

Self-Optimism Psychoeducation and Resilience Patterns among Prison Inmates: Pendidikan Psikologis tentang Optimisme Diri dan Pola Ketahanan di Kalangan Narapidana

Wendy Afuan Fakhri

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Lely Ika Mariyati

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

General Background: Prison inmates face psychological stressors that require strong resilience to adapt and prepare for social reintegration. **Specific Background:** Psychoeducation focusing on self-optimism is frequently used in correctional settings to support inmates' mental adjustment, yet outcomes vary. **Knowledge Gap:** Empirical evidence remains limited regarding how self-optimism psychoeducation relates to changes in inmate resilience, particularly in Indonesian Class I penitentiaries. **Aims:** This study examined resilience patterns before and after self-optimism psychoeducation among inmates of Class I Surabaya Penitentiary. **Results:** Using a quasi-experimental one-group pretest-posttest design with 57 participants, statistical analysis showed no significant difference between pretest and posttest resilience scores, although descriptive data indicated shifts across low, moderate, and high resilience categories. **Novelty:** The study provides context-specific evidence that informational psychoeducation alone may not sufficiently shift resilience levels within a short intervention period. **Implications:** Findings suggest that psychoeducation should be integrated with sustained support strategies, such as social support and emotional coping approaches, to better address inmates' psychological needs and rehabilitation goals.

Highlights:

- Resilience levels among inmates showed categorical shifts without statistical significance.
- Short-term psychoeducation emphasized cognitive understanding rather than behavioral change.
- Findings underline the need for integrative mental health strategies in correctional rehabilitation.

Keywords: Psychoeducation; Self-Optimism; Resilience; Prison Inmates; Rehabilitation

Pendahuluan

Perilaku merupakan segala tindakan yang dilakukan oleh manusia. Manusia sebagai makhluk sosial akan memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan lingkungan, Dimana perilaku sebagai reaksi dari stimulus yang dimunculkan oleh lingkungan [1]. Perilaku sebagai bentuk konsekuensi sosial terkadang menghadirkan berbagai konflik. Beragam pula reaksi yang dihadirkan individu disaat menghadapi konflik. Tidak menutup kemungkinan reaksi yang timbul akan menghadirkan masalah, baik masalah dengan kualitas ringan hingga berat, seperti perilaku kejahatan yang pada akhirnya akan menghadirkan sanksi dari teguran, wajib lapor hingga sanksi penjara. Perilaku kejahatan sering juga disebut dengan tindak pidana, yang menurut Simons yaitu tindakan melanggar hukum secara sengaja maupun tidak oleh seseorang dan harus dipertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan undang-undang sebagai bentuk hukuman [2].

Hampir setiap hari, media sosial seperti TV dan berita online memberitakan berbagai kasus pelanggaran sosial, seperti pencurian, perampokan, penganiayaan, pemerkosaan, pembunuhan, dan pemerasan, yang tidak hanya merugikan pelaku tetapi juga semua pihak di lingkungan sekitarnya. Sebagaimana menurut dari LiputanJatim.com (21/01/25) yang melaporkan seorang tukang las di Pasuruan bernama Supriyadi ditemukan tewas di rumahnya dengan luka memar di wajah dan tengkuk, diduga akibat perampokan yang disertai kekerasan. Uang dan ponsel korban hilang, dan polisi sedang menyelidiki kasus ini [3]. Berita detikJatim (17/11/24) seorang perampok minimarket di Tulungagung yang tertangkap setelah secara spontan mengakui perbuatannya kepada polisi. Pelaku awalnya datang ke kantor polisi dengan alasan lain, tetapi kemudian mengaku telah melakukan perampokan. Polisi segera melakukan penyelidikan lebih lanjut dan mengamankan barang bukti terkait [4]. Selain itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan adanya peningkatan jumlah kasus tindak pidana dari tahun 2022 hingga 2023 di wilayah Jawa Timur sebesar 28,58%, yang mana jumlah kasus di tahun 2022 sebanyak 51.905 dan juga di tahun 2023 sebanyak 66.741 [5]. Kasus-kasus ini menggambarkan bahwa kasus pelanggaran sosial yang tidak hanya merugikan individu lain juga merugikan para pelaku kejahatan yang berakhir dengan keputusan pengadilan sebagai warga binaan yang harus tinggal di Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS).

Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS) adalah tempat para pelaku tindak pidana menjalankan hukuman dan rehabilitasi sosial yang memperbaiki perilaku mereka [6]. Lapas juga menerapkan sistem pemasyarakatan yang merupakan suatu tatanan mengenai cara pembinaan warga binaan pemasyarakatan yang berlandaskan Pancasila dalam meningkatkan kualitas hidup serta tidak mengulangi kesalahan kembali yang pernah dilakukan supaya diterima kembali oleh lingkungan masyarakat dan berperan aktif di lingkungan tersebut dengan baik serta bertanggung jawab [7]. Program pembinaan yang terdiri dua program yaitu pembinaan kepribadian dan program pembinaan kemandirian. Yang mana bimbingan berfokus pada mental dan watak agar menjadi individu berkarakter, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta bertanggung jawab kepada diri sendiri dan lingkungan sekitar. Sedangkan pada program pembinaan kemandirian bertujuan untuk mengasah bakat dan keterampilan narapidana hingga bebas dari Lapas [8].

Berdasarkan hasil wawancara bersama pegawai Lapas Kelas 1 Surabaya bahwa Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya, sebagai unit pelaksana di bidang pemasyarakatan yang berada di bawah naungan Direktorat Jenderal Pemasyarakatan dan bertanggung jawab kepada Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Jawa Timur. Dimana sebelumnya lembaga ini berlokasi di Kalisosok, namun kini beroperasi di daerah Kebonagung, Porong, Sidoarjo. Dalam mengelola narapidana, Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya bekerja sama dengan instansi terkait, termasuk lembaga pemasyarakatan lainnya, penegak hukum, dan berbagai elemen yang ada pada proses pembinaan dan reintegrasi sosial. Dengan sinergi baik antara berbagai pihak, diharapkan tujuan pembinaan dan rehabilitasi narapidana dapat tercapai secara efektif.

Warga Binaan Pemasyarakatan atau disingkat WBP yakni narapidana, anak didik pemasyarakatan, dan klien pemasyarakatan. WBP menjalani masa pidana sesuai dengan putusan hakim yang dijatuhkan melalui proses peradilan. Selama menjalankan masa pidana, WBP tidak memiliki kebebasan dan wajib menjalani pembinaan hingga masa tahanan selesai. Beberapa WBP ketika mengawali kehidupan di dalam Lapas merasa kaget, stres, takut, dan khawatir [9]. Mereka memandang lingkungan dalam Lapas yang tidak hanya memisahkan WBP dari lingkungan luar, namun juga menuntut mereka untuk mematuhi aturan yang ada [9]. Situasi tersebut tidak mudah bagi WBP untuk beradaptasi dengan lingkungan Lapas. Dari penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa mereka mengalami beberapa permasalahan psikologis dan emosional seperti kecemasan, kesulitan tidur, perasaan tertekan, perasaan jenuh, kesepian dan masih terbayang akan kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan [10].

Resiliensi akan berdampak pada WBP untuk bertahan dalam menghadapi stres selama berada di dalam Lapas, sehingga WBP lebih siap menerima kondisinya yang tidak sesuai dengan harapannya serta dapat menyikapi dirinya dalam menghadapi permasalahan, baik secara emosional maupun kognitif [11]. Selain itu, resiliensi untuk WBP selama di Lapas supaya mampu menyesuaikan diri dan dapat melihat sisi positif dari setiap kesulitan yang dialami [2].

Namun seiring berjalannya waktu ada sebagian WBP yang mampu beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan serta menjalin komunikasi yang baik [12], nampak WBP ini terlibat dalam beberapa kegiatan pembinaan dengan baik di lingkungan Lapas [13]. Kondisi ini adalah menggambarkan proses terbentuknya resiliensi. Definisi resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah [13].

Fenomena resiliensi WBP yang diperoleh dari penelitian sebelumnya menunjukkan resiliensi pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang terdapat 6 dari 211 WBP yang menggambarkan kondisi resiliensi rendah [14], Warga Binaan Pemasyarakatan di Rutan Kelas II-B Boyolali terdapat 6 WBP yang memiliki resiliensi sangat rendah dan 22 WBP yang memiliki resiliensi rendah dari sampel 100 WBP [2]. Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A

Kupang terdapat 38 WBP yang memiliki resiliensi rendah walaupun juga ditemukan sebanyak 33 WBP yang memiliki resiliensi tinggi dibandingkan responden yang lain [15]. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara peneliti yang dilakukan di Lapas Kelas 1 Surabaya pada tanggal 21 Oktober 2024 kepada 5 WBP menunjukkan hasil bahwa WBP ini merasakan adanya kekhawatiran mengenai pekerjaan dan penerimaan diri di lingkungan sekitarnya baik waktu di dalam maupun di luar Lapas, takut akan mengulangi perbuatannya yang salah, serta lingkungan yang kurang sehat. Seperti hasil kutipan di bawah ini

"Ya awal-awal stres pas masuk sini soalnya kan jauh dari keluarga terus gak kenal sapa-sapa disini", narasumber 1.

"Rencana saya setelah bebas ini mau lanjut pekerjaan saya yang dulu kan sopir truk, cuman saya khawatir kalau jasa saya gak banyak yang minat lagi soalnya sekarang kondisi truk saya sudah lama", narasumber 2.

Hasil studi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya problem resiliensi pada WBP khususnya di aspek penerimaan positif adanya perubahan, kontrol diri dan kepercayaan diri serta tingkat toleransi pada pengaruh negatif menurut Connor & Davidson. Beberapa Aspek resiliensi dari Connor & Davidson (2003) diantaranya kompetensi pribadi, standar tinggi dan keuletan (*personal competence, high standard and tenacity*) yakni individu yang resilien selalu berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai tujuan, tidak mudah menyerah meskipun menghadapi tantangan, dan melihat tekanan sebagai peluang untuk sukses dengan ketekunan dan standar yang tinggi; kepercayaan diri serta tingkat toleransi pada pengaruh negatif (*trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening affect of stress*) yaitu individu yang tenang dalam bertindak mampu menghadapi masalah dengan percaya diri, menoleransi pengaruh negatif, serta melihat sisi positif dan humor dalam situasi sulit, sehingga stres dianggap sebagai sebuah masalah; penerimaan positif adanya perubahan (*positive acceptance of change and secure relationships*) yaitu individu yang resilien adalah individu yang fleksibel dalam menghadapi perubahan, mampu beradaptasi tanpa menurunkan kinerja, serta memiliki hubungan yang erat dan suportif dengan orang-orang terdekatnya; kontrol diri (*control and factor*) yakni individu yang resilien mampu mengendalikan diri, memahami tujuannya dengan jelas, serta mengetahui kapan dan di mana harus meminta bantuan; dan spiritual (*spiritual influences*) yaitu individu yang resilien mempunyai keyakinan yang kuat terhadap Tuhan dan takdir, memandang permasalahan sebagai ketetapan Tuhan dengan sikap yang positif [16].

Menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi merupakan kemampuan personal yang memungkinkan pribadi untuk dapat beradaptasi di situasi sulit yang dihadapinya [16]. Sedangkan menurut Rutter bahwa resiliensi merupakan hasil dari upaya mengelola berbagai risiko (hal-hal yang tidak menyenangkan, hambatan persoalan, dan konflik) dan bukan dari upaya untuk menghindari resiko-resiko tersebut [17]. Sehingga kedua pandangan ini menggambarkan bahwa resiliensi melibatkan keterampilan untuk menghadapi dan mengatasi masalah secara aktif, bukan melarikan diri dari tantangan. Ketika WBP dengan tingkat resiliensi tinggi akan mampu mengendalikan emosi dan memandang situasi secara positif [18]. Resiliensi berperan dalam menghadapi segala rintangan di dalam Lapas dan mempersiapkan diri untuk kembali ke masyarakat dengan mental yang kuat [19]. WBP yang tangguh memiliki kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi yang lebih baik akan lebih siap menghadapi tantangan setelah keluar dari Lapas.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh faktor utama dalam membangun resiliensi, diantaranya a) regulasi emosi yaitu kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi yang menekan, memungkinkan respon yang lebih efektif terhadap interaksi dan situasi yang berbeda; b) pengendalian impuls merupakan kemampuan individu mengatur dorongan dan tekanan internal agar dapat merespons situasi dengan tepat dan tetap berpikir rasional; c) optimisme merupakan keyakinan untuk menghadapi tantangan, sedangkan optimisme realistis berfokus pada pencapaian masa depan cerah melalui usaha nyata; d) analisis kausal, kemampuan mengidentifikasi masalah secara akurat untuk mencegah kesalahan berulang; e) empati adalah kemampuan memahami dan merasakan emosi orang lain, yang mendukung hubungan yang lebih baik; f) efikasi diri yakni keyakinan individu dalam mengatasi permasalahan dan mencapai keberhasilan; g) reaching out yaitu individu mampu bangkit dari kesulitan dengan fokus pada hal positif penting untuk resiliensi, sementara kekhawatiran berlebihan dapat menghambatnya [9].

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi tidak hanya berasal dari dalam individu tetapi juga dari lingkungan mereka, contohnya adalah melalui dukungan sosial. Penelitian oleh Khosidah & Andriany (2021) menunjukkan bahwa resiliensi yang dialami oleh narapidana dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penerimaan diri, dukungan sosial, dukungan keluarga, usia, dan etnis [20]. Hal ini serupa dengan pernyataan Seligman (2008) bahwa dalam membangun optimisme diri dapat melalui beberapa faktor yakni dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman [21]. Dari faktor-faktor ini, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan dan bangkit dari keterpurukan.

Dalam pelaksanaan strategi membangun resiliensi dapat dilakukan melalui berbagai cara, salah satunya melalui intervensi psikologi. Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (2010), intervensi dalam psikologi mencakup psikoedukasi, konseling, dan psikoterapi [22]. Sebab intervensi psikologi bertujuan membantu individu dalam mengatasi emosional serta meningkatkan kemampuan diri [23]. Dan beberapa penelitian telah melakukan intervensi psikologi pada warga binaan. Seperti, penelitian Nurdin (2022) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang makna hidup pada warga binaan [24]. Selain itu, penelitian Azwar (2022) menemukan bahwa konseling dapat membantu membangun kepercayaan diri mereka [25]. Sementara itu, penelitian Isfia (2024) menunjukkan bahwa terapi realitas dengan teknik WDEP dapat mengurangi kecemasan pada warga binaan [26]. Dari beberapa macam bentuk intervensi psikologi dan penerapannya, peneliti secara khusus berfokus pada peningkatan resiliensi melalui psikoedukasi.

Resiliensi sangat penting bagi WBP untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan di luar Lapas yang berbeda dari lingkungan sebelumnya. WBP dengan resiliensi tinggi akan lebih percaya diri dalam memulai kembali hidup di masyarakat [19]. Sebaliknya, WBP dengan resiliensi rendah akan kesulitan beradaptasi, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan

fisik dan mentalnya [18]. Mereka juga berisiko merasa ditolak oleh keluarga dan tidak berguna setelah keluar dari Lapas, sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial [18]. Oleh karena itu, WBP perlu memiliki resiliensi yang kuat agar mampu menghadapi tantangan dan beradaptasi dengan baik. Psikoedukasi dapat membantu mereka memahami dan meningkatkan resiliensi serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan diatas maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi optimisme diri terhadap peningkatan resiliensi pada WBP Lapas Kelas 1 Surabaya. Dan rumusan permasalahan dari penelitian ini adalah apakah ada pengaruh psikoedukasi optimisme diri terhadap peningkatan resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya. Maka hipotesis yang diajukan yaitu apakah terdapat peningkatan signifikan dari resiliensi terhadap psikoedukasi optimisme diri pada WBP Lapas Kelas I Surabaya. Beberapa penelitian psikoedukasi yang dilakukan mengenai resiliensi sudah banyak dilakukan, tetapi penelitian ini spesifik pada WBP masih terbatas. Seperti halnya penelitian yang dilakukan Nabila Putri Anwar dengan populasi WBP Rutan Kelas I Makassar [10] dan juga penelitian yang dilakukan Puput Makarti [27] pada WBP Lapas Perempuan Kelas IIA Pontianak. Dan kebaruan penelitian ini terletak pada populasi yang berfokus di WBP Lapas Kelas I Surabaya. Selain itu penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan uji paired sample t-test untuk mengukur perbedaan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang peran optimisme diri dalam meningkatkan resiliensi individu di lingkungan masyarakat. Serta pentingnya pendekatan dalam rehabilitasi narapidana, seperti optimisme diri dan dukungan sosial. Fokus penelitian ini untuk melihat apakah melalui psikoedukasi optimisme diri dapat meningkatkan resiliensi para warga binaan yang hendak bebas dari Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya.

Metode

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Yang mana kegiatan penelitian ini memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan psikoedukasi, setelah diberikan intervensi kemudian diberi tes akhir (*post-test*) pada satu kelompok untuk mengetahui peningkatan resiliensi pada WBP dari Lapas Kelas I Surabaya.

Tabel 1. Skema one group pre test-post test design

Pretest	Treatment	Posttest
01	X	02

Keterangan :

01 : Tes awal (*pre-test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan.

X : Perlakuan (*treatment*) diberikan kepada WBP menggunakan pendekatan demonstrasi interaktif berupa materi optimisme diri.

02 : Tes akhir (*post-test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini melibatkan WBP di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya sebanyak 1.703 per tanggal 8/6/23. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan pertimbangan yakni WBP dengan masa tahanan kurang dari 1 tahun dan sebelumnya pernah mengikuti kegiatan rehabilitasi yang diadakan oleh Lapas Kelas 1 Surabaya. Sehingga subjek penelitian ini yang ikut serta sebanyak 57 WBP Lapas Kelas 1 Surabaya.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi CD-RISC yang disusun oleh Connor & Davidson (2003) dan diterjemahkan oleh Listyandini (2015) untuk mengukur adanya peningkatan resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya dengan reliabilitas sebesar 0.880 dan jumlah item sebanyak 25 [28]. Yang mana mengukur resiliensi psikologis melalui 5 dimensi yakni pertama dengan personal competence, high standard, dan tenacity. Kedua yaitu trust to one's instinct, tolerance of negative affect. Yang ketiga diantaranya positive acceptance of change and secure relationship. Keempat adalah control, dan kelima yaitu spiritual influence [29].

Sistematika Pelaksanaan

Sistematika pelaksanaan program psikoedukasi ini dilakukan melalui tiga tahapan yang terdiri dari persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan diantaranya permohonan izin untuk melaksanakan kegiatan psikoedukasi, pengurusan administrasi, melakukan *Community Need Assessment* (CNA), dan melengkapi peralatan serta lokasi untuk kegiatan psikoedukasi. Di tahap pelaksanaan, melibatkan pemberian materi menggunakan modul yang sudah dirancang untuk mendukung proses intervensi berlangsung. Pemberian materi dilakukan oleh Prita Yulia Maharani, M. Psi., Psikolog yang merupakan salah satu praktisi psikologi yang bergelar psikolog dan tergabung dalam IPK-HIMPSI selaku organisasi/asosiasi profesi. Terakhir, tahap evaluasi yang bertujuan untuk menilai efektivitas program melalui analisis hasil kuesioner dan observasi perubahan yang terjadi pada peserta.

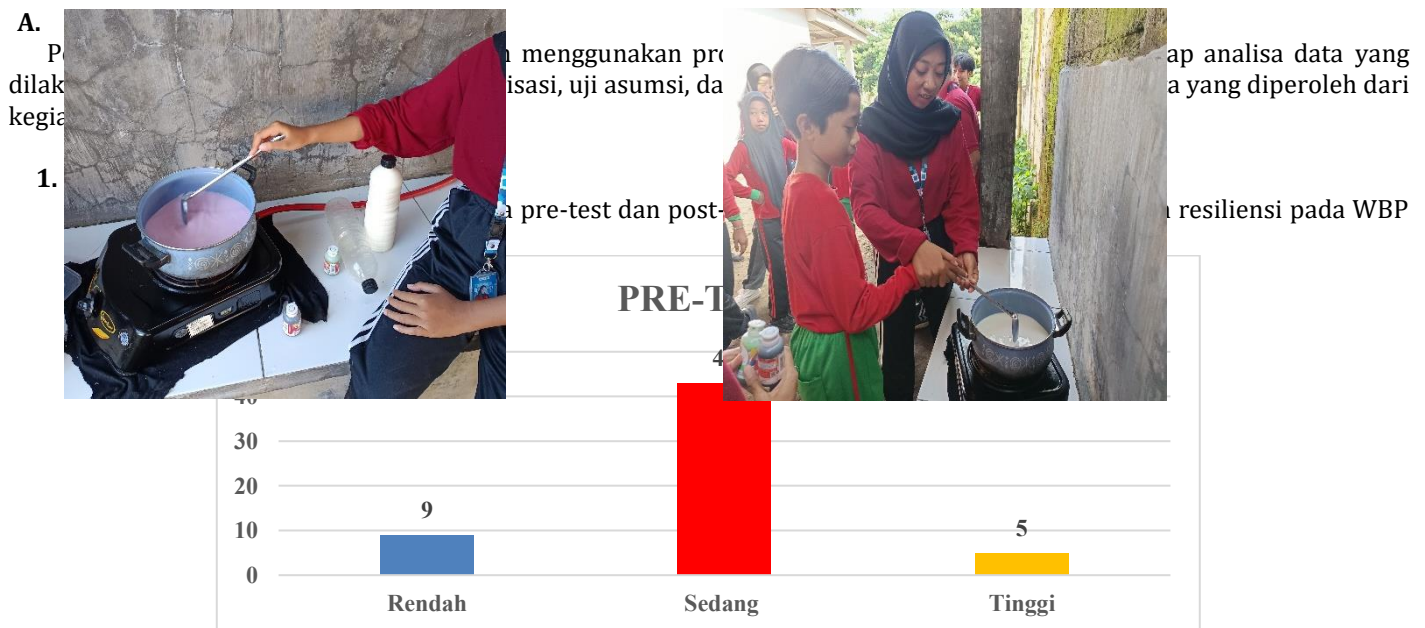
Tabel 2. Tahapan Kegiatan Psikoedukasi WBP

Tahapan	Aktivitas	Tujuan	Waktu	Peralatan
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi dan wawancara dengan pihak Lapas dan beberapa WBP - Diskusi dengan tim mengenai tema yang akan dibahas 	Mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan WBP	1 bulan sebelum kegiatan	Alat tulis dan materi
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> - 20 menit sebelum kegiatan psikoedukasi: Pembagian pre-test - Pemaparan materi utama dengan menggunakan slide presentasi - Melakukan ice breaking 	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pemahaman tentang topik materi optimisme diri - Membangun suasana kondusif dan meningkatkan minat WBP 	120 menit saat kegiatan	Laptop, lembar skala, proyektor, dan alat tulis
Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> - 20 menit setelah pemberian materi dan ice breaking: Pembagian post-test - Memberikan kesimpulan, pesan motivasi, dan dokumentasi kegiatan (foto bersama) 	Mengukur pemahaman WBP dan memastikan pemahaman WBP mengenai materi yang disampaikan	30 menit setelah pemberian materi	Lembar skala dan alat tulis

Analisa Data

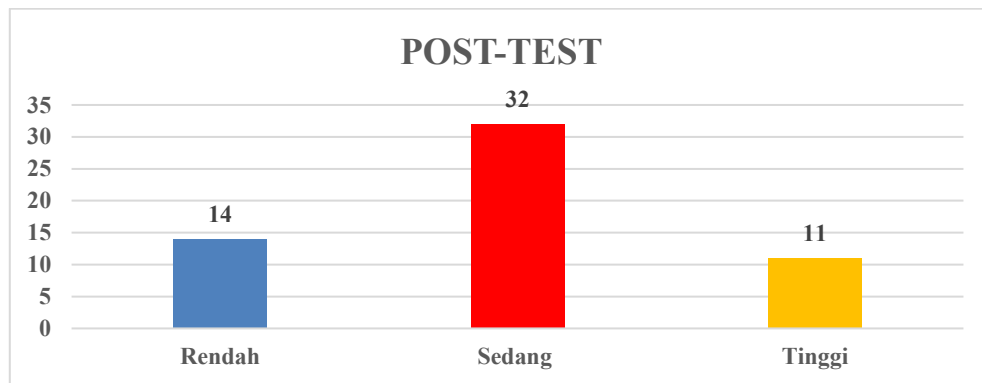
Teknik analisis data yang digunakan melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji beda untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dalam menganalisis data dibantu dengan program SPSS version 23.00 for Window.

Hasil dan Pembahasan



Gambar 1. Kategorisasi Pre-Test Psikoedukasi Optimisme Diri WBP

Berdasarkan hasil pengerjaan pre-test, diperoleh data bahwa tingkat resiliensi pada WBP Lapas Kelas I Surabaya didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 43 orang (75%). Selanjutnya, tingkat resiliensi pada kategori rendah lebih tinggi sebanyak 9 orang (16%), yang berbanding terbalik dengan kategori tinggi yang hanya sebanyak 5 orang (9%).



Gambar 2. Kategorisasi Post-Test Psikoedukasi Optimisme Diri WBP

Namun pada hasil pengerjaan post-test menunjukkan adanya penurunan di tingkat resiliensi pada WBP Lapas Kelas 1 Surabaya di kategori sedang menjadi 32 orang (56%). Yang mana terdapat peningkatan pada kategori tinggi sebanyak 11 orang (19%) dan di kategori rendah sebanyak 14 orang (25%).

2. Uji Asumsi

Sebelum tahap uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat dasar dalam tahap penelitian. Uji asumsi klasik yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Yang mana uji normalitas data dilakukan untuk membuktikan apakah data ini berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan uji linearitas dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan linear antara skor pre-test dan post-test [30].

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Test	Statistic	df	Sig
Pretest	0,112	57	0,074
Posttest	0,173	57	0,000

Pada tabel diatas yakni hasil uji normalitas data dan berfokus pada kolmogorov-Smirnov. Data menunjukkan nilai signifikansi pada skor pre-test sebesar 0,074 yang melebihi nilai batas yaitu 0,05, dimana $P > 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa distribusi data residual dinyatakan normal. Namun sebaliknya, pada data skor post-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang kurang dari nilai batas, dimana $P < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa distribusi data residual dinyatakan tidak normal. Kesimpulannya data skor pre-test dan post-test tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas tabel ANOVA

Pretest*Posttest	F	Sig
Deviation from linearity	0,764	0,763

Lalu tabel diatas adalah hasil uji linearitas data pre-test dan post-test skala resiliensi. Diperoleh nilai F Deviation from Linearity pada kedua variabel yaitu $F = 0,764$ dan $P = 0,763$ ($P > .05$). Maka dapat disimpulkan bahwa korelasi antara data pre-test dan post-test skala resiliensi menunjukkan adanya hubungan yang bersifat linear.

3. Uji Hipotesis

Setelah melakukan beberapa uji asumsi klasik, maka akan dilanjutkan melakukan uji hipotesis. Uji beda dalam bentuk uji wilcoxon signed-rank untuk mengukur perubahan resiliensi melalui skor pre-test dan post-test yang dikerjakan oleh WBP Lapas Kelas 1 Surabaya selama kegiatan psikoedukasi. Berdasarkan hasil uji beda dari tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) pada variabel P sebesar 0,058 ($P < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Tabel 5. Uji Asumsi Wilcoxon Signed Ranks

	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	-1,893	0,058

Resiliensi pada individu dapat dilihat dari berbagai aspek salah satunya dengan sikap optimisme diri. Menurut Reivich dan Shatte (2003) resiliensi dapat dibentuk melalui regulasi emosi, kontrol terhadap impuls, menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian individu. Sehingga psikoedukasi ini digunakan untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan di Lapas Kelas 1 Surabaya dengan menumbuhkan sikap optimisme diri. Hasil dari uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test untuk melihat perbedaan skor hasil pengerjaan pretest dan posttest menunjukkan hasil yang kurang signifikan dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,058 > 0,05$. Sehingga hasil analisis menunjukkan bahwa psikoedukasi kurang efektif dalam peningkatan resiliensi pada warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Surabaya dan hipotesa penelitian ini ditolak.

Individu pada skor post-test menunjukkan bahwa 56% dari mereka termasuk dalam kategori resiliensi, atau setara dengan 32 orang. Sementara itu, 19% berada dalam kategori tinggi, atau setara dengan 11 orang. Hasil ini menunjukkan efektivitas psikoedukasi. Namun, terdapat 25% individu yang termasuk dalam kategori resiliensi rendah, atau sekitar 14 orang, menunjukkan bahwa psikoedukasi bisa kurang efektif. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan individu yang awalnya berada di kategori sedang bisa beralih ke kategori rendah atau tinggi. Resiliensi menjadi penting bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) sebagai penguat mental di dalam Lapas, sehingga diharapkan jumlah WBP yang mengalami penurunan dari kategori resiliensi sedang ke rendah semakin sedikit. Selain itu, penting untuk mengembangkan strategi yang membangun pandangan positif dan optimis serta meningkatkan keterampilan mengatur emosi. Juga mendapatkan dukungan sosial dan mengembangkan kemampuan menyelesaikan masalah dengan efektif juga sangat disarankan [31].

Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah bahwa perubahan sikap tidak dapat hanya bergantung pada pemberian informasi secara sederhana, tetapi juga memerlukan proses pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan. Pemahaman tersebut harus didukung oleh intervensi yang terstruktur dan dirancang secara khusus untuk memenuhi kebutuhan individu maupun kelompok sasaran. Intervensi ini harus mempertimbangkan karakteristik unik setiap individu, latar belakang sosial, serta tantangan yang dihadapi oleh WBP dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Nurdin (2022) menunjukkan bahwa pelaksanaan psikoedukasi bertujuan agar WBP tidak hanya sekadar menerima informasi, tetapi juga mampu menginternalisasi pengetahuan tersebut sehingga dapat digunakan untuk membangun pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar. Dengan demikian, psikoedukasi menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu WBP mengembangkan keterampilan resiliensi, seperti kemampuan mengatasi tekanan, beradaptasi dengan perubahan, serta membangun pola pikir positif dalam menghadapi berbagai tantangan hidup di masa depan.

Resiliensi pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah dukungan sosial dan penerimaan diri. Berdasarkan hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Sayekti Dwi Cahyani (2022), dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar dalam membangun resiliensi dibandingkan dengan faktor-faktor lain seperti coping flexibility, hardiness, dan psychological adjustment [32]. Dukungan sosial yang dimaksud dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, petugas lembaga pemasyarakatan (Lapas), maupun lingkungan sekitar. Bentuk dukungan sosial ini dapat diwujudkan melalui berbagai cara, seperti saling mendukung dalam situasi sulit, memberikan nasihat yang membangun, berbagi cerita tentang masalah yang sedang dihadapi, memberikan semangat untuk terus bertahan, hingga membantu individu dalam mencari solusi atas setiap kesulitan yang mereka alami. Dukungan semacam ini tidak hanya memberikan rasa aman dan nyaman secara emosional, tetapi juga membantu mengembangkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis dan percaya diri.

Selain itu, kajian literatur yang dilakukan oleh Yunita Anggerina Koroh (2020) menyoroti pentingnya penerimaan diri sebagai faktor kunci dalam membangun resiliensi, khususnya bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP) selama berada di dalam lapas [12]. Individu yang tidak mampu menerima dirinya sendiri cenderung lebih rentan terhadap perasaan rendah diri, yang pada akhirnya dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi. Sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan bijaksana. Mereka cenderung memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan situasi di sekitarnya, sehingga mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Maka dari itu, dukungan sosial dari keluarga atau teman dapat memberikan rasa keterhubungan dan harapan bagi WBP untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah masa hukuman mereka berakhir. Sementara itu, penerimaan diri membantu mereka untuk tidak terjebak dalam rasa bersalah atau penyesalan yang berlebihan atas kesalahan masa lalu. Sehingga kombinasi antara dukungan sosial yang memadai dan penerimaan diri yang baik dapat menjadi fondasi kuat bagi individu untuk membangun resiliensi serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih optimis dan penuh harapan.

Salah satu respons yang sering muncul dari warga binaan setelah mengisi lembar skala baik pada pre-test maupun post-test adalah terkait item pernyataan seperti "Saya yakin dapat meraih tujuan" dan "Saya bekerja untuk mencapai tujuan". Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan memiliki keyakinan yang cukup kuat terhadap kemampuan mereka dalam mencapai target atau tujuan yang diinginkan. Keyakinan ini mencerminkan adanya optimisme diri dan harapan untuk masa depan, meskipun beberapa warga binaan mungkin masih menghadapi tantangan dalam menjaga konsistensi usaha mereka untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun lingkungan mereka terbatas, banyak dari mereka tetap memiliki motivasi dan tekad untuk memperbaiki diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2022), yang menyimpulkan bahwa dengan meningkatkan resiliensi individu, seseorang dapat menjadi lebih optimis dalam menjalani hari-hari ke depan [10]. Resiliensi membantu individu untuk berdamai dengan diri sendiri, menerima keadaan saat ini, dan membangun rasa percaya diri yang lebih kokoh. Optimisme semacam ini sangat penting bagi warga binaan karena dapat mendorong mereka untuk melihat kehidupan dari sudut pandang yang lebih positif dan memberikan harapan untuk perubahan yang lebih baik.

Selain itu, hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Namora Harahap dan Lisbeth Situmorang (2024) yang dilakukan terhadap narapidana di Lapas Kelas IIA Samarinda [9]. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa narapidana memiliki

keyakinan bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik di masa depan. Mereka juga memiliki harapan untuk memperbaiki hidup mereka serta kemampuan untuk mengendalikan dan menjaga arah hidup mereka meskipun berada dalam situasi yang penuh keterbatasan. Dengan demikian, optimisme diri dan resiliensi menjadi faktor penting dalam membantu warga binaan menghadapi tantangan hidup mereka, sekaligus memberikan mereka dorongan untuk terus berusaha mencapai tujuan pribadi.

Resiliensi tidak hanya sekedar kemampuan untuk melewati hambatan yang ada, tetapi juga mencakup proses pengembangan diri yang lebih baik, termasuk peningkatan kemampuan beradaptasi serta kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dan sehat [33]. Dalam konteks tertentu, seperti kehidupan warga binaan pemasyarakatan, resiliensi menjadi aspek yang sangat penting karena membantu mereka untuk membangun kembali kepercayaan diri yang mungkin telah hilang, mengatasi rasa bersalah atas kesalahan di masa lalu, serta menemukan makna baru dalam kehidupan mereka. Dengan adanya dorongan untuk mengembangkan resiliensi, warga binaan memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan optimisme diri terhadap masa depan mereka, memotivasi diri untuk melakukan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, serta mengembangkan sikap proaktif dalam menjalani kehidupan yang lebih baik ketika mereka kembali ke masyarakat.

Psikoedukasi ini juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan lainnya seperti spiritualitas. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Anggun Dwi Cahyani (2024) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan spiritualitas. Individu yang memiliki resiliensi menyadari bahwa kekuatan dan ketahanan diri mereka berasal dari keimanan. Keimanan sebagai bagian penting dari spiritualitas yang dapat mendukung optimisme dan membantu individu beradaptasi dengan lebih baik [34]. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghadapi kesulitan dengan sikap yang lebih positif. Meskipun aspek optimisme berperan dalam meningkatkan resiliensi, ia bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Masih ada aspek lain yang turut berkontribusi, seperti strategi coping emosional untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik [35].

Maka dari itu, pemberian psikoedukasi secara berkala dapat meningkatkan resiliensi. Karena jika dilihat pada kegiatan psikoedukasi dengan jumlah individu di taraf resiliensi tinggi menunjukkan adanya peningkatan, sehingga dengan pendekatan yang tepat, kondisi tersebut dapat dipertahankan atau bahkan diperbaiki. Psikoedukasi yang diberikan secara rutin dapat membantu individu memahami cara mengelola emosi, berpikir lebih positif, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Pada pskoedukasi saat ini masih berfokus pada aspek kognitif dan berperan sebagai langkah awal bagi para WBP dalam membangun resiliensi. Oleh karena itu, proses ini perlu dilakukan secara berkelanjutan agar para WBP terbiasa untuk menerapkan strategi yang diajarkan. Dengan pembiasaan yang terus-menerus, diharapkan mereka dapat semakin resilien dalam menghadapi berbagai tantangan.

Simpulan

A. Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesa dari pengerjaan pre-test dan post-test para WBP selama kegiatan psikoedukasi menunjukkan tidak terdapat peningkatan yang signifikan. Yang mana kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan resiliensi pada WBP Lapas Kelas 1 Surabaya secara keseluruhan dapat dikatakan masih kurang efektif. Perlu diperhatikan bahwa perubahan sikap tidak cukup hanya dengan memberikan informasi, tetapi juga memerlukan proses pemahaman yang mendalam terhadap materi yang disampaikan. Di samping itu, tingkat kesadaran WBP dalam menerima materi selama psikoedukasi turut berperan penting dalam membentuk pemahaman yang lebih utuh.

Dengan mempertimbangkan hasil dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan, penting untuk memberikan perhatian lebih terhadap urgensi mendalami dampak psikoedukasi dalam meningkatkan resiliensi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Upaya ini perlu dimaksimalkan agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal oleh para WBP. Selain itu, tidak hanya fokus pada psikoedukasi semata, tetapi juga perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang turut berkontribusi dalam meningkatkan resiliensi, seperti adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta kemampuan individu untuk menerima diri mereka sendiri secara positif. Meskipun optimisme berperan dalam meningkatkan resiliensi, ia bukan satu-satunya faktor yang berpengaruh. Masih ada aspek lain yang turut berkontribusi, seperti strategi coping emosional untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Serta juga dapat dikombinasikan dengan pendekatan lainnya seperti spiritualitas.

Keterbatasan penelitian ini salah satunya adalah periode pelaksanaan yang relatif singkat, sehingga sulit untuk mengevaluasi dampak jangka panjangnya. Selain itu, partisipasi narapidana dalam program psikoedukasi sering kali terhambat oleh keterbatasan waktu, kebijakan keamanan, dan padatnya jadwal kegiatan di lapas.

Implikasi dari penelitian ini bagi Lapas dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan program rehabilitasi yang lebih efektif, terutama dalam aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis WBP. Bagi komunitas, pentingnya keterlibatan komunitas dalam memahami bahwa rehabilitasi psikologis di Lapas adalah langkah penting untuk membantu WBP kembali ke masyarakat dengan kesiapan mental yang lebih baik. Dan bagi WBP, program intervensi ini dapat membantu memahami pentingnya resiliensi dalam mendorong perubahan yang lebih positif di kehidupan mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil uji hipotesis dari penelitian ini, tidak ada peningkatan yang signifikan dalam resiliensi para narapidana di Lapas Kelas 1 Surabaya setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Meskipun demikian, ada sebagian kecil

dari mereka yang menunjukkan peningkatan, terutama dalam kategori sedang pada skor akhir post-test, yaitu 32 orang (5,56%). Sebab pemberian psikoedukasi secara berkala dapat meningkatkan resiliensi. Karena jika dilihat pada kegiatan psikoedukasi dengan jumlah individu di taraf resiliensi tinggi dari skor pre-test ke post-test menunjukkan adanya peningkatan, sehingga dengan pendekatan yang tepat, kondisi tersebut dapat dipertahankan atau bahkan diperbaiki.

Studi selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas kombinasi psikoedukasi dengan pendekatan lain, seperti dukungan sosial yang melibatkan interaksi positif dengan lingkungan sekitar, serta penerimaan diri yang dapat membantu individu untuk lebih memahami dan menerima keadaan mereka, sehingga menciptakan sinergi yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional secara keseluruhan.

Ucapan Terima Kasih

Saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pimpinan dan staff Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan psikoedukasi kali ini. Terima kasih kepada rekan-rekan peneliti yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi. Saya juga sangat menghargai dukungan dari keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan motivasi. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

References

- [1] D. N. Asri and Suharni, *Modifikasi Perilaku: Teori Dan Penerapannya*, 1st ed. Madiun, Indonesia: UNIPMA Press, 2021.
- [2] R. S. Hartono and R. Lestari, "Hubungan Antara Spiritualitas Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Pemasyarakatan Di Rutan Kelas IIB Boyolali," Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021.
- [3] D. Jemblung, "Diduga Korban Perampokan, Seorang Tukang Las Di Pasuruan Tewas Mengenaskan," *LiputanJatim*, Jan. 2025.
- [4] A. Mutaqqin, "Perampok Minimarket Di Tulungagung Tertangkap Usai Ngaku Ke Polisi," *DetikJatim*, Nov. 2024.
- [5] Badan Pusat Statistik, *Jumlah Tindak Pidana Menurut Kepolisian Daerah, 2021–2023*. Jakarta, Indonesia: BPS, 2024.
- [6] P. M. Rani, S. Susilawati, and D. Yuliani, "Resiliensi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar Bali Pada Masa Pandemi Covid-19," *PEKSOS: Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial*, vol. 21, no. 1, pp. 13–26, 2022.
- [7] N. Alfayzar, "Tanggapan Warga Binaan Terhadap Kegiatan Perpustakaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Blang Pidie Aceh Barat Daya," Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2022.
- [8] I. W. K. M. Pratama, A. A. S. L. Dewi, and I. M. M. Widyantara, "Fungsi Lembaga Pemasyarakatan Dalam Melaksanakan Pembinaan Terhadap Warga Binaan Pemasyarakatan," *Jurnal Preferensi Hukum*, vol. 2, no. 1, pp. 166–171, 2021.
- [9] B. N. Harahap and D. L. Situmorang, "Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Samarinda," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 12, no. 2, pp. 242–256, 2024.
- [10] N. P. Anwar et al., "Seminar Edukasi 'Pulih Dan Tumbuh Dari Kesalahan' Untuk Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan," *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, vol. 1, no. 4, pp. 93–102, 2022.
- [11] B. Azwar, "Peran Layanan Konseling Realitas Untuk Membangun Kepercayaan Diri Warga Binaan," *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, vol. 6, no. 2, pp. 183–211, 2022.
- [12] Y. A. Koroh and A. Megah, "Factors Influencing Resilience of Male Prison Inmates: A Literature Review," *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, vol. 3, no. 1, pp. 64–74, 2020.
- [13] N. L. S. Masinambouw, R. Sugiarti, and F. Suhariadi, "Resilience Among Prison Inmates," *Psikopedia*, vol. 2, no. 4, pp. 287–298, 2021.
- [14] T. Firdaus, D. Veronika, and S. Kaloeti, "Negative Emotional States and Resilience Among Drug Inmates," *Jurnal Empati*, vol. 8, no. 4, pp. 30–39, 2020.
- [15] S. K. Tunliu, D. Aipipidely, and F. Ratu, "Family Social Support and Prisoner Resilience," *Journal of Health and Behavioral Science*, vol. 1, no. 2, pp. 68–82, 2019.
- [16] A. Apriliani, "Resilience, Patience, and Peer Support on Academic Burnout," Master's Thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.

- [17] M. Rizqon, A. Musafiri, and N. M. Umroh, "Optimism and Resilience Among Final-Year Students," *Jurnal At-Taujih*, vol. 2, no. 2, pp. 70–83, 2022.
- [18] F. T. Feoh, M. A. Barimbing, and D. S. M. D. Lay, "Self-Esteem and Resilience of Female Prisoners," *JKM: Jurnal Keperawatan Malang*, vol. 6, no. 1, pp. 1–13, 2021.
- [19] D. L. Sipahutar and A. Muhammad, "Strategies for Building Resilience of Drug Prisoners," *Innovative: Journal of Social Science Research*, vol. 4, no. 5, pp. 8728–8292, 2024.
- [20] Khosidah and M. Andriany, "Prisoner Resilience: A Literature Review," *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, vol. 4, no. 2, pp. 91–100, 2021.
- [21] Ambarwati et al., "Self-Esteem, Family Support, and Career Planning Optimism," *Jurnal Psikologi Prima*, vol. 6, no. 1, pp. 28–35, 2023.
- [22] S. P. Aji et al., *Psikologi Klinis*, 1st ed. Padang, Indonesia: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- [23] C. Wibhowo, *Clinical Psychology for Students and General Readers*. Semarang, Indonesia: Soegijapranata Catholic University Press, 2023.
- [24] M. Nur et al., "Psychoeducation and Meaningful Life of Prison Inmates," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains dan Teknologi*, vol. 1, no. 4, 2022.
- [25] B. Azwar and A. Abdurrahman, "Counseling-Based Resilience Development for Prisoners," *Consilium: Journal of Counseling and Religious Studies*, vol. 9, no. 2, pp. 63–76, 2022.
- [26] A. Isfia, R. Sovitriana, and W. A. Ciptadi, "Reality Therapy WDEP Technique to Reduce Anxiety of Prisoners," *Jurnal Contiguity*, vol. 20, no. 2, pp. 54–61, 2024.
- [27] P. Makarti and A. J. Tjahjoanggoro, "Self-Compassion Training and Resilience of Female Inmates," *Analitika*, vol. 14, no. 2, pp. 113–122, 2022.
- [28] R. A. Listyandini and S. A. Akmal, "Character Strengths and Resilience in University Students," in *Proceedings of the National Psychology Conference*, Jakarta, 2015.
- [29] A. C. Rosito, "Student Resilience During Online Learning," *Visi Sosial Humaniora*, vol. 2, no. 1, pp. 86–98, 2021.
- [30] A. F. Nurjanah and A. M. Khairi, "Self-Compassion and Resilience Among Female Prisoners," *Ghaidan: Journal of Islamic Counseling*, vol. 8, no. 1, pp. 21–29, 2024.
- [31] A. E. Putri and S. Laeli, "Building Resilience Across the Lifespan," *Karimah Tauhid*, vol. 3, no. 6, pp. 6846–6854, 2024.
- [32] S. D. Cahyani and M. Andriany, "Resilience of Female Prisoners: A Literature Review," *NURSE: Journal of Nursing and Health Sciences*, vol. 1, no. 1, pp. 10–21, 2022.
- [33] A. A. Wijaya, E. Setiawati, and S. Alfinuha, "Resilience Training and Psychological Well-Being of Naval Cadets," *Jurnal Psikologi*, vol. 9, no. 2, pp. 97–104, 2020.
- [34] A. D. Cahyani and F. Nashori, "Resilience of Muslim Prisoners in Terms of Spirituality and Family Support," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, vol. 10, no. 1, pp. 35–46, 2024.
- [35] K. I. Yusuf, "Coping Strategies and Resilience Among Civil Servants," *Undergraduate Thesis*, Universitas Medan Area, 2021.