperoleh secara otodidak. Secara umum, tingkat resiliensi warga binaan bervariasi menurut jenis tindak pidana, dimana warga binaan narkoba menunjukkan kemampuan adaptasi lebih baik dibandingkan warga binaan asusila dan pembunuhan yang cenderung mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, optimisme, dan keberanian mengambil langkah perbaikan diri. Temuan tersebut mengindikasikan adanya variasi kemampuan adaptasi yang turut memengaruhi tingkat resiliensi warga binaan dalam menghadapi situasi sulit selama menjalani masa pidana. Hal ini sejalan dengan penelitian Rani dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa warga binaan perempuan di Lapas Denpasar memiliki tingkat resiliensi yang rendah, ditandai dengan kesulitan menerima kenyataan, mengalami guncangan psikologis, terpuruk dalam tekanan emosional, sulit menemukan sisi positif, rendahnya harapan akan perbaikan diri, serta kurangnya motivasi untuk melakukan perubahan. Malhotra dalam Mardiyah dan Saefudin (2024) menemukan bahwa optimisme memiliki korelasi positif yang signifikan terhadap resiliensi dan kesejahteraan psikologis individu.

Optimisme merupakan harapan individu terhadap masa depan yang dibangun berdasarkan persepsinya terhadap peristiwa di masa lalu. Individu yang optimis mampu menghasilkan sesuatu yang lebih baik dari pengalaman sebelumnya, tidak takut menghadapi kegagalan, serta memiliki ketahanan untuk bangkit kembali setelah mengalami kemunduran (Snyder & Lopez, 2001). Pola pikir optimis turut menentukan bagaimana individu menjalani kehidupan, memecahkan masalah, serta menerima perubahan diberbagai kondisi kehidupan. Optimisme juga berperan dalam proses penyesuaian diri terhadap peristiwa kehidupan dan memengaruhi strategi penyelesaian masalah yang digunakan individu. Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa individu optimis memaknai peristiwa buruk sebagai sesuatu yang bersifat sementara, terbatas pada hal-hal tertentu, dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian tersebut. Sebaliknya, ketika mengalami peristiwa baik, mereka meyakini bahwa hal tersebut akan bertahan lama, berdampak pada berbagai aspek kehidupan, dan berasal dari upaya dirinya sendiri. Dengan demikian, optimisme memungkinkan seseorang untuk merespons situasi tidak menyenangkan secara positif dan produktif.

Individu yang memiliki sifat optimisme dapat dilihat dari beberapa aspek. *Permanent*, menunjukkan akan keyakinan bahwa peristiwa positif akan bertahan lama dan peristiwa negatif akan berlalu. *Persasive* yaitu keyakinan bahwa peristiwa positif akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan dan peristiwa negatif akan terbatas. Serta, *personalization* atau keyakinan bahwa peristiwa positif disebabkan oleh diri sendiri dan peristiwa negatif disebabkan oleh faktor luar (Seligman, 2006). Di sisi lain, menurut Goleman (dalam Ghufro

& Suminta, 2010) menyatakan bahwa optimisme merupakan suatu pertahanan diri pada seseorang agar tidak sampai terjatuh ke dalam masa kebodohan, putus asa, dan depresi saat mendapat kesulitan.

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, mengatasi kesulitan, serta menghadapi dan memecahkan masalah (Zolkoski & Bullock, 2012). Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan karena memungkinkan seseorang bangkit dari keterpurukan dan menjalani hidup secara produktif. Salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi adalah optimisme, yaitu kebiasaan berpikir positif yang tercermin dari cara individu memandang dan menjelaskan peristiwa yang dialaminya (Seligman, 2006). Individu dengan optimisme tinggi cenderung mampu menganalisis masalah, mencari solusi, dan bertahan menghadapi tantangan, sehingga semakin tinggi optimisme seseorang, semakin tinggi pula resiliensi yang dimilikinya. Dalam konteks warga binaan, optimisme dan resiliensi menjadi modal psikologis penting agar mereka mampu menyelesaikan permasalahan selama masa pidana dan bangkit menuju kehidupan yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Jannah dkk. (2022) diantara 111 responden terdapat 72 orang dengan optimisme sedang dan 89 orang dengan resiliensi tinggi, hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan optimisme terhadap resiliensi sebesar 31,9%. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan Umroh dan Al Musafiri (2022) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara optimisme dengan resiliensi. Sebagian besar optimisme responden adalah kelompok sedang (64.9%) dan sebagian besar resiliensi responden adalah kelompok tinggi (80.2%). Artinya semakin tinggi optimisme yang dimiliki, maka semakin tinggi pula resiliensi pada seseorang, begitu pula sebaliknya apabila optimism rendah, maka resiliensi rendah. Hal ini didukung oleh penelitian dari Sabouripour dan Roslan (2015) menyatakan bahwa optimisme merupakan salah satu prediktor dari resiliensi.

Berdasarkan fakta hasil penelitian yang telah diuraikan maka dirumuskan permasalahan yaitu pengaruh optimisme terhadap resiliensi diri warga binaan yang dimana penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada Pengaruh optimisme terhadap resiliensi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pontianak. Hipotesis pada penelitian ini ialah terdapat pengaruh optimisme terhadap resiliensi pada warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIA (H_a) dan tidak terdapat pengaruh optimisme dengan resiliensi pada warga binaan lembaga pemasyarakatan kelas IIA Pontianak (H_0). Adapun urgensi dari penelitian dapat menghubungkan teori psikologi dengan tidak hanya menambah keilmuan (manfaat teoritis), tetapi yang lebih penting, menjadi panduan bagi pihak lapas untuk menyelamatkan kondisi mental warga binaan, mencegah gangguan psikologis berat, dan mempersiapkan mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh menghadapi masa depan pasca-penjara.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data regresi linier sederhana menggunakan SPSS 24.0 *for windows*. Variabel yang digunakan diantaranya adalah optimisme sebagai variabel bebas (X) dan resiliensi sebagai variabel tergantung (Y). Populasi pada penelitian ini narapidana dengan karakteristik berupa maksimal satu tahun masa tahanan, warga binaan tindak pidana asusila, dan warga binaan tindak pidana pembunuhan, kemudian diambil warga binaan untuk menjadi sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, teknik ini mengambil sampel berdasarkan karakteristik tertentu (Periantalo, 2016). Kemudian dengan teknik pengambilan sampel tersebut terpilih jumlah sampel penelitian

sebanyak 50 orang dimana memenuhi persyaratan minimal sampel menurut Roscoe (dalam Azwar, 2017) dimana diungkapkan bahwa sampel cukup layak bagi riset tidak kurang dari 30 dan tidak lebih dari 500.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dalam studi pendahuluan untuk menemukan gambar besar permasalahan yang terjadi. Skala pada penelitian menggunakan skala sikap model likert, dirancang untuk mengungkap sikap mendukung- Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS) terhadap satu objek (Azwar, 2022). Variabel optimisme akan diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut menurut Seligman (2006) yaitu *permanent*, *pervasive*, dan *personalization*. Sementara itu, variabel resiliensi akan diukur dengan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Reivich & Shatte (2003) yaitu aspek regulasi emosi, control impuls, optimism, kemampuan menganalisis masalah empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Uji validitas dari penelitian ini menggunakan validitas isi melalui penilaian profesional dari dosen pembimbing terhadap skala psikologi yang telah dirancang berdasarkan domain ukur yang jelas. Penelitian ini menggunakan beberapa prosedur validasi yaitu validasi terhadap konten dan validasi terhadap struktur tes. Pembuktian dilakukan melalui proses telaah secara rasional dan logis terhadap beberapa aspek tes, yaitu spesifikasi tes, blue print tes, serta butir-butir dalam tes. Kriteria yang dipakai untuk menelaah adalah relevansi dengan teori dan atribut ukur. Koefisien reliabilitas akan diukur dengan pendekatan *internal consistency* model *Cronbach's Alpha* dibantu dengan program SPSS versi 24.0 *for windows* untuk mengetahui bahwa alat ukur yang digunakan reliabel. Analisis uji data pada penelitian menggunakan analisis uji regresi linear sederhana yang bertujuan untuk menguji signifikansi atau tidaknya hubungan dua variabel melalui koefisien regresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan penelitian dilakukan *try out* dengan tujuan menguji reliabilitas alat ukur yang digunakan sehingga dapat dipertanggungjawabkan. Hasil *try out* dianalisa menggunakan software IBM SPSS 24.0 *for Windows* untuk mengevaluasi item yang valid dan yang gugur pada skala optimisme dan resiliensi menggunakan diskriminasi aitem menurut Periantalo (2019) yang kemudian diperoleh 42 aitem sahih pada aitem skala optimisme dan seluruh aitem skala resiliensi sebanyak 56 aitem dinyatakan sahih. Selanjutnya dilakukan uji validitas menggunakan validitas isi yang dilakukan oleh para ahli yakni Dosen Pembimbing untuk memastikan bahwa setiap aitem dalam skala telah mewakili aspek-aspek yang relevan serta dilakukan uji reliabilitas dengan hasil pada Tabel 1.

Tabel 1.
Uji Reliabilitas Skala Optimisme dan Resiliensi

Variabel	Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>
Optimisme	0,982
Resiliensi	0,966

Nilai *Cronbach's Alpha* variabel optimisme sebesar 0,982 dan variabel resiliensi sebesar 0,966, hal ini menyatakan aitem yang telah dikoreksi telah reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian. Selanjutnya pelaksanaan penelitian dilakukan dengan warga binaan mengisi kuesinoner melalui wawancara dengan didampingi oleh petugas.

Uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov Smirnov* terhadap variabel keputusan pembelian dan konsep diri untuk menilai normal tidaknya sebaran skor variabel. Sebaran data uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2.

Uji Normalitas Sebaran Data Optimisme dan Resiliensi

Variabel	Kolmogorov Smirnov	<i>p</i>	Hasil
Optimisme	0,117	0,086	Normal
Resiliensi	0,120	0,069	Normal

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan resiliensi linier atau tidak. Hasil pengujian dapat dilihat pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3.

Uji Linieritas Data Optimisme dan Keputusan Pembelian

Komponen yang diuji	Nilai F	Nilai Sig.	Keputusan
Deviasi dari linearitas	2,011	0,119	> 0,050
Linieritas	136,338	0,000	< 0,000

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data variabel optimisme dan resiliensi berdistribusi normal, dengan nilai Kolmogorov–Smirnov masing-masing sebesar 0,117 (signifikansi 0,086; $p > 0,05$) dan 0,120 (signifikansi 0,069; $p > 0,05$). Selanjutnya, uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 136,338 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan antara optimisme dan resiliensi bersifat linear. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, maka teknik analisis regresi layak digunakan untuk menguji hubungan dan besarnya pengaruh antar variabel.

Tabel 4.

Kategorisasi Optimisme

Kategori	Rumus	Raw Score	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	> 126	7	14%
Sedang	$M - SD \leq X \leq M + SD$	84 - 126	26	56%
Rendah	$X < M - SD$	84	17	34%
Total			50	100%

Keterangan :

Skor total masing-masing individu

Mean: Mean dari Optimisme (Hipotetik)

SD: Standar deviasi Optimisme (Hipotetik)

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat optimisme pada kategori sedang, yaitu sebanyak 26 orang (56%). Selanjutnya, subjek dengan optimisme kategori rendah berjumlah 17 orang (34%), dan subjek dengan optimisme kategori tinggi sebanyak 7 orang (14%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas warga binaan memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi masa hukuman, meskipun belum sepenuhnya menunjukkan tingkat optimisme yang tinggi.

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan subjek dengan resiliensi berkategori tinggi berjumlah 2 orang dengan presentase 4%, subjek berkategori sedang berjumlah 28 orang dengan

presentase 56% dan subjek berkategori rendah 20 dengan presentase sebesar 40%. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki resiliensi yang sedang

Tabel 5.
Kategorisasi Resiliensi

Kategori	Rumus	Raw Score	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	$X > M + SD$	> 168	2	4%
Sedang	$M - SD \leq X \leq M + SD$	112-168	28	56%
Rendah	$X < M - SD$	112	20	40%
Total			50	100%

Keterangan :

Skor total masing-masing individu

Mean: Mean dari Resiliensi (Hipotetik)

SD: Standar deviasi Resiliensi (Hipotetik)

Berdasarkan Tabel 6 nilai Sig. $p < 0,05$ maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya model regresi linier ini signifikan secara statistik dan dinyatakan bahwa terdapat pengaruh dari optimisme terhadap tingkat resiliensi dari warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan IIA Kota Pontianak .

Tabel 6.
Hasil Uji Hipotesis Skala Penelitian

Variabel	Nilai F	p	Keputusan
Optimisme Resiliensi	143,418	0,000	Ha diterima

Tabel 7.
Koefisien Determinasi Penelitian

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,866 ^a	0,750	0,744	12,336

Berdasarkan perhitungan koefisien determinasi pada Tabel 7 diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,866 menunjukkan hubungan yang positif antara optimisme dan resiliensi. Hal ini diperkuat dengan hasil persamaan regresi pada Tabel 8.

Tabel 8.
Koefisien Persamaan Garis Regresi

Kategori	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Std. Error Beta		
(Constant)	27,038	8,095	3,340	0,002
Optimisme	0,967	0,081	0,866	11,988

Berdasarkan hasil pengujian persamaan garis regresi, nilai 12,345 merupakan nilai intercept (a) yang akan diinterpretasikan sebagai baseline resiliensi ketika optimisme bernilai nol, sedangkan nilai 0,866 merupakan koefisien regresi (b) untuk variabel optimisme yang artinya kenaikan satu skor pada optimisme akan meningkatkan skor resiliensi sebesar 0,866. Dengan ini persamaan regresi untuk keputusan pembelian dapat dijabarkan sebagai keputusan pembelian $Y = 12,345 + 0,866X$. Uji-t menunjukkan bahwa hasil nilai statistik uji-t (*t-value*) sebesar 11,988 dengan nilai sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan adanya pengaruh signifikan antara optimisme terhadap resiliensi. Hal ini dibuktikan melalui analisis regresi linear yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengonfirmasi bahwa variabel optimisme secara statistik berpengaruh terhadap resiliensi. Koefisien regresi yang diperoleh sebesar 0,876 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwa arah pengaruhnya bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat optimisme pada warga binaan, semakin tinggi kecenderungannya memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Sumbangan efektif (*R Square*) variabel optimisme terhadap variabel resiliensi sebesar 0,750, yang berarti bahwa optimisme memberikan kontribusi sebesar 75% terhadap resiliensi warga binaan, sedangkan 25% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel optimisme. Hasil penelitian Irianto dkk. (2021) menemukan bahwa konsep diri memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 35,75%. Adapun faktor lain seperti dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 24% terhadap resiliensi (Muhammad dkk., 2023).

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas warga binaan memiliki tingkat optimisme sedang (56%), diikuti kategori rendah (34%) dan tinggi (14%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar warga binaan belum sepenuhnya memiliki keyakinan dan pandangan positif yang kuat terhadap masa depan mereka. Aspek terendah dari optimisme terletak pada dimensi permanensi, di mana warga binaan cenderung merasa putus asa saat pertama kali menjalani masa pidana, menganggap bahwa kesalahan yang dilakukan telah menghancurkan masa depan mereka, serta meyakini akan sulit diterima kembali oleh masyarakat dan memperoleh pekerjaan setelah bebas (Hartini dkk., 2023). Sementara itu, hasil kategorisasi variabel resiliensi menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan juga berada pada kategori sedang (56%), disusul kategori rendah (40%) dan tinggi (4%). Rendahnya resiliensi terutama tampak pada aspek efikasi diri dan optimisme, yang mencerminkan keraguan warga binaan terhadap kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan selama masa hukuman, serta pesimisme terhadap masa depan pascabebas. Temuan ini konsisten dengan penelitian Damayanti (2025), Umroh dan Al Musafiri (2022), serta Jannah dkk. (2022) yang menegaskan bahwa optimisme berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu, di mana individu optimis cenderung memiliki tujuan hidup dan cara pandang positif sehingga mampu menghadapi kegagalan dan tekanan hidup.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek generalisasi karena menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel yang terbatas pada tiga kategori narapidana tertentu. Selain itu, desain *cross-sectional* dan analisis regresi sederhana tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal yang kuat serta rentan terhadap bias jawaban sosial. Oleh karena itu, hasil penelitian hendaknya ditafsirkan sebagai gambaran awal (*preliminary evidence*) tentang hubungan prediktif antara optimisme dan resiliensi pada konteks spesifik Lapas Kelas IIA Pontianak, dan tidak digeneralisasikan di luar populasi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa optimisme mempengaruhi resiliensi yang dialami warga binaan. Semakin tinggi atau positif optimisme yang dimiliki warga binaan juga sejalan dengan peningkatan resiliensi pada warga binaan akibat dari penerimaan yang baik terhadap diri sendiri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam kajian psikologis terkait warga binaan yang menghadapi masa awal tahanan sehingga warga binaan lebih mudah beradaptasi dan tetap optimis dalam menyusun kehidupan kedepan. Hal tersebut dapat diwujudkan melalui partisipasi warga binaan dalam program pembinaan psikologis dan sosial yang diselenggarakan oleh Rumah Tahanan, seperti konseling dan kegiatan keagamaan. Kemudian penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis sehingga warga binaan memperoleh dukungan, semangat hidup, serta mampu membangun harapan dan optimisme untuk masa depan mereka.

Penelitian ini mengontekstualisasikan teori psikologi positif pada populasi narapidana, membuktikan optimisme sebagai prediktor resiliensi yang bersifat situasional dan tidak universal, sehingga secara teoretis memperkaya kajian psikologi di Indonesia. Secara praktis, temuan ini menjadi dasar bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pontianak dalam merancang intervensi penguatan harapan serta alat skrining mental, sekaligus memberi masukan kebijakan kepada Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia mengenai pendekatan pembinaan berbasis kekuatan psikologis untuk menekan residivisme. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbesar jumlah sampel di atas 100 responden, menggunakan analisis multivariat dengan mengontrol variabel perancu seperti usia, pendidikan, dan dukungan sosial, serta menguji validitas empiris instrumen melalui analisis faktor guna memastikan kesesuaian budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana A. S. W. (2019). *Narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (Studi pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang)* [Skripsi, Universitas Diponegoro]. Eprints Undip. <https://eprints.undip.ac.id/69342/>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- 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.
- Damayanti, N. (2025). *Hubungan Antara Optimisme dengan Resiliensi pada Individu yang Tidak Lulus Seleksi TNI* [Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. Eprints Mercubuana Yogya. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/23249/>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-ruzz media.
- Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon and schuster.
- Harahap, B. N., & Situmorang, L. (2024). Resiliensi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Samarinda. *eJournal Pemebangunan Sosial*, 12(2), 242 - 256
- Hartini, N., Hidayati, N. O., & Amira, I. (2023). Kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas: Literatur review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(3), 196-205. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.9401>
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep diri sebagai prediktor resiliensi pada mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10.
- Jannah, Si. H. M., Hutasuhut, A. F., & Setiawati, O. R. (2022). Hubungan optimisme dengan resiliensi pada mahasiswa kedokteran universitas malahayati yang sedang menempuh skripsi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 12(3), 396–403.

- Mardiyah, N. A., & Saefudin, A. (2024). Resiliensi peserta didik dalam menghafalkan materi QS Al-Ma'idah (5): 3 dan QS Al-Hujurat (49): 13 SDN Kauman Jepara. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 11(2), 264–287.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Muhammad, A. P., Muh, N. U. R. H. N., Nur, A., & Eva, M. P. D. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi remaja putus sekolah di Kota Makassar. *Flourishing Journal*, 3(10), 434–440. <https://doi.org/10.17977/um070v3i102023p434-440>.
- Norau, S., & Sanaba, B. (2022). Efektivitas pembinaan narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas II B Sanana. *Al-Mizan: Jurnal Kajian Hukum dan Ekonomi*, 45–61.
- Nurjanah, A. F., & Khairi, A. M. (2024). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada warga binaan perempuan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 8(1), 21–29.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pratama, F. A. (2016). *Kesejahteraan psikologis pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Sragen* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints UMS. <https://eprints.ums.ac.id/40994/>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Harmony.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sutra, B. M. (2020). Peran kunjungan keluarga terhadap kondisi psikologis narapidana di Lapas Kelas IIB Pangakalan Bun. *Syntax Literate*, 5(8), 481–496.
- Umroh, N. M., & Al Musafiri, M. R. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 70–84.
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.08.009>