EFEKTIVITAS PENDAMPINGAN PSIKOLOGI DENGAN METODE *APPRECIATIVE INQUIRY* UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI

EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE WITH APPRECIATIVE INQUIRY METHOD FOR INCREASING SELF-CONFIDENCE

Duwi Nur Hafifah[1], Silvia Kristanti. T. F[2] dan Rahmi Fauzia[3]

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat,
Jl. A. Yani Km 36.00 Banjarbaru Kalimantan Selatan70714, Indonesia
E-mail: duwinurhafifah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian pendampingan psikologi dengan metode *appreciative inquiry* untuk meningkatkan kepercayaan diri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian adalah narapidana wanitan di Lapas Klas II A Anak Martapura sebanyak 22 orang dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*, kemudian dilakukan *randomisasi* sehingga diraih 11 orang pada kelompok eksperimen dan 11 orang pada kelompok kontrol. Instrument yang digunakan adalah Skala Kepercayaan Diri, *Checklist* Kepercayaan Diri dan Modul *Appreciative Inquiry*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol sebesar 2,092, yang berarti pendampingan psikologi dengan metode *appreciative inquiry* dapat meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita di Lapas Klas II A Anak Martapura.

Kata kunci: Pendampingan Psikologi, *Appreciative Inquiry*, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the effectiveness of psychological assistance with appreciative inquiry method to increase self-confidence, The method was an experimental study with pretest-posttest control group design. Subjects were 22 female inmates for drug cases in the Martapura Children's Penitentiary Class II-A, divided into two groups of 11 persons in experimental group and the other 11 in control group. The instruments were self-confidence scale, self-confidence checklist and appreciative inquiry module. It showed that there was difference in the average value of the self-confidence between the experimental group and the control group, which meant that the psychological assistance with appreciative inquiry method was effective to increase self-confidence in female inmates in the Martapura Children's Penitentiary Class II-A.

Keywords: *Psychological Assistance, Self-Confidence, Appreciative Inquiry*

Menjalani kehidupan di Lapas merupakan tanggungjawab bagi wanita pengedar narkoba. Selain harus menanggung sanksi hukum, mereka juga harus siap menanggung sanksi moral ketika mereka keluar nanti. Stigma negatif dari masyarakat mengenai narapidana membuat mereka merasa kesulitan ketika hendak keluar dari Lapas dan kembali ke masyarakat. Hal ini senada dengan pendapat Kurniawan yang mengatakan bahwa mantan narapidana sering kesulitan kembali ke tengah masyarakat karena predikat negatif mengenai narapidana (Ndoen, 2009).

Anggapan negatif pada narapidana dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri. Penelitian Ardila dan Herdiana (2013) menunjukkan bahwa narapidana memiliki perspektif negatif terhadap dirinya, mereka ketakutan saat harus kembali ke masyarakat dengan status baru sebagai

mantan narapidana. Hal ini didukung oleh penelitian Azani (2012) yang menunjukkan bahwa mantan narapidana kurang memiliki kepercayaan diri dalam mengutarakan pendapat apalagi mempertahankan pendapatnya ketika berada di dalam perkumpulan masyarakat.

Pada dasarnya narapidana wanita dan laki-laki memiliki hak serta kewajib yang sama, namun secara psikologis memiliki perbedaan. Keadaan emosi dan kesehatan mental narapidana wanita berbeda dengan narapidana laki-laki. Menurut Butterfield (dalam Gusak 2009), bahwa narapidana wanita diyakini lebih rentan mengalami kesehatan mental dibandingkan dengan narapidana laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan oleh *University of Soulth Wales* menyatakan bahwa sebanyak 36% masalah kesehatan mental yang dirasakan penghuni Lapas adalah kecemasan, dan wanita memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu 61 % : 39 % (Butler dalam Utari, Fitria dan Rafiyah, 2012).

Hak setiap orang untuk bahagia serta memiliki kehidupan yang lebih baik. Harapannya narapidana memiliki kepercayaan diri ketika keluar dari Lapas dan mampu meraih kehidupan tersebut. Menurut Syaifullah (2010), sosok pribadi yang percaya diri cenderung bisa melawan tantangan hidup yang melintang dalam bentuk apapun dengan berbuat sesuatu yang bijak dan profesional. Setiap individu mempunyai hak untuk menikmati kebahagiaan dan kepuasan atas apa yang telah diperolehnya, akan tetapi hal itu sulit dirasakan dan tidak bisa melawan berbagai halangan-halangan apabila individu tersebut memiliki percaya diri yang rendah. Bukan hanya ketidak mampuan dalam melakukan usaha memperjuangkan keinginan, tetapi juga ketidak mampuan dalam menikmati hidup.

Pendampingan psikologi diberikan oleh ahli psikologi sebagai upaya membantu meningkatkan kondisi individu agar dapat memenuhi kebutuhan hidup untuk berarti, mempunyai rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan respek, harga diri, dan dapat membuat keputusan dan aktualisasi diri. Seperti yang dijelaskan Rogers (dalam Lesmana, 2005) bahwa membantu sebagai suatu hubungan, yang setidaknya satu dari pihak terkait mempunyai tujuan untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan, kedewasaan dan juga peningkatan fungsi serta kemampuan untuk menghadapi hidup yang lebih baik dari pihak lain itu.

Kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Anthony dalam Ghufron dan Risnawati, 2014). Kepercayaan diri dapat dilatih atau dibiasakan (Taylor, 2011). Guna mengembangkan kepercayaan diri dapat menggunakan pendampingan psikologi dengan metode AI. Seperti yang dijelaskan Whitney dan Bloom (2007), AI adalah sebuah metode yang mentransformasikan kapasitas sistem manusia sebagai makhluk yang utuh untuk melakukan perubahan yang positif dengan memfokuskan pada pengalaman positif dan masa depan yang penuh dengan harapan.

Lapas Kelas II A Anak Martapura menggunakan pendampingan psikologi dengan metode AI sebagai sarana pembinaan bagi narapidana, khususnya narapidana wanita dengan kasus pengedaran narkoba. Dengan pendekatan AI narapidana dapat mengapresiasi dan menghargai hal apa yang terjadi, sehingga narapidana merasa memiliki kemampuan positif dalam dirinya dan mampu menghadapi situasi ketika kembali kemasyarakat. Narapidana diajak untuk berimajinasi mengenai apa yang mungkin terjadi sebagai pijakan akan sebuah tujuan baru. Melakukan dialog tentang apa yang harus dilakukan dalam mencapai suatu tujuan yang lebih tinggi. Melalui pendampingan ini diharapkan narapidana merasa bangga terhadap dirinya sendiri, memiliki tujuan dan percaya terhadap dirinya sendiri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian pendampingan psikologi dengan metode *appreciative inquiry* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada narapidana wanita di Lapas Kelas II A Anak Martapura. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada perbedaan rata-rata nilai kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2015 sampai 25 Februari 2015 di Lapas Klas II A Anak Martapura. Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Rancangan ini, kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) diseleksi dengan melakukan *randomisasi*. Dua kelompok tersebut, sama-sama dilakukan *pretest*, *posttest* dan *follow up*, namun hanya kelompok eskperimen (KE) saja yang diberi perlakuan (Creswell, 2010). Populasi penelitian adalah narapidan wanita dengan kasus pengedar narkoba di Lapas Klas II A Anak Martapura sebanyak 156 orang. Sementara yang menjadi sampel penelitian yaitu berjumlah 90 orang. Subjek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sampling, yaitu sampel dipilih berdasarkan pertimbangan-pertimbangan (Sugiyono, 2011). Subjek penelitian didapatkan 22 orang, 11 orang pada kelompok eksperimen dan 11 orang pada kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan tiga instrumen penelitian, yaitu skala kepercayaan diri untuk mengukur

	Kelompok Eksperimen						Kelompok Kontrol			
Tahap	**N**	**Mean**	**SD**	***Gained Score***		**N**	**Mean**	**SD**	***Gained Score***	
Pretest	11	78,55	9,169		3,18	11	82,45	5,203		-1,45
Posttest	11	81,73	7,604	0,60		11	81,00	3,435	1,27	
Follow Up	10	81,80	8,854			11	82,27	4,101		

Tabel 1. Deskripsi Data Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

kepercayaan diri dan checklist kepercayaan diri untuk mengukur kepercayaan diri setiap inidivu dalm kelompok eskperimen dan modul *appreciative inquiry* sebagai rancangan perlakuan. Skala sudah di uji coba dengan hasil reliabitas skala kepercayaan diri sebesar 0, 840 dengan masing-masing subjek sebanyak 90 orang.

Skala Kepercayaan Diri dan *Checklist* Kepercayaan Diri dibuat berdasarkan aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lautser (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) meliputi: (1) keyakinan kemampuan diri, (2) optimis, (3) objektif, (4) bertanggung jawab dan (5) rasionalitas dan realistis. Modul disusun berdasarkan materi yang telah disesuaikan dengan tujuan efektivitas pendampingan psikologi dengan metode *appreciative inquiry* terhadap kepercayaan diri pada nara pidana wanita, yaitu melalui 5-D menurut Fadillah, 2012 ialah *definition*, *discovery*, *dream*, *design* dan *destiny*. Metode yang digunakan dalam pendampingan psikologi ini adalah ceramah, diskusi, *role play* dan *games*

Teknik analisis data yang digunakan untuk melihat efektivitas pendampingan psikologi dengan metode appreciative inquiry untuk mengingkatkan kepercayaan diri narapidana wanita di Lapas Klas II A Anak Martapura pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *independent sample t-test*, namun skor yang dijadikan perhitungan adalah *gained scor*e (Seniati, Yulianto dan Setiadi, 2011) dengan menggunakan bantuan program statistik komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melibatkan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Kelompok eksperimen berjumlah 11 orang. Kelompok kontrol berjumlah 11 orang. Subjek yang gugur dikarenakan tidak mengikuti seluruh proses penelitian. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum perlakuan (*pretest*), setelah perlakuan (*posttest*) dan dua minggu setelah *posttest* yaitu *follow up*. Data penelitian yang telah diperoleh dilakukan skoring. Pertama-tama skor yang diperoleh dilakukan analisis deskriptif. Adapun data deskripsi kepercayaan diri penelitian dapat dilihat sebagai berikut**:**

Tabel 1. menunjukkan *pretest* kelompok eksperimen dengan 11 orang, memperoleh skor rata-rata 78,55 dan standar deviasi 9,169. *Pretest* untuk kelompok kontrol dengan 11 orang memperoleh rata-rata yaitu 82,45 dan standar deviasi 5,203. Dengan demikian, dapat disimpulkan skor *pretest* kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Posttest kelompok eksperimen dengan 11 orang memiliki skor rata-rata 81,73 dan standar deviasi 7,604. *Posttest* pada kelompok kontrol dengan 11 orang, memperoleh skor rata-rata, yaitu 81,00 dan standar deviasi 3,435. Dengan demikian, dapat disimpulkan skor *posttest* kelompok ekperimen lebih tinggi daripada kelompok kontrol.

Berdasarkan *gained score posttest-pretest* pada kelompok eksperimen adalah 3,18. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kepercayaan diri ketika *pretest* dengan *posttest.* Sementara itu, *gained score posttest-pretest* pada kelompok kontrol adalah -1,46. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kepercayaan diri pada kelompok kontrol.

Berdasarkan *gained score posttest-follow up* pada kelompok eksperimen adalah 0,60. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kepercayaan diri ketika posttest dengan *follow up*. Sedangkan pada kelompok kontrol adalah 1,24. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kepercayaa diri pada kelompok kontrol meskipun tidak besar.

Berdasarkan *gained score posttest-pretest* pada kelompok eksperimen diperoleh skor sebesar 3,18. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor kepercayaan diri ketika *pretest* dengan *posttest.* Sementara itu, *gained score posttest-pretest* pada kelompok kontrol adalah -1,46. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor kepercayaan diri pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang medapatkan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Penelitian ini didikung pendapat Taylor (2011) bahwa

kepercayaan diri bukan suatu hal yang laten tetapi sesuatu yang dapat dilatih atau dibiasakan. Seperti penelitian Achmat (2005) yang menggunakan pelatihan pengembangan kepribadian dan kepemimpinan dalam meningkatkan kepercayaan diri. Pemberian pelatihan dibuat dengan kegiatan yang menyenangkan membuat subjek tidak hanya mendengarkan kemudian lupa atau melihat dan mencoba, tetapi melakukan sesuatu hingga mereka mengerti. Subjek diajak untuk selalu berpikir positif dan berlatih untuk melakukannya, sehingga ketika melakukan evaluasi diri, mereka akan mendapatkan hal-hal yang lebih positif. Mereka menjadi lebih realistis dalam memandang dirinya, mengetahui kompetensi-kompetensi dan kelemahannya, sehingga bisa menyesuaikan diri dan pada akhirnya tidak merasa takut menghadapi berbagai situasi. Sebagaimana dikemukakan oleh Hurlock (2004), mengidentifikasi domain-domain kompetensi yang penting dan meningkatkan kemampuan dalam mengatasi masalah adalah caracara untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Tabel 2. Kategorisasi Checklist Kepercayaan Diri Kelompok Eksperimen

Pertememan	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
Pertemuan Pertama	x < 10	Rendah	0	0 %
	10 ≤ x < 20	Sedang	1	10 %
	20 ≤ x	Tinggi	10	90 %
Total			11	100 %
Pertememan	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
Pertemuan Kedua	x < 10	Rendah	0	0 %
	10 ≤ x < 20	Sedang	1	0 %
	20 ≤ x	Tinggi	10	100 %
Total			11	100 %
Pertememan	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
Pertemuan Ketiga	x < 10	Rendah	0	0 %
	10 ≤ x < 20	Sedang	0	10 %
	20 ≤ x	Tinggi	11	90 %
Total			11	100 %
Pertememan	**Rentang Nilai**	**Kategorisasi**	**Frekuensi**	**Persentase**
Pertemuan Keempat	x < 10	Rendah	0	0 %
	10 ≤ x < 20	Sedang	1	10 %
	20 ≤ x	Tinggi	10	90 %
Total			11	100 %

Berdasarkan kategorisasi diketahui bahwa tidak ada satupun narapidana yang termasuk dalam kategori kepercayaan diri rendah pada setiap pertemuan, sedangkan untuk kategorisasi sedang dan tinggi rata-rata pertemuan memiliki persentase sebesar 10 % untuk kategorisasi sedang dan 90 % untuk kategorisasi tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi kepercayaan diri maka dapat dilihat bahwa pada setelah setiap perlakuan narapidana memiliki kepercayaan diri. Hal ini berarti setiap perlakuan yang diberikan dengan tehnik ceramah, diskusi, *role play* dan *games* memberikan hasil belajar yang baik, yang mana tehnik tersebut membuat peserta terlibat aktif sehingga membuat subjek merasa percaya diri. Penelitian ini didukung oleh (Fowlie, 2000) yang menggunakan tehnik pelatihan yang melibatkan aktifitas-aktifitas yang berpusat pada peserta seperti *role play*, diskusi dan *brainstroming* dapat meningkatkan rasa percaya diri pada pesertanya. Melalui *role play* seseorang dapat mengevaluasi diri, melalui kerjasama kelompok terdapat diskusi yang dapat membuat seseorang meningkatkan komunikasi, kebebasan dalam bertindak serta proses penyesuaian diri terhadap situasi baru. Hal tersebut merupakan faktor yang dinggap meningkatkan kepercayaan diri.

Data penelitian yang diperoleh terdiri dari skor jawaban tiap aitem-aitem pernyataan, kemudian hasil tersebut diolah menggunakan analisis statistik melalui bantuan komputer program SPSS pada komputer. Sebelum melakukan analisis dilakukan uji asumsi terlebih dahulu.

Uji normalitas menggunakan tehnik *Kolmogrov Smirnov*. Pada kolom *Kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk skor *pretest* sebesar 0,200, skor *posttest* sebesar 0,200 dan skor *follow up* sebesar 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi seluruh skor kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di tahap penelitian lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa populasi data kepercayaan diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di tahap pengukuran penelitian berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Levene Test		
Tahap Pengukuran Penelitian	**F**	**Signifikansi**
Pretest	1,310	0,266
Posttest	4,118	0,056
Follow Up	1,531	0,231

Pada peneliitian ini, uji homogenitas dianalisis dengan menggunakan *Levene Test* . Tabel 4. menunjukan pada tahap penelitian *pretest* memperoleh skor F 1,310 dan skor signifikansi 0,266, hal tersebut menunjukan bahwa 0,266 > 0,05 maka populasi pada *pretest* dapat dikatakan homogen. Tahap *posttest* memperoleh skor F 4,118 dan skor signifikansi 0,056 hal tersebut menunjukan bahwa 0,056 > 0,05 maka populasi pada *posttest* dapat dikatakan homogen. Tahap follow up memperoleh skor F 1,531 dan skor signifikansi 0,231 hal tersebut menunjukkan bahwa 0,231 > 0,05, maka populasi pada *follow up* dapat dikatakan homogen.

Tabel 5. Hasil Uji T *Gained Score* antar Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol

T-test for Equality of Means			
Pengukuran	**t**	**df**	**Signifikasi**
Pretest-Posttest	2,092	20	0,049
Posttest-Follow Up	-0,406	19	0,698

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Tahap Pengukuran Penelitian	**Kolmogorov-Smirnov[a]**		
	Statistik	**df**	**Signifikansi**
Pretest	0,148	22	0,200*
Posttest	0,131	22	0,200*
Follow Up	0,129	21	0,200*

Uji t digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Melalui uji t akan mengetahui taraf signifikansi perbedaan. Jenis uji t statistik yang digunakan adalah *independent sampel t-test*, yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel, namun yang dijadikan perhitungan adalah *gained score* (Seniati, dkk, 2011).

Tabel 5. menunjukkan data dari *gained score* bahwa pada *pretest* dan *posttest* skala kepercayaan diri memperoleh skor t 2,092 dan skor signifikansi 0,160. Menggunakan df = 20 dan siginifikansi 0,05 (uji dua sisi) diperoleh nilai tabel 2,086 atau dengan signifikansi P < 0,05. Hal tersebut menunjukkan t hitung lebih besar dari t tabel (2,092 > 2,086) atau dengan siginifikansi (P= 0,049 < 0,05), maka ada perbedaan kepercayaan diri pada *pretest* dengan *posttest* antara kelompok ekperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut berarti Ha diterima dan H0 ditolak.

Diterimanya Ha menunjukkan bahwa pendampingan psikologi dengan metode *appreciative inquiry* efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri narapidana wanita. Menurut Ubaedy (2007), bahwa seseorang yang percaya diri ialah seseorang yang memiliki keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan dirinya dan memiliki nilai sejauh mana seseorang tersebut dapat merasakan adanya kepantasan untuk berhasil. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa orang yang percaya diri dapat menilai kemampuan apa saja yang ia miliki dan dapat mengembangkannya untuk keberhasialan di masa akan datang. Orang yang mampu menilai keberhasilan diri merupakan orang yang dapat menanamkan nilai *appreciative inquiry*. Didukung dengan pendapat Cooperrider dan Whitney (dalam Fahdila, 2012) *appreciative inquiry* merupakan suatu tindakan memahami sesuatu yang terbaik dalam individu atau dunia sekitarnya, memberikan dukungan terhadap kelebihan, kesuksesan dan potensi di masa lalu maupun masa kini.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Benkownski dan Yamaga (2006), yang menyatakan bahawa *appreciative inquiry* dapat meningkatkan kemampuan diri seperti harga diri, motivasi individu dan salah satunya adalah kepercayaan diri. Menggunakan tahapan dalam *appreciative inquiry* seperti *discovery, dream, design* dan *destiny* dapat meningkatkan

kepercayaan diri. Melalui penerapan pembelajaran serta wawasan yang berfokus pada kesuksesan masa lalu yang berarti menghargai apa yang ada dalam diri dan berfikir positif yang merupakan pandangan yang baik terhadap diri merupakan cara untuk mewujudkan keingingan di masa depan.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Rokka dan Bengsstone (2012) yang menunjukkan bahwa *aprrecitive inquiry* juga dapat meningkatkan emosi positif, pemusatan kekuatan, meningkatkan kepercayaan diri dan tujuan masa depan. Faktor yang menyebabkan peningkatan kepercayaan diri adalah dengan menyadari bahwa hal yang terjadi dalam diri adalah hasil dari perbuatan diri individu tersebut dan tidak menyalahkan orang lain. Hasil penelitian Chapagain dan Ojha (2008) menambahkan Individu yang melakukan *appreciative inquiry* dapat mengembangkan sifat-sifat positif dalam diri individu dan meningkatkan kapasitas manusia dalam mengambil suatu keputusan dalam mencapai tujuan. Melalui mencari dan membayangkan penyebab pencapain keberhasilan sebagai energi positif dalam diri yang kemudian dikembangkan.

Hasil penelitian ini dapat ditinjau dari siklus 5-D yang merupakan tahapan dari *appreciative inquiry*. Pertama, orang yang mampu melakukan *definition* dan *discovery* di mana orang yang mampu menemukan sebuah potensi dalam diri dan memfokuskan diri pada potensi tersebut yang kemudian dikembangkan di masa depan. Seperti halnya sikap yakin akan kemampuan diri yang merupakan salah satu aspek dari kepercayaan diri, dimana seseorang bersikap positif terhadap dirinya sendiri serta mampu bersungguh–sungguh akan apa yang ia lakukan. Pemaparan tersebut didukung penelitian oleh Ardilla dan Herdiana (2013) yang mana pemahaman atas diri sendiri mengetahui apa yang jadi kelebihan dan kemampuan yang ada di dalam dirinya, memandang diri secara negatif dan tidak percaya dengan kemampuan membuat individu kesulitan untuk menimbulkan harapan-harap yang realistis.

Kedua, *dream* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai kehidupan idealnya di masa depan dan *design* yang merupakan wujud nyata dalam pelaksanaan *dream*. Kehidupan ideal tersebut merupakan tujuan dari setiap orang dan tidak terkecuali narapidana. Guna mencapai tujuan tersebut seseorang harus optimis dan semangat juang yang tinggi. Hal tersebut didukung oleh penelitian Azani (2012) seseorang perlu merasa optimis dan semangat yang tinggi serta usaha untuk memiliki masa depan, seperti halnya narapidana yang akan kembali ke masyarakat memiliki tujuan hidup untuk memperoleh ketentraman dan kenyamanan dalam hidup. Apabila memiliki sikap pesimis yang merupakan sikap tidak percaya diri akan menimbulkan kecanggungan bagi mantan narapidana untuk menjalani kehidupan di masyarakat.

Individu terus menerus belajar dari hasil perubahan yang telah dilakukan dan terus melakukannya hingga perubahan bisa terjadi secara berkelanjutan hal tersebut merupakan tahap *destiny*. Seperti halnya pendampat Anthony (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri yang mana pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk mengembangkan kepribadian sehat. Hal tersebut berkaitan dengan prinsip ketebukaan *appeciative inquiry*, bahwa masa lalu, masa sekarang dan masa depan merupakan sumber belajar dan sumber inspirasi bagi perkembangan individu itu sendiri. Tindakan mengeksplorasi dapat memperluas pandangan terhadap kemungkinan baru dan potensi baru (Cooperrider dan Whitney dalam Fahdila, 2012).

Data dari gained sore pada *posttest-follow up* skala kepercayaan diri memperoleh skor t -0,406 dan skor signifikansi 0,689. Menggunakan df = 19 dan signifikansi 0,05 (uji dua sisi) diperoleh nilai t tabel 2,093 atau dengan signifikansi P < 0,05. Hal tersebut menunjjukan t hitung lebih kecil dari t tabel (-0,406< 2,093) atau dengan signifikansi (P=0,689 > 0,05), maka tidak ada perbedaan skor kepercayaan diri pada *posttest* dengan *follow up* pada kelompok eksperimen. Data tersebut menunjukkan bahwa selama dua minggu perlakuan yang diberikan ternyata sudah tidak melekat pada diri subjek. Hal tersebut tersebut terjadi dikarenakan subjek tidak mempraktekan *appreciative inquiry* dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten. Seperti penelitian Uyun (2012) untuk mempertahankan efek perlakuan subjek haru menerapkan perlakuan yang diberikan kedalam kehidupan sehari-hari dengan konsisten dan guna mengetahui sejauh mana efek melekat dapat digunakan pengukuran *follow up* dilakukan berkali-kali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa ada perbedaan antara rata-rata nilai kepercayaan diri kelompok eksperimen dengan rata-rata nilai kepercayaan diri kelompok kontrol. Hal ini berarti bahwa pendampigan psikologi dengan *appreciative inquiry* efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada narapidana wanita Lapas Klas II A Anak Martapura.

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: (1) Bagi Narapidana Wanita dapat menggunakan *appreciative inquiry* dalam memecahkan permasalahan kehidupan sehari-hari. AI mudah dilakukan hanya dengan upaya menghargai apa yang ada dalam diri, mengambil hikmah dari setiap yang dilalui serta fokus pada apa yang

terbaik dari diri kita yang kemudian menemukan hal baru untuk mencapai hasil lebih baik. (2) Bagi Lapas Klas II A Anak Martapura dapat membantu dan menunjang narapidana untuk melakukan AI agar dapat menggali potensi diri secara optimal, seperti memberikan pelatihan dan pendampingan psikologi. Lebih mendukung proses pendampingan psikologi selanjutnya agar meraih hasil yang optimal. (3) Bagi Peneliti Selanjutnya, Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengontrol situasi agar kondusif dengan meminimalkan gangguan eksternal agar subjek subjek lebih memberikan perhatian penuh dalam pendampingan, dapat lebih memperhatikan status lama tahanan subjek, agar terhindar keluarnya subjek dari proses penelitian dan dapat lebih mengatur waktu pertemuan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Achmat, Z. (2005). Efektifitas Pelatihan Pengembangan Kepribadian dan Kepemimpinan dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Mahasiswa Baru UMM Tahun 2005/2006. *Laporan Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang*. Diakses pada Tanggal 4 April 2015 dari http://dp2m.umm.ac.id/files/file/Jurnal%20Humanity%20Vol_1,%20No_2,%20Maret%202006/5_%20Zakarija%20Achmad.pdf.

Ardila, F & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 01 (2). Diakses pada Tanggal 24 September 2014 dari http://journal.unair.ac.id/filerPDF /Fauziya %20Ardilla %0Ringkasan.pdf.

Azani. (2012). Gambaran *Psychological Well-Being* Mantan Narapidana. *Jurnal EMPATHY*, 01 (1). Diakses pada tanggal 24 September 2014 dari http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CBwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fjogjapress.com%2Findex.php%2FEMPATHY%2Farticle%2Fdownload%2F1409%2F793&ei=1UQoVJq6G5aSuATni4DwDg&usg=AFQjCNHOs_fD0h_mKBt9E6u3Va6pfSHh8A&sig2=orbkRKggQ6zBX8H2MLsWRg.

Bentkowski, E & Yamaga, M. (2006). Exploring Appreciative Inquiry. *Ephesians 4:29, NIV*. Diakses pada Tanggal 30 April 2015 dari http: //ww w.hpu.e du/CHSS/LangLi ng/TESOL/Professiona lDevel pment/200680TWPfall 06/08Be tkowski_AI.pdf.

Chapagain, C. P & Ojha, G. P. (2008). Appreciative inquiry for enhancing individual and organization capacity. *ISSN: 1584-5397*. Diakses pada Tanggal 30 April 2015 Dari http ://www .rcis.ro /image s/document e/rcis20_01.pdf.

Fadhila, A. (2012). Pengaruh peningkatan Pemberdayaan Psikologis Terhadap Kesiapan untuk Berubah Melalui Pelatihan Appreciative Inquiry for Adaptive Change. *Tesis Program Studi Magister Terapan SDM Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok*. Diakses pada tanggal 24 Agustus 2014 dari http: //www .google .co .id /url? sa=t &rct= j&q=& esrc=s&source=web&cd1ved=0CBwQFjAA&url= http%3A%2F%2Flib.ui.ac.id%2Ffile%3Ffile%3Digital%2F20314230T%252031193Pengaruh%2520peningkatanfu%2520text.pdf&ei=Z0coVNKPE5DkoASA_oHgDg&usg=AFQjCNHUud9ZhSD0Z0hyYdSjxDt68MMA&sig2=OEUVD5faRYrqXsVRZUqEbw.

Fowlie, J. (2000). Emotional Intelligence: The Role of Self Confidence in Preparing Business School Undergraduates for Placement.Employment. *Journal University of Brigthone*. Diakses pada Tanggal 18 Maret 2015 dari http://www.herts.ac.uk

Ghufron, M. N dan Risnawita, R. S. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Gussak, D. (2009). The Effects of Art Theraphy on Male and Female Inmates : Advancing the Reserchbase. *The Arts in Psychotheraphy Journal*. Diakses pada Tanggal 10 Oktober 2014 dari http://arttherapyinprison.com/wpcontent/uploads/2010/09/advancingtheresearch_baseaccepted_manuscript.pdf.

Hurlock, B.E. (2004) *Psikologi Perkembangan :Suatu Pendekatan Sepanjang RentangKehidupan*, Jakarta : Erlangga

Lesmana, J.M, (2005). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: UII.

Ndoen, L. F. (2009). Pengungkapan Diri pada Mantan Narapidana. *Jurnal Psikologi*. Diakses pada Tanggal 22 September dari http://www .gunadarma .ac.id /library/articles/graduate/psychology/2009/Artikel_10504094.pdf.

Rokka, M & Bengsston, J. (2012). How is Appreciative Inquiry Experienced by The Employees at Abba Seafood?.*BusinessAdministration/Management University of Gothenburg*. Diakses pada Tanggal 30 April darihttps://gup ea.ub.gu .s /bitstream /2077/2 9001/1/gupea_2077_29001_1.pdf.

Syafullah, Ach. (2010). *Tips Bisa Percaya Diri.* Jogjakarta: Garailmu.

Seniati, L; Yulianto, A dan Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.

Taylor, R. (2011). Kiat-kiat untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Ubaedy, A.N. (2007). *Berfikir Positif: Agar Anda Tetap Pede Menghadapi Hidup*. Jakarta: Bee media.

Utari, D. I; Fitria, N & Rafiyah, I. (2012). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II Bandung. *Bandung: Universitas Padjajaran*. Diakses pada Tanggal 10 Oktober 2014 dari http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal /article/view File /777/823.

\

Uyun, Q. (2012). Sabar & Shalat Sebagai Model untuk Meningkatkan Resiliensi di Daerah Bencana Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4 (2). Tidak Diterbitkan.

Whitney, D & Bloom, A. T. (2007). *The Power of Appreciative Inquiry*. Yogyakarta: B-First.