

**EFEKTIVITAS *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
NARAPIDANA PRIA PADA AWAL MASA PIDANA
DI LAPAS KELAS 1 SEMARANG**

TESIS

Diajukan oleh:
Beta Kurnia Arriza
12.92.0059



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2016

**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
NARAPIDANA PRIA PADA AWAL MASA PIDANA
DI LAPAS KELAS 1 SEMARANG**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi

Program Studi Pendidikan Profesi Psikologi

Jenjang Magister
Mayor Klinis Dewasa

Diajukan oleh:
Beta Kurnia Arriza
12.92.0059



**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI
JENJANG MAGISTER
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2016

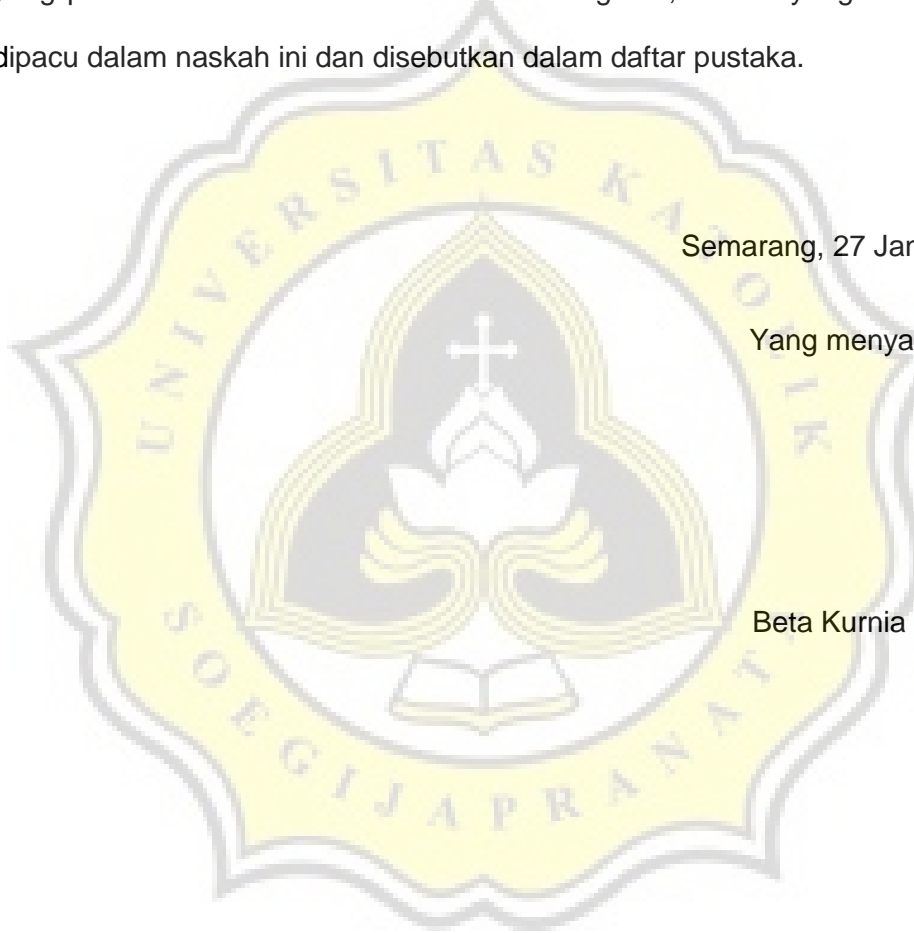
PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dipacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 27 Januari 2016

Yang menyatakan,

Beta Kurnia Arriza



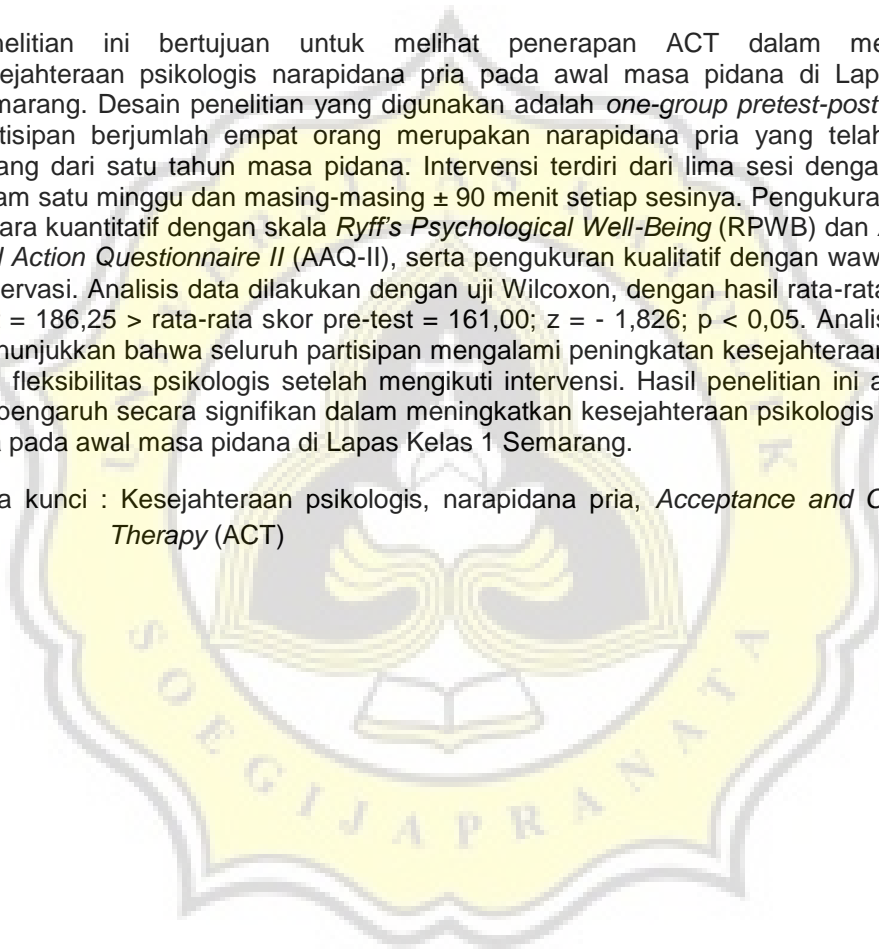
**EFEKTIVITAS ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS
NARAPIDANA PRIA PADA AWAL MASA PIDANA
DI LAPAS KELAS 1 SEMARANG**

BETA KURNIA ARRIZA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat penerapan ACT dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana pria pada awal masa pidana di Lapas kelas 1 Semarang. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Partisipan berjumlah empat orang merupakan narapidana pria yang telah menjalani kurang dari satu tahun masa pidana. Intervensi terdiri dari lima sesi dengan satu sesi dalam satu minggu dan masing-masing ± 90 menit setiap sesinya. Pengukuran dilakukan secara kuantitatif dengan skala *Ryff's Psychological Well-Being (RPWB)* dan *Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II)*, serta pengukuran kualitatif dengan wawancara dan observasi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon, dengan hasil rata-rata skor post-test = 186,25 > rata-rata skor pre-test = 161,00; $z = -1,826$; $p < 0,05$. Analisis kualitatif menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis dan fleksibilitas psikologis setelah mengikuti intervensi. Hasil penelitian ini adalah ACT berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana pria pada awal masa pidana di Lapas Kelas 1 Semarang.

Kata kunci : Kesejahteraan psikologis, narapidana pria, *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*



**THE EFFECTIVENESS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)
TO ENHANCE THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF NEWLY INCARCERATED MALES
IN LAPAS KELAS 1 SEMARANG**

BETA KURNIA ARRIZA

ABSTRACT

This research aimed to find out the effectiveness of ACT to enhance the psychological well-being of newly incarcerated males in Lapas Kelas 1 Semarang. The research design is one-group pretest-posttest, with 4 incarcerated males which have been imprisoned for less than a year as participants. The intervention includes 5 sessions which held once in a week with \pm 90 minutes duration per session. This research is quantitatively measured with Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) scale and Acceptance and Action Questionnaire II (AAQ-II) scale, and qualitatively measured with interview and observation. The data analyzed with Wilcoxon, obtained mean post-test = 186,25 > pre-test = 161,00; $z = - 1,826$; $p < 0,05$. The qualitative analyses shows that all of the participants gain a higher psychological well-being and psychological flexibility after the intervention. This result points out that ACT is effectively enhances the psychological well-being of newly incarcerated males in Lapas Kelas 1 Semarang.

Key words : psychological well-being, incarcerated males, Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

KATA PENGANTAR

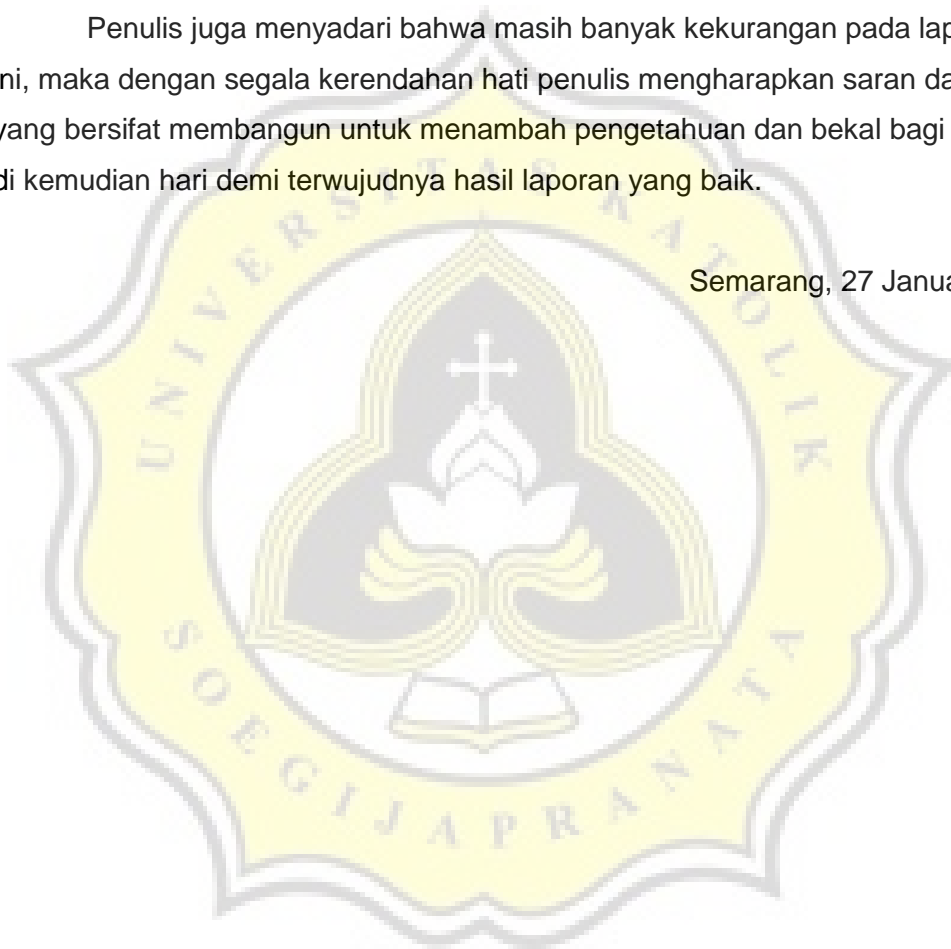
Puji syukur kepada Allah SWT, atas segala karunia, kemudahan kesehatan dan kekuatan yang senantiasa terlimpahkan pada peneliti dalam menyelesaikan tesis ini. Teriring pula ucapan syukur dan terima kasih pada segenap pihak yang telah membantu peneliti, yakni kepada:

1. Bapak Dr. Y. Bagus Wisanto, M.S, selaku ketua Program Psikologi Profesi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Erna Agustina, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku koordinator Magister Psikologi Profesi Klinis Dewasa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang atas bimbingannya kepada peneliti.
3. Bapak Siswanto, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing utama telah memberikan bimbingan, arahan, dan nasihat kepada peneliti selama pembuatan tesis ini.
4. Bapak Drs. George Hardjanta M.Si, Psikolog selaku pembimbing pendamping atas bimbingan, nasihat dan arahan selama pelaksanaan dan penyusunan tesis.
5. Ibu Dra. Emmanuela Hadriami, M.Si, Psikolog dan Amalia Rahmadiani, M.Psi., Psikolog selaku terapis dalam penelitian ini yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk melakukan intervensi kepada partisipan
6. Seluruh dosen dan staf Tata Usaha Magister Psikologi Profesi Klinis Dewasa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan nasihat kepada peneliti selama pembuatan tesis ini.
7. Ibu Ari Tris Ochtria Sari, S.Psi, Psikolog, selaku Kepala Staf Bimbingan Permasyarakatan di Lapas Kelas 1 Semarang, atas izin dan pengarahannya kepada peneliti selama penelitian
8. Seluruh staf dan kurve di Bimpas Lapas Kelas 1 Semarang yang telah banyak membantu peneliti dalam melakukan penelitian di lapangan.
9. FT, AS, AP dan DA selaku partisipan yang bersedia mengikuti proses penelitian dan terbuka dalam membagi pengalamannya.
10. Keluarga penulis yang setiap hari memberi dukungan agar tetap melayani dengan hati dan bersemangat dalam menyelesaikan tesis ini.

11. Ifa, Made, Nani, mbak Echa, Nia, Putri, Ediwan dan Bama, sebagai sahabat yang selalu mendukung dalam penyusunan tesis.
12. Dewi, Sari, Tami, Mita dan mbak Ari, teman-teman Magister Psikologi Profesi Klinis Dewasa 2012 yang selalu mendukung penyusunan tesis.
13. Semua pihak yang telah dengan tulus membantu penyusunan tesis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan pada laporan ini, maka dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk menambah pengetahuan dan bekal bagi penulis di kemudian hari demi terwujudnya hasil laporan yang baik.

Semarang, 27 Januari 2016



DAFTAR ISI

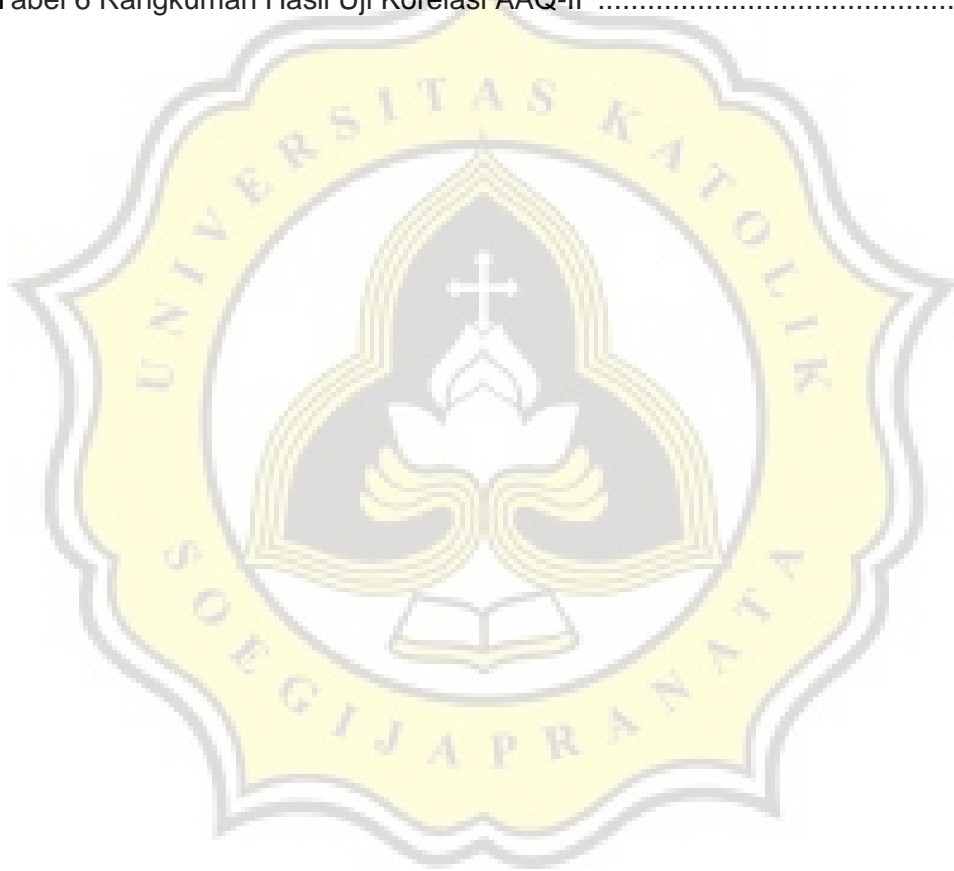
HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
PENDAHULUAN	1
Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
Narapidana Pada Awal Masa Pidana	6
Kesejahteraan Psikologis.....	7
<i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>	10
Hipotesis Penelitian	13
METODE PENELITIAN	13
Partisipan Penelitian	14
Desain Penelitian	14
Metode Pengukuran	15
Prosedur Penelitian	16
Analisis Data	18
HASIL PENELITIAN	<u>18</u>
Perubahan dalam pelaksanaan penelitian	18
Pelaksanaan Penelitian	19
Hasil Penelitian	23
Analisis Kuantitatif	23
Analisis Kualitatif	25
a. FT	25
b. AS.....	28
c. AP.....	32
d. DA.....	35
PEMBAHASAN	38
KESIMPULAN	44

SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1 <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Psikologis atau <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>	15
Tabel 2 Rencana Pelaksanaan Terapi	17
Tabel 3 Data dan Hasil <i>pre-test</i> partisipan	20
Tabel 4 Rincian Pelaksanaan proses intervensi ACT	21
Tabel 5 Rangkuman Hasil Uji Wilcoxon	23
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Korelasi AAQ-II	24



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 ALAT UKUR PENELITIAN.....	51
LAMPIRAN 2 PANDUAN WAWANCARA DAN OBSERVASI.....	52
LAMPIRAN 3 <i>INFORMED CONSENT</i>	53
LAMPIRAN 4 PRESENSI PARTISIPAN	54
LAMPIRAN 5 HASIL KEGIATAN SESI INTERVENSI ACT	55
LAMPIRAN 6 PERBANDINGAN HASIL SKOR RPWB DAN AAQ-II	56
LAMPIRAN 7 HASIL PENGUJIAN DENGAN WILCOXON.....	57
LAMPIRAN 8 SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN ..	58

