

## **Meningkatkan Pemahaman Penerimaan Diri Melalui Permainan "Menggambar Jari" sebagai upaya meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Warga Binaan**

Fx. Wahyu Widiatoro  
Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta  
Email: wahyuant.up@gmail.com

**ABSTRAK** Penelitian ini merupakan penelitian tindakan atau action research. Penelitian ini bertujuan meningkatkan pemahaman penerimaan diri melalui "menggambar jari" sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada warga binaan. Subjek penelitian adalah warga binaan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A, sebanyak 10 orang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pemberian tindakan berdasarkan triangulasi data berupa wawancara, observasi dan kuesioner. Berdasarkan hasil Focus Group Discussion (FGD) diperoleh data bahwa warga binaan memiliki permasalahan rendahnya pemahaman terhadap penerimaan diri. Hasil FGD dijadikan acuan dalam penyusunan kegiatan tindakan dengan Interactional Group Discussion (IGD), melalui permainan "menggambar jari". Tindakan ini dilakukan sebanyak tiga kali siklus. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman penerimaan diri pada warga binaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Siklus pertama menunjukkan adanya peningkatan pemahaman diri pada kategori baik (70%), siklus kedua menunjukkan adanya peningkatan pemahaman penerimaan diri pada kategori sangat baik (82%), dan pada siklus ketiga menunjukkan peningkatan pemahaman penerimaan diri pada kategori sangat baik (90%). Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui permainan "menggambar jari" sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada warga binaan.

**Kata Kunci:** pemahaman penerimaan diri, permainan "menggambar jari", kesejahteraan psikologis

### **Pendahuluan**

Hasil FGD mengungkapkan terdapat masalah kurangnya penerimaan diri pada warga binaan di Lapas Kelas II A Yogyakarta. Hal ini ditandai dengan adanya perilaku yang sering muncul seperti kecenderungan mudah tersinggung, pemarah dan saling mencurigai antar sesama narapidana.

Kondisi tersebut apabila diabaikan maka dapat mengakibatkan tidak adanya kesejahteraan psikologis pada warga binaan sebagai pribadi. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu untuk menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu sehingga mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta di dalam menjalani hari demi hari mempunyai tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Oleh sebab itu peneliti tertarik ingin membantu warga binaan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A untuk meningkatkan penerimaan diri yang lebih positif.

Tindakan yang diberikan berupa pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan "menggambar jari". Tindakan tersebut diberikan sebanyak tiga kali siklus.

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Apakah penerimaan diri dapat ditingkatkan menggunakan metode bimbingan kelompok berbasis permainan "menggambar jari".

Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah penerimaan diri pada warga binaan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode bimbingan kelompok berbasis permainan "menggambar jari".

Definisi operasional penerimaan diri adalah kondisi ketika individu menyadari segala kemampuan yang dimilikinya dan dapat memanfaatkannya semaksimal mungkin, serta menyadari segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri akan keterbatasan yang dimilikinya sehingga apa yang ditampilkan kepada orang lain sesuai dengan apa yang ada dalam dirinya.

### **Kajian Pustaka**

Penerimaan diri atau self acceptance adalah suatu tingkat dimana individu yang telah mempertimbangkan

ciri-ciri personalnya, dapat dan mampu hidup dengannya (Hurlock, 1979: 434). Individu yang menerima dirinya akan menyadari segala kemampuan yang dimilikinya dan dapat memanfaatkannya semaksimal mungkin, serta menyadari segala kekurangannya tanpa menyalahkan dirinya sendiri akan keterbatasan yang dimilikinya. Adapun aspek-aspek Penerimaan Diri dijelaskan oleh Jersild (1963) meliputi sepuluh aspek, yaitu: (1). Persepsi mengenai diri dan terhadap penampilan. Individu yang memiliki penerimaan diri berfikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. (2). Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri dan orang lain. (3). Perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri. (4). Respon atas penolakan dan kritikan. (5). Keseimbangan antara real self dan ideal self. (6). Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. (7). Penerimaan diri, menuruti kehendak, dan menonjolkan diri. (8). Penerimaan diri, spontanitas, menikmati hidup. (9). Aspek moral penerimaan diri. (10). Sikap terhadap penerimaan diri.

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka diketahui aspek-aspek penerimaan diri yaitu persepsi terhadap diri dan sikap terhadap penampilan, sikap terhadap kekuatan dan kelemahan diri orang lain, perasaan inferioritas sebagai gejala penolakan diri, respon terhadap kritikan dan penolakan, keseimbangan real self dan ideal self, penerimaan diri dan penerimaan orang lain, menuruti kehendak dan menonjolkan diri, spontanitas dan menikmati hidup, aspek moral penerimaan diri, serta sikap terhadap penerimaan diri. Adanya penerimaan diri akan mengarahkan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh Ryff (dalam Papalia, 2002) yang menyebutkan bahwa aspek-aspek yang menyusun psychological well-being antara lain: 1. Penerimaan diri (Self acceptance). Seseorang yang psychological well-being-nya tinggi memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. 2. Hubungan positif dengan orang lain (Positive relations with others). Banyak teori yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama kesehatan mental. Psychological well-being seseorang itu tinggi jika mampu bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan. 3. Kemandirian (Autonomy). Merupakan kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri dan mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal. 4. Penguasaan lingkungan (Environmental mastery). Mampu dan berkompetensi mengatur lingkungan, menyusun control yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri. 5. Tujuan hidup (Purpose in life). Kesehatan mental didefinisikan mencakup kepercayaan-kepercayaan yang memberikan individu suatu perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. 6. Pengembangan pribadi (Personal growth). Merupakan perasaan mampu dalam melalui tahap-tahap perkembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Dampak bila penerimaan diri pada individu rendah yaitu individu menjadi rendah diri, memiliki ketidakpercayaan diri, cenderung berprasangka negatif pada orang lain dan lingkungan sekitarnya, mengalami kesulitan dalam mengembangkan potensi dalam diri serta menghadapi kendala dalam pencapaian tujuan dan kebahagiaan hidupnya. Pendampingan yang dapat diberikan bagi individu yang penerimaan dirinya rendah antara lain yaitu dengan memberikan kegiatan bimbingan kelompok. Metode pendampingan yang bisa digunakan yaitu ragam permainan untuk melatih meningkatkan penerimaan diri.

Permainan yang digunakan pada penelitian ini, yaitu permainan "menggambar jari". Permainan ini baik digunakan untuk melatih penerimaan diri pada warga binaan oleh para pendamping yang telah berpengalaman dan berkompeten dalam pendampingan psikologis karena metode yang sederhana, menggunakan peralatan yang mudah didapat, seperti alat tulis dan kertas serta mudah dipahami dan menarik bagi individu yang didampingi. Prosedur Permainannya sebagai berikut; (1). Fasilitator membagikan selembar kertas HVS dan alat tulis pada peserta. (2). Instruksi "Kita akan menggambar telapak tangan kita dengan menempelkan telapak tangan kiri pada kertas tersebut kemudian digambar dengan cara menjiplak telapak dan jari-jari mengitari telapak tangan menggunakan alat tulis. Di setiap gambar jari-jari kita ini sebagai ruang untuk menuliskan pengalaman hidup kita sebagai berikut:

1. Dalam gambar Ibu jari dituliskan salah satu "Pengalaman Bahagia".
2. Dalam gambar jari telunjuk dituliskan salah satu "Pengalaman Sedih".

3. Dalam gambar jari tengah dituliskan salah satu "Sifat Buruk Diri" (F. Risiko)
4. Dalam gambar jari manis dituliskan salah satu "Sifat yang Disukai pada Teman".
5. Dalam gambar jari kelingking dituliskan "Sifat yang Tidak Disukai pada Teman".
6. Dalam gambar telapak tangan dituliskan "Hal Positif Dalam Diri".

Setelah peserta selesai menggambar jari dan menuliskan pengalaman hidupnya, (3).kertas dikumpulkan pada fasilitator, yang kemudian dibagikan kembali secara acak kepada peserta sehingga masing-masing peserta harus mendapatkan gambar peserta lain. (4). Dipastikan setiap peserta tidak mendapat gambarnya sendiri, dilanjutkan dengan fasilitator meminta peserta membacakan pengalaman hidup dalam gambar secara bergantian. (5). Refleksi singkat mengenai permainan, masing-masing peserta diberikan kesempatan secara bergantian untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dan bagaimana manfaat permainan tersebut.

## Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu action research atau penelitian tindakan. Action research merupakan salah satu jenis penelitian yang mendeskripsikan, menginterpretasi dan menjelaskan suatu situasi sosial pada waktu yang bersamaan dengan melakukan perubahan atau intervensi dengan tujuan perbaikan atau partisipasi. Action research dalam pandangan tradisional adalah suatu kerangka penelitian pemecahan masalah, dimana terjadi kolaborasi antara peneliti dengan client dalam mencapai tujuan (dalam Sulaksana, 2004). Dalam penelitian ini menggunakan 3 kali siklus. Perubahan diukur dengan triangulasi data. Refleksi dan evaluasi guna memperbaiki siklus berikutnya.

Tahap-tahap penelitian tersebut adalah: (1). Peneliti memulai proses dengan melakukan diagnosis menyeluruh mengenai situasi organisasional yang sedang terjadi. Walaupun klien mungkin telah mengidentifikasi beberapa masalah, namun peneliti tetap bertanggung jawab untuk melakukan diagnosis yang independen, yang bertujuan untuk memahami sifat-sifat masalah tersebut sekaligus mencari tahu penyebab-penyebabnya. Diagnosis terhadap masalah ini harus dilengkapi dengan pemahaman atas lingkungannya, sehingga diagnosis ini dapat mengarah pada perencanaan program atau aksi intervensi. (2). Diagnosis tersebut dilengkapi dengan pengumpulan data, baik yang bersumber dari klien maupun yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti. (3). Program atau aksi yang direncanakan kemudian diimplementasikan dan dievaluasi. Perencanaan program ini disusun berdasarkan diagnosis dan data-data yang sudah dikumpulkan sebelumnya. (4). Setelah perencanaan program selesai, maka program intervensi ini pun dijalankan. Peneliti perlu menyiapkan tolok ukur tertentu untuk mengawasi jalannya program, serta untuk bahan pertimbangan apakah program tersebut dapat terus dilanjutkan, harus dimodifikasi, atau harus segera dihentikan. (5). Program intervensi kemudian dievaluasi dengan membandingkan antara hasil dari program tersebut dengan tujuan dan harapan yang ingin dicapai saat merencanakan program tersebut. Peneliti dapat mengakhiri programnya jika sudah ada suatu hasil tersendiri yang dicapai.

Tabel I.  
Lembar evaluasi berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri

Pernyataan	Ya	Tidak
1. Saya merasa bangga terhadap penampilan saya		
2. Saya menerima kelemahan pada diri saya		
3. Saya malu atas kondisi saya		
4. Saya menerima setiap kritikan terhadap diri saya		
5. Saya menilai diri saya sesuai penilaian orang lain		
6. Saya mampu mengembangkan potensi diri		
7. Saya menerima kekurangan dan kelebihan orang lain		
8. Saya memiliki tujuan dalam menjalani hidup		

Subjek pada penelitian ini terdiri dari 10 orang warga binaan di lembaga Pemasyarakatan kelas II A

Yogyakarta. Adapun teknik pengumpulan data mencakup diagnosis menyeluruh mengenai situasi organisasi yang sedang terjadi, sehingga dapat mengarah pada perencanaan program atau aksi intervensi. Program atau aksi yang direncanakan kemudian diimplementasikan dan dievaluasi. Perencanaan program ini disusun berdasarkan diagnosis dan data-data yang sudah dikumpulkan sebelumnya. Setelah perencanaan program selesai, maka program intervensi ini pun dijalankan. Peneliti menyiapkan tolok ukur tertentu untuk mengawasi jalannya program, serta untuk bahan pertimbangan apakah program tersebut dapat terus dilanjutkan, harus dimodifikasi, atau harus segera dihentikan. Program intervensi kemudian dievaluasi dengan membandingkan antara hasil dari program tersebut dengan tujuan dan harapan yang ingin dicapai saat merencanakan program tersebut. Peneliti mengakhiri programnya setelah menemukan suatu hasil tersendiri yang dicapai. Teknik analisis data menggunakan persentase acuan PAP 1. Adapun lembar evaluasi berdasarkan aspek-aspek penerimaan diri adalah sebagaimana Tabel 1. Hasil permainan "Menggambar Jari" yang telah di ubah dalam bentuk Tabel 2.

Partisipan	Pengalaman Bahagia	Pengalaman Sedih	Sifat Buruk Diri	Sifat yang Disukai pada Teman	Sifat yang Tidak Disukai pada Teman	Hal Positif Dalam Diri
P1.	Kelahiran anak pertama dengan normal dan lancar serta sehat	Tertangkap Polisi dan masuk ke "penjara"	<i>Jutek</i> , tidak ramah	Bisa dipercaya	<i>Bocor</i> (tidak mampu menjaga rahasia)	Pendengar yang baik
P2	Bisa beribadah, dibesuk keluarga, bisa menyekolahkan anak sampe selesai (lulus), bisa bikin rumah baru.	Ditangkap polisi di rumah, gempa – <i>rumah habis</i>	Emosional, egois, <i>keras kepala</i>	Terbuka	<i>Ngrumpi, bikin gosip</i>	Pintar masak, baik terhadap petugas, rajin dan tanggungjawab, rajin berdoa
P3	Bisa menyenangkan dan membantu kesulitan orang lain	Korban mafia hukum hingga masuk penjara	Mudah ditipu orang karena saya mudah percaya dengan orang lain	Teman yang jujur, saling memahami dan saling kasih	Teman yang egois dan <i>suka cari permusuhan</i>	Senang mendekati diri kepada Allah SWT sehingga saya senang beribadah dengan tekun karena ingin cinta kepada Allah SWT
P4	Ketika gaji pertama kali saya bekerja	Ketika ibu saya meninggal, ketika saya masuk penjara karena terlibat kasus cowok saya	<i>Keras kepala</i>	Teman yang setia dalam suka maupun duka, bisa dipegang kata-katanya	<i>Resek, plin-plan, sombong</i>	Tidak <i>plin-plan</i> , setia, pemaaf
P5	Waktu melihat ibuku senang saat aku lulus sekolah	Waktu aku ketangkap dan masuk "penjara"	egois	Pemaaf dan pengertian	Pemarah dan <i>banyak omong</i>	Aku selalu gembira
P6	Dengan keberhasilan saya, bisa melahirkan, bisa menyekolahkan anak, anak berprestasi, bisa dipercaya orang, bisa membahagiakan orang lain	kegagalan saya, dengan kematian suami, dengan masuknya anak di penjara, dengan dikhiyanati, tidak disiplin	Emosi, egois, ingin menang sendiri	Bisa tersenyum, bisa humor, keterbukaan, bisa nasehati	Suka <i>ngerumpi</i> , suka membuka aib, tidak jujur	Sabar, terbuka, baca, wiraswasta, disiplin waktu
P7	Terima gaji	Keras kepala	Emosi (pemarah)	Kata-kata <i>resek</i>	Sombong	Setia
P8	Berkumpul dengan ayah ibu	Ibu ditangkap polisi yang akhirnya masuk penjara	Susah mengendalikan emosi	Jujur	<i>Nggak bisa jaga rahasia</i>	Bisa menjaga rahasia orang lain yang <i>curhat</i> ma aku.
P9	Menikah dan punya anak	Masalah keluarga	Kurang sabar	jujur	Tidak jujur	Disiplin
P10	Kelahiran anak	Ibu meninggal dunia	emosional	Bisa dipercaya	<i>Bermuka dua</i>	Tekun, disiplin

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman penerimaan diri pada warga binaan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis. Siklus pertama menunjukkan adanya peningkatan pemahaman diri pada kategori baik (70%), siklus kedua menunjukkan adanya peningkatan pemahaman penerimaan diri pada kategori sangat baik (82%), dan pada siklus ketiga menunjukkan peningkatan pemahaman penerimaan diri pada kategori sangat baik (90%). Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman penerimaan diri dapat ditingkatkan melalui permainan "mengambar jari" sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis pada warga binaan.

Hasil penelitian ini sesuai dan didukung oleh konsep psikoterapi menggunakan pendekatan Eksistensial-Humanistik, khususnya teori aktualisasi diri dari Maslow. Maslow dalam Schulz (1991), menjelaskan bahwa salah satu sifat khusus yang menggambarkan pengaktualisasian diri menurut Maslow, adalah penerimaan umum atas kodrat, orang-orang lain dan diri sendiri. Individu yang mengaktualisasikan diri menerima diri mereka, kelemahan-kelemahan dan kekuatan-kekuatan mereka tanpa keluhan atau kesusahannya. Meskipun individu tersebut memiliki kelemahan-kelemahan atau cacat, tetapi mereka tidak merasa malu atau bersalah terhadap hal-hal tersebut. Mereka menerima kodrat mereka sebagaimana adanya. Mereka tidak defensif dan tidak bersembunyi dibelakang topeng atau peranan sosial. Pada umumnya mereka juga sabar terhadap kelemahan dari individu yang mereka kenal.

Permainan yang digunakan dalam penelitian ini ditujukan kepada individu guna membantu individu untuk lebih mampu menerima diri dan orang lain sehingga diharapkan dapat lebih menyadari potensi-potensi positif dalam dirinya dan orang lain. Perubahan pada siklus pertama, kedua dan ketiga tampak pada tema pernyataan yaitu: Pengalaman tidak menyenangkan, perasaan kecewa pada diri sendiri dan saudara. Begitu halnya diungkapkan pada pengalaman tidak mengenakkan sehingga terjadi peer-konseling serta pernyataan tentang pengalaman yang mengembirakan. Siklus perubahan yang terjadi secara persentase dapat dilihat pada table 3.

Siklus	Persentase	Kategori
I	70%	Baik
II	82%	Sangat baik
III	90%	Sangat baik

## Penutup

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut guna mengetahui keefektifan metode bimbingan kelompok melalui ragam permainan dalam upaya meningkatkan penerimaan diri pada warga binaan.

## Daftar pustaka

- Harlock, E.B. (1980). Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (5' Ed). Jakarta: Erlangga.
- Jersild, A.T. 1963. The Psychology of adolescence. New York: Mc Millan Company.
- Papalia, D.E, Sally Wendkos Olds, & Ruth Duskin Feldman. 2002. Human Developmental. 8th ed. Philippines : Mc Graw Hill.
- Schultz, D. D., (1991). Psikologi Pertumbuhan., oleh: Yustinus. OFM. Yogyakarta: Kanisius.
- Sulaksana, U., (2004). Manajemen Perubahan, Cetakan I, Pustaka Pelajar Offset, Yogyakarta.