



## Meningkatkan Refleksi dan Harapan Warga Binaan Perempuan Melalui Media *Points Of You*

Perdana Kusuma<sup>1</sup>, Nur Lathifah Dzakiyyah Aqilah<sup>2</sup>, Nur Salsabilla Syamsul<sup>3</sup>, Nur Fa'izah Husain<sup>4</sup>, Nur Arifah<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>1</sup>perdanakusuma@unm.ac.id, <sup>2</sup>laladzakiyyah28@gmail.com, <sup>3</sup>nursalsabilah600@gmail.com,

<sup>4</sup>faizahhusain04@gmail.com, <sup>5</sup>arifahnur253@gmail.com

### Abstrak

Kesiapan mental warga binaan perempuan menjelang bebas masih menjadi tantangan dalam proses pemasyarakatan. Minimnya intervensi psikososial seringkali menghambat penerimaan diri dan kesiapan reintegrasi sosial. Kegiatan pengabdian *LENTERA* (Lewati Hari dengan Niat Baru, Temukan Harapan, dan Raih Makna) di Rutan Kelas I Makassar bertujuan memberikan ruang reflektif yang aman melalui media visual *Points Of You*. Metode ini mengajak peserta mengenali pengalaman hidup dan merancang masa depan secara lebih positif. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test* dari sepuluh partisipan menunjukkan peningkatan skor refleksi diri, dengan perubahan signifikan pada beberapa individu. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mendorong kesadaran diri, memperkuat harapan, dan menjadi fondasi untuk pemulihan psikologis yang lebih manusiawi menjelang kebebasan.

**Kata Kunci:** Kartu *Points Of You*, Refleksi Diri, Penerimaan Diri

### PENDAHULUAN

Rumah Tahanan Negara (Rutan) tidak hanya berperan sebagai tempat pelaksanaan hukuman, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam memberikan pembinaan serta pemulihan kondisi psikologis para warga binaan. Khususnya bagi warga binaan perempuan, tekanan mental yang dialami cenderung lebih berat karena mereka memikul peran ganda sebagai ibu, istri, sekaligus individu yang harus menghadapi stigma dari lingkungan sosial (Sari & Martani, 2021). Situasi ini sering kali berdampak pada rendahnya tingkat penerimaan terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi, sehingga menghambat keberhasilan dalam proses kembali ke masyarakat.

Upaya pembinaan yang memperhatikan aspek psikologis dan sosial tersebut tidak hanya membantu warga binaan dalam menjalani masa tahanan dengan lebih adaptif, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan setelah bebas, seperti membangun kembali relasi keluarga dan memperoleh kepercayaan masyarakat. Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan adalah terapi berbasis *mindfulness* dan dukungan sosial, yang terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan penerimaan diri dan resiliensi. Dengan demikian, pembinaan yang komprehensif tidak hanya berkontribusi pada kesehatan mental warga binaan perempuan, tetapi juga menjadi landasan penting dalam menurunkan angka residivisme dan memperkuat keberhasilan reintegrasi sosial (Wulandari & Rahmawati, 2020).

Di Rutan Kelas I Makassar, belum tersedia cukup banyak program psikososial yang secara khusus menyiapkan warga binaan perempuan menghadapi kebebasan secara mental dan emosional. Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kesiapan mental untuk reintegrasi sosial, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis pasca pembebasan. Berdasarkan pengamatan awal dalam program magang mahasiswa Psikologi, beberapa warga binaan perempuan yang akan bebas menunjukkan tanda-tanda seperti perasaan tidak percaya diri, takut kembali ditolak masyarakat, dan kecenderungan menghindari interaksi sosial yang terbuka.

Salah satu pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk membantu proses pemulihan psikologis tersebut adalah penggunaan media terapi visual seperti *Points Of You*. Kartu *Points Of You* merupakan alat bantu dalam kegiatan coaching dan konseling berbasis visual yang mengkombinasikan gambar, kata, dan refleksi pribadi guna memfasilitasi penggalian emosi, pengenalan diri, serta pemrosesan pengalaman secara lebih mendalam (Irawati, 2021). Dalam konteks rehabilitasi tahanan, media ini diyakini dapat membuka ruang untuk proses penyadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri (*self-acceptance*), dua aspek penting dalam proses pembinaan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Irawati (2021) berjudul Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu *Points Of You* pada Remaja menunjukkan bahwa penggunaan metode ini efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri serta memperbaiki cara mereka memaknai pengalaman hidup. Dalam hasil penelitiannya, disebutkan bahwa media visual seperti *Points Of You* mampu memfasilitasi proses internalisasi makna dan memperkuat keterhubungan emosional dengan diri secara signifikan. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada kelompok remaja, pendekatan yang digunakan memiliki relevansi tinggi untuk diterapkan pada warga binaan

perempuan yang memerlukan ruang aman untuk merefleksikan perjalanan hidup mereka dan membangun kembali harga diri yang sempat terpuruk.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2024) di Lapas Perempuan Kelas II-A Semarang, ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri pada narapidana perempuan. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,728$  dengan signifikansi  $p < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan oleh narapidana, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya terhadap kondisi dan pengalaman hidup yang dijalani. Dalam kesimpulannya, Setyowati menegaskan bahwa dukungan emosional dari lingkungan sekitar, baik dari sesama warga binaan, petugas lapas, maupun pihak luar, memegang peran penting dalam membantu warga binaan membangun kembali citra diri dan menerima masa lalunya. Ia juga menyoroti bahwa intervensi psikologis yang mampu menciptakan ruang aman bagi narapidana untuk mengekspresikan perasaan, berbagi cerita hidup, serta merasakan pemahaman dari orang lain, menjadi salah satu kunci penting dalam proses pembinaan psikologis yang efektif. Oleh karena itu, temuan ini memperkuat pentingnya pelaksanaan program intervensi psikososial di dalam rutan, khususnya yang berbasis pada refleksi diri dan dinamika kelompok, untuk membantu warga binaan membangun penerimaan diri, ketahanan emosional, serta kesiapan mental dalam menghadapi reintegrasi sosial setelah masa hukuman berakhir.

Pengabdian serupa pernah dilakukan oleh tim dari Universitas Negeri Yogyakarta yang mengembangkan kegiatan penguatan psikologis bagi warga binaan menjelang bebas melalui metode *storytelling* dan terapi kelompok (Rahmawati & Isnaini, 2022). Hasilnya menunjukkan bahwa narapidana yang mengikuti kegiatan ini memiliki peningkatan kepercayaan diri dan kemauan untuk memperbaiki hubungan sosial. Ini menunjukkan bahwa kegiatan berbasis narasi dan refleksi sangat efektif untuk narapidana di fase akhir masa tahanan.

Penelitian lain yang memperkuat efektivitas pendekatan reflektif dan berbasis visual dalam proses rehabilitasi dilakukan oleh Puspitasari dan Nugroho (2020). Dalam studi berjudul Terapi Ekspresif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada warga binaan Perempuan, mereka mengimplementasikan sesi-sesi terapi yang melibatkan penggunaan media visual dan kegiatan menulis reflektif. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor penerimaan diri dan penurunan gejala depresi ringan hingga sedang setelah intervensi dilakukan. Para partisipan melaporkan bahwa dengan mengekspresikan diri melalui gambar dan tulisan, mereka merasa lebih mampu menghadapi masa lalu dan lebih siap menyusun masa depan. Penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis refleksi diri dan ekspresi visual sangat potensial dalam membantu proses penyembuhan psikologis pada kelompok rentan seperti narapidana perempuan.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan ruang refleksi psikologis yang aman dan suportif bagi tahanan perempuan yang akan segera bebas di Rutan Kelas I Makassar. Melalui penggunaan media kartu *Points Of You*, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para warga binaan terhadap potensi, kekuatan, dan nilai-nilai positif yang dimiliki, sehingga mereka dapat mengenali diri secara lebih utuh dan objektif. Selain itu, program ini dirancang untuk membantu membangun penerimaan diri, terutama dalam menerima masa lalu dan proses hukuman yang telah dijalani, sekaligus menumbuhkan harapan untuk menjalani kehidupan baru yang lebih sehat dan produktif. Pendekatan ini juga mendukung implementasi pendidikan karakter dan pembinaan warga binaan berbasis kemanusiaan, sesuai dengan semangat Undang-Undang No. 22 Tahun 2022 tentang Pemasysarakan, yang menyebutkan bahwa tujuan pamasysarakan adalah untuk mempersiapkan warga binaan menjadi manusia seutuhnya yang sadar akan kesalahan, memperbaiki diri, dan tidak mengulangi tindak pidana.

## METODE

Kegiatan *LENTERA* (Lewati Hari dengan Niat Baru, Temukan Harapan, dan Raih Makna) menggunakan metode pelatihan yang dirancang secara partisipatif untuk membantu warga binaan dalam mengembangkan keterampilan refleksi diri, pengenalan emosi, dan perencanaan masa depan yang positif. Pelatihan ini ditujukan untuk warga binaan yang masa hukumannya hampir selesai, dengan tujuan untuk membantu peserta mengeksplorasi berbagai perspektif, mengidentifikasi potensi dan kekuatan, serta meningkatkan kepercayaan diri serta motivasi peserta (Khairunnisa & Arini, 2024).

Pelatihan dimulai dengan pengumpulan partisipan, yaitu warga binaan yang masa tahanannya hampir selesai, untuk mengikuti rangkaian kegiatan reflektif. Sebelum pelatihan dimulai, peserta terlebih dahulu mengikuti pretest sebagai alat ukur awal untuk menilai tingkat kesadaran diri dan pemahaman terhadap perasaan pribadi. Setelah itu, sesi pembukaan dan penciptaan suasana yang kondusif, seperti pengenalan terhadap metode *Points Of You* dan pemutaran musik penenang guna menciptakan rasa aman dan nyaman. Kegiatan kemudian berlanjut pada sesi inti, yaitu sesi refleksi dan berbagi cerita. Dalam sesi ini, peserta diarahkan untuk memilih kartu *Points Of You* yang mewakili perasaan atau tantangan yang sedang mereka alami. Fasilitator membimbing peserta dalam menggali makna dari kartu tersebut, mendorong mereka untuk mengaitkannya dengan pengalaman pribadi.

Pada sesi selanjutnya, peserta diajak untuk berbagi cerita, menyampaikan pengalaman hidup yang relevan dengan kartu pilihan mereka. Sesi ini dilanjutkan dengan diskusi dan refleksi, di mana peserta mengidentifikasi hambatan dalam hidup mereka serta pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman tersebut. Tahapan ini memberikan ruang bagi peserta untuk melatih keterampilan berpikir reflektif, mengenali pola emosi, dan memahami makna dari peristiwa hidup mereka.

Sesi selanjutnya yaitu penyusunan harapan dan tujuan masa depan, di mana peserta merancang langkah-langkah kecil menuju perubahan positif yang dapat mereka lakukan setelah masa tahanan berakhir. Pelatihan ditutup dengan sesi penyampaian kesan dan pembelajaran, di mana setiap peserta mengungkapkan satu hal yang mereka pelajari dari kegiatan tersebut. Sebagai penilaian akhir, dilakukan *posttest* untuk mengevaluasi perubahan pemahaman dan kesadaran diri setelah mengikuti rangkaian kegiatan.

Melalui pendekatan ini, eksplorasi pengalaman, dan bimbingan reflektif, kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman baru, tetapi juga membekali peserta dengan keterampilan untuk mengenali diri sendiri, menetapkan arah hidup, dan membangun pola pikir yang lebih positif dalam menghadapi masa depan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *LENTERA* (Lewati Hari dengan Niat Baru, Temukan Harapan, dan Raih Makna) dilaksanakan pada pekan kedua bulan Mei 2025 di salah satu ruang tertutup Rutan Kelas I Makassar. Kegiatan ini diikuti oleh sepuluh warga binaan perempuan yang masa tahananannya mendekati akhir. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menyediakan ruang aman bagi peserta agar dapat mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka secara terbuka melalui pendekatan reflektif.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu rangkaian sesi, dimulai dengan pengenalan, pemutaran musik penenang, dan pengenalan metode *Points Of You*. *Points Of You* adalah media reflektif berbentuk kartu bergambar yang dirancang untuk merangsang pemikiran dan eksplorasi diri melalui asosiasi visual. Setiap partisipan diminta untuk memilih satu kartu secara acak. Setelah itu, peserta dipandu untuk menggali makna dari kartu yang dipilih dan menceritakan kisah pribadi yang tercermin dari visual tersebut. Sebagai bagian dari pengukuran efektivitas, dilakukan *Pre-test* dan *Post-Test* menggunakan skala refleksi diri yang telah disesuaikan dengan tujuan kegiatan. Berikut adalah hasil perbandingan skor *Pre-test* dan *Post-Test* dari seluruh partisipan:

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-Test*

| No | Nama | <i>Pre-test</i> | <i>Post-Test</i> |
|----|------|-----------------|------------------|
| 1  | SD   | 18              | 25               |
| 2  | TR   | 21              | 24               |
| 3  | YF   | 24              | 24               |
| 4  | FR   | 23              | 27               |
| 5  | RA   | 22              | 27               |
| 6  | PV   | 22              | 25               |
| 7  | NR   | 23              | 24               |
| 8  | WD   | 21              | 25               |
| 9  | AR   | 24              | 27               |
| 10 | AN   | 21              | 23               |

Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar partisipan mengalami peningkatan skor refleksi diri setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan skor ini mengindikasikan adanya dampak positif yang dirasakan oleh peserta, terutama dalam hal kesadaran akan diri sendiri, penerimaan terhadap pengalaman masa lalu, serta kejelasan dalam memandang masa depan. Bahkan pada beberapa peserta, peningkatan yang terjadi cukup signifikan, seperti yang terlihat pada inisial SD dari 18 menjadi 25 dan RA (dari 22 menjadi 27), yang menunjukkan adanya perubahan pemahaman dan persepsi terhadap diri secara lebih mendalam.

Cerita-cerita yang disampaikan oleh warga binaan sangat beragam dan mencerminkan latar belakang kehidupan yang kompleks, mulai dari pengalaman kehilangan, konflik keluarga, perasaan bersalah, hingga harapan untuk memperbaiki diri. Salah satu partisipan, inisial SD, merefleksikan kartu yang dipilihnya dengan kondisi nyata yang ia alami. Ia menceritakan bahwa dirinya adalah tulang punggung keluarga, namun saat ini tidak dapat menjalankan tanggung jawab tersebut karena sedang menjalani masa tahanan.

Salah satu kisah reflektif yang penuh makna datang dari partisipan berinisial YF. Ia secara acak memilih sebuah kartu dengan gambar seorang anak kecil. Saat melihat gambar tersebut, YF langsung menunjukkan ekspresi haru. Ia mengungkapkan bahwa gambar itu sangat indah dan menyentuh hatinya karena sejak lama ia memiliki keinginan besar untuk menjadi seorang ibu dan membesarkan anak-anak dalam suasana penuh kasih sayang.

Namun, refleksi yang muncul dari gambar itu justru memunculkan perasaan sedih dan penyesalan yang mendalam. Dengan suara yang terbata-bata, YF menceritakan bahwa dirinya pernah mengonsumsi narkoba dalam waktu yang cukup lama sebelum akhirnya ditahan. Kebiasaan tersebut telah merusak kesehatannya, baik secara fisik maupun mental, dan kini ia khawatir bahwa akibat dari masa lalunya itu, ia tidak akan bisa lagi memiliki anak. Ia merasa telah menghancurkan peluangnya sendiri untuk mewujudkan impian menjadi seorang ibu.

Meskipun refleksi tersebut membawa perasaan kehilangan dan duka, YF juga menyadari pentingnya menghadapi kenyataan dengan keberanian. Ia mengatakan bahwa masa tahanan ini memberinya kesempatan untuk lebih mengenali diri sendiri, menyadari kesalahan, dan membangun harapan yang lebih realistis tentang masa depan. Ia mulai

memikirkan bahwa menjadi ibu bukan hanya soal melahirkan, tetapi juga soal memberi kasih sayang, bahkan mungkin suatu saat nanti ia bisa menjadi sosok ibu bagi anak-anak lain yang membutuhkan bimbingan dan cinta.

Refleksi dari kartu bergambar anak tersebut menjadi titik balik bagi YF untuk tidak terus tenggelam dalam penyesalan, tetapi menjadikannya motivasi untuk pulih, memperbaiki diri, dan tetap membuka diri terhadap berbagai kemungkinan hidup yang bermakna setelah kebebasan nanti.



Gambar 1. Bermain Kartu *Points Of You*

Temuan ini memperkuat gagasan bahwa media visual seperti *Points Of You* dapat menjadi sarana yang efektif dalam menggali lapisan emosi terdalam, memfasilitasi kesadaran diri, serta memperjelas nilai dan tujuan hidup seseorang. Pendekatan ini mendorong peserta untuk berpikir lebih luas tentang pengalaman hidupnya, bukan hanya sebagai kesalahan atau kegagalan, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran yang bermakna. Aktivitas reflektif semacam ini memberikan ruang bagi peserta untuk berdamai dengan diri sendiri, dan pada saat yang sama, memperkuat motivasi untuk melakukan perubahan positif ke depan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dkk (2021) bahwa kartu *Points of You* cukup efektif digunakan pada pelatihan pengenalan diri bagi remaja. Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Arini (2024) yang menyatakan bahwa kegiatan kartu *points of you* secara umum para guru merasakan dampak positif utamanya dalam hal peningkatan pemahaman terhadap diri sendiri dan kesiapan untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam praktik mengajar. Penelitian yang dilakukan oleh Hurriyati dan Salsabiil (2023) juga menemukan bahwa konseling dengan media kartu *Point of You* efektif meningkatkan kemampuan problem solving klien pada semua indikator, mulai dari memahami hingga mengevaluasi masalah.

Secara keseluruhan, kegiatan *LENTERA* berfungsi bukan hanya sebagai wahana ekspresi emosional, tetapi juga sebagai bentuk intervensi psikososial ringan yang dapat berkontribusi pada pemulihan psikologis warga binaan. Dengan menyentuh aspek kognitif, afektif, dan eksistensial, kegiatan ini mampu mendorong peserta untuk membangun kembali harapan, memperkuat nilai diri, dan merancang arah hidup yang lebih bermakna. Ini sangat penting dalam konteks reintegrasi sosial, karena pemahaman diri yang sehat dan optimisme terhadap masa depan merupakan modal penting untuk mencegah residivisme dan mendorong partisipasi aktif dalam masyarakat pasca pembebasan.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian bertajuk *LENTERA* di Rutan Kelas I Makassar memberikan pengalaman yang cukup berarti, terutama dalam memberikan ruang bagi warga binaan perempuan untuk merefleksikan diri menjelang masa bebas mereka. Melalui penggunaan media *Points Of You*, peserta diajak untuk mengenali kembali berbagai perasaan, pengalaman, dan nilai yang pernah mereka alami namun mungkin belum pernah benar-benar dipahami. Dalam suasana yang tenang dan aman, peserta mampu membuka diri, menceritakan bagian dari hidup mereka, dan berani menghadapi kenyataan masa lalu yang tidak mudah. Proses ini menjadi awal dari sebuah kesadaran baru yang timbul bukan karena paksaan, tetapi karena ada kesempatan untuk jujur pada diri sendiri.

Dari hasil yang diperoleh melalui *Pre-test* dan *Post-Test*, terlihat bahwa sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan dalam hal refleksi diri. Walaupun tidak semua mengalami perubahan skor yang besar, namun cerita yang mereka bagikan memperlihatkan adanya proses berpikir ulang terhadap pengalaman hidup dan munculnya harapan-harapan sederhana yang realistis. Salah satu hal yang terasa kuat dalam kegiatan ini adalah bagaimana peserta mulai melihat bahwa masa lalu bukan satu-satunya penentu arah hidup, dan bahwa mereka tetap punya peluang untuk menjalani kehidupan yang lebih baik setelah bebas.

Hal menarik lainnya adalah respon peserta terhadap gambar-gambar dalam kartu *Points Of You*. Visualisasi yang sederhana namun simbolik ini ternyata mampu menyentuh sisi emosional mereka secara mendalam. Banyak dari mereka yang awalnya ragu untuk berbicara, justru kemudian menjadi lebih terbuka ketika diminta menceritakan makna dari gambar yang dipilih. Ini membuktikan bahwa media visual bisa menjadi jembatan untuk masuk ke dalam proses refleksi psikologis tanpa harus menekan atau mengorek perasaan secara langsung. Pendekatan ini terasa lebih manusiawi dan cocok digunakan dalam situasi yang penuh keterbatasan seperti di dalam rutan.

Kegiatan ini juga menjadi pengingat bahwa warga binaan bukan hanya individu yang menjalani hukuman, tetapi juga manusia yang masih punya perasaan, harapan, dan potensi untuk berubah. Mereka membutuhkan ruang yang tidak menghakimi untuk bisa melihat diri sendiri dari sudut pandang yang lebih positif. Walaupun kegiatan ini hanya dilakukan dalam waktu yang singkat dan dengan jumlah peserta terbatas, kami merasa bahwa dampak yang muncul cukup kuat untuk dijadikan pijakan dalam merancang program pembinaan psikologis ke depannya, khususnya yang bersifat preventif dan berbasis kemanusiaan.

Jadi secara keseluruhan berdasarkan hasil penelitian yang dibahas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan *LENTERA* ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana yang dilandasi pendekatan reflektif dapat menjadi bentuk pengabdian yang bermakna, baik bagi peserta maupun pelaksana. Kegiatan ini bukan hanya membantu peserta untuk mengenal diri mereka, tapi juga membantu kami sebagai pelaksana untuk memahami pentingnya empati dalam proses pembinaan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah turut andil dalam pelaksanaan kegiatan dengan media *Points of You*, yang bertujuan membantu warga binaan menemukan makna hidup, menghadapi persoalan pribadi, serta merancang langkah-langkah kecil menuju perubahan positif menjelang masa kebebasan. Kegiatan ini merupakan bagian dari program Proyek Kemanusiaan BKP mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Walaupun dalam pelaksanaannya masih terdapat sejumlah kekurangan, pengalaman ini menjadi bekal yang sangat berharga untuk pengembangan program serupa ke depannya. Ucapan khusus juga ditujukan kepada Kak Perdana Kusuma, S.Psi., M.Psi., T. selaku dosen pembimbing lapangan, atas bimbingan dan dukungan yang tak henti-hentinya selama proses magang di Rutan Kelas I Makassar, serta kepada seluruh jajaran pegawai rutan yang telah membantu dan memberi ruang selama pelaksanaan kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, E., Nur, F., Samad, R. A., & Hasan, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu Points Of You Pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 3338-3353. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i6.5801>
- Hurriyati, D., & Salsabil, M. (2023). Penggunaan media Point of You pada konseling individu dalam problem solving pada karyawan PT X Palembang. *Jurnal Pengabdian Mandiri (JPM)*, 2(6), 1395–1402.
- Irawati, D. A., Nur, F., Shabir, M., Samad, R., & Hasan, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri Menggunakan Kartu Points of You pada Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(6), 3338–3353. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5801>
- Khairunnisa, K., & Arini, D. U. (2024). Menemukan Self Insight Melalui Coaching dengan Teknik Point of You Bagi Para Guru PKBM Al Qalam Citra Indah Bogor. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(3), 907-912.
- Puspitasari, D. & Nugroho, A. S. (2020). Terapi Ekspresif untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Narapidana Perempuan. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 97–109. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8i2.2020>
- Sari, N. P., & Martani, N. S. (2021). Studi Fenomenologis Mengenai Penerimaan Diri pada Narapidana Perempuan. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(2), 112–123.
- Setyowati, L. P. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Narapidana Lapas Perempuan Kelas II-A Semarang. Skripsi. Universitas Islam Sultan Agung. <https://repository.unissula.ac.id/35436/>
- Rahmawati, T., & Isnaini, F. (2022). Terapi Kelompok Reflektif untuk Meningkatkan Percaya Diri Warga Binaan Menjelang Bebas. *Jurnal Pengabdian Psikologi Umat*, 3(2), 55–62.
- Wulandari, D., & Rahmawati, F. (2020). Mindfulness dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada narapidana perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–53. <https://doi.org/10.20473/jpk.v9i1.2020.45-53>