



**HUBUNGAN *GRATITUDE* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA
NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN
KELAS I SEMARANG**

SKRIPSI

diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Nur Rohmah

1511416037

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "*Hubungan Gratitude dengan Psychological Well Being pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang*" ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian ataupun seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, 06 Oktober 2020

Penulis



Nur Rohmah


1511416037

PENGESAHAN

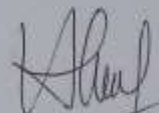
Skripsi dengan judul "Hubungan *Gratitude* dengan *Psychological Well Being* pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Sidang Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 06 Oktober 2020

Ketua

Rendi Ahutadi, S.Kom., M. Kom., Ph.D.
NIP. 19770126008121003

Sekretaris

Abdul Azis, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198204232014041001

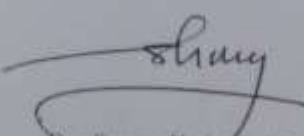
Penguji I


Moh. Iqbal Mabruhi, S.Psi, M.Si
NIP. 197503092008011008

Penguji II


Fatma Kusuma Mahanani, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198711052015042001

Penguji III


Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.Si
NIP. 195701281985031001

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Barang siapa yang senantiasa bersyukur pasti akan Ku tambah nikmat kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih (Ibrahim:7)

Dan tolong-menolonglah kamu dalam hal kebajikan dan takwa dan jangan tolong menolong kamu dalam perbuatan buruk dan dosa, dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya siksa Allah sangat berat (Al-Maidah:2)

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Bapak, Ibu, Mas Umam, Mbak Siti, Mbak Nita, Mbak Deka, Assyabila, Najid dan seluruh pihak yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan semangat yang tiada henti-hentinya.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *alhamdulillah*. Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah, dan anugerah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Hubungan *Gratitude* dengan *Psychological Well Being* pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang”.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka atas bantuan, motivasi, arahan, dukungan serta doa berbagai pihak penulis hendak mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Drs. Dr. Edy Purwanto, M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi. M.S. dosen pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis selama proses penulisan skripsi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
5. Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Wilayah Jawa Tengah dan Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang yang telah memberikan ijin penelitian serta membantu pelaksanaan penelitian ini

6. Responden yang telah berkenan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua orang tua penulis Bapak Musoip dan Ibu Baridah, serta kakak dan adik penulis yaitu Mas Umam, Mbak Siti, Mbak Nita, Mbak Deka, Assyabila, dan Najid yang tiada henti-hentinya mendokan penulis serta memberikan dukungan baik moril maupun materil selama penulis menjalani pendidikan sampai dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis yaitu Kisti, Sulis, Jannah, Friska, Ami, Zeda, Lista, Pita, teman seperjuangan penulis yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi.
9. Sahabat-sahabat kecil penulis yaitu Fely, Ningrum, Via, Dewi dan Ani yang senantiasa mendoakan penulis sekaligus menjadi saudara bagi penulis.
10. Teman-teman Rombel 1 Jurusan Psikologi serta seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2016 dan semua pihak yang turut membantu dan mendukung penulis selama masa perkuliahan dan sampai tahap penyusunan skripsi ini sampai selesai yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini akan memberikan manfaat dan kontribusi kepada semua pihak.

Semarang, 06 Oktober 2020

Penulis

ABSTRAK

Rohmah, Nur. 2020. *Hubungan Gratitude dengan Psychological Well Being pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Drs Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.

Kata Kunci : *Psychological Well Being, Gratitude, Narapidana*

Menjalani kehidupan di Lapas membuat narapidana rentan mengalami berbagai permasalahan-permasalahan psikologis, mulai dari kehilangan kebebasan, keterbatasan akses terhadap dunia luar, terpisah dengan keluarga, tidak mampu menerima dirinya dan apa yang terjadi dalam hidupnya serta tidak mampu mengembangkan dirinya memicu kondisi penuh tekanan tersendiri bagi narapidana, permasalahan-permasalahan psikologis tersebut akan berpengaruh pada kondisi *psychological well being* mereka, namun disisi lain ketika narapidana mampu mengembangkan rasa *gratitude* atau kebersyukuran dalam segala aspek hidupnya, hal itu akan meringankan gejala *stress* serta permasalahan psikologis yang dialami sehingga hal tersebut juga akan berpengaruh pada kondisi *psychological well being* mereka.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif-korelasional. Jumlah sampel sebanyak 377 orang dari total jumlah populasi sebesar 1424 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *psychological well being* yang berisi 32 item dan skala *gratitude* berisi 22 item.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product moment* menggunakan bantuan *software* pengolah data. Hasilnya menunjukkan bahwa gambaran umum *psychological well being* pada narapidana berada pada kategori sedang (73%) sedangkan gambaran umum *gratitude* berada pada kategori tinggi (59%). Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai rho sebesar 0,743 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga hipotesis yang menyatakan “ada hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang” diterima.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB	
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	13
2 LANDASAN TEORI	14
2.1 <i>Psychological Wel Being</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Wel Being</i>	14
2.1.2 Dimensi-dimensi <i>Psychological Wel Being</i>	15

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	18
2.2 <i>Gratitude</i>	22
2.1.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	22
2.1.2 Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	24
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i>	26
2.3 Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)	27
2.4 Narapidana	28
2.5 Hubungan <i>Gratitude</i> dan <i>Psychological Well Being</i> pada Narapidana	30
2.6 Hipotesis	34
2. METODE PENELITIAN	35
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	35
3.1.1 Jenis Penelitian	35
3.1.2 Desain Penelitian	35
3.2 Variabel Penelitian	36
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.2.1.1 <i>Variabel Terikat (Y)</i>	36
3.2.1.2 <i>Variabel Bebas (X)</i>	37
3.2.2 Definisi Operasional	37
3.2.2.1 <i>Psychological Well Being</i>	37
3.2.2.2 <i>Gratitude</i>	38
3.2.3 Hubungan Antar Variabel Penelitian	38
3.3 Populasi dan Sampel	39
3.3.1 Populasi	39

3.3.2 Sampel	40
3.4 Metode Pengumpulan Data	42
3.4.1 Instrumen Penelitian	42
3.5 Validitas dan Reliabilitas	45
3.5.1 Validitas	45
3.5.2 Reliabilitas	46
3.6 Uji Coba Instrumen	46
3.6.1 Hasil Uji Coba Validitas	47
3.6.1.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	47
3.6.1.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i>	47
3.6.2 Hasil Uji Reliabilitas	47
3.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Beeing</i>	48
3.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	50
3.7 Metode Analisis Data	50
3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Persiapan Penelitian	52
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian	52
4.1.2 Perizinan Penelitian	53
4.1.3 Penentuan Subjek Penelitian	55
4.1.4 Penyusunan Intrumen	55
4.1.5 Uji Coba Instrumen	58
4.2 Pelaksanaan Penelitian	59
4.2.1 Pengumpulan Data	59

4.2.2 Pelaksanaan Skoring	60
4.3 Hasil Penelitian	61
4.3.1 Analisis Inferensial	61
4.3.1.1 Hasil Uji Normalitas	61
4.3.1.2 Hasil Uji Linieritas	62
4.3.1.3 Hasil Uji Hipotesis	63
4.3.2 Analisis Deskriptif	64
4.3.2.1 Gambaran Umum Psychological Well Being pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	65
4.3.2.2 Gambaran Umum Gratitude pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	89
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	105
4.4.1 Pembahasan Hasil Analisis Statistik Inferensial Hubungan Gratitude dengan Psychological Well Being pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	105
4.4.2 Pembahasan Analisis Deskriptif Psychological Well Being pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	109
4.4.3 Pembahasan Analisis Deskriptif Gratitude pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	111
4.5 Keterbatasan Penelitian	114
5. PENUTUP.....	115
5.1 Kesimpulan	115
5.2 Saran	115
DAFTAR PUSTAKA	117
LAMPIRAN	121

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Penggolongan Narapidana Berdasarkan Jenis Tindak Pidana di Lapas Kelas I Semarang per Januari 2020	5
1.2 Hasil Studi Pendahuluan Tingkat <i>Psychological Well Being</i> Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	7
3.1 Jumlah Populasi Penelitian	40
3.2 Jumlah Sampel Penelitian	41
3.3 Skala Penilaian untuk Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	42
3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Well Being</i>	43
3.5 <i>Blue Print</i> Skala <i>Gratitude</i>	44
3.6 Tabel Interpretasi Nilai Reliabilitas	48
3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	48
3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	50
4.1. Data Jumlah Sampel Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang	55
4.2. Hasil Uji Normalitas	61
4.3. Hasil Uji Linieritas	62
4.4. Hasil Uji Hipotesis	63
4.5. Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan <i>Mean</i> Teoritik	64
4.6. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	66
4.7. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i>	67

4.8. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penerimaan Diri pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	70
4.9. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penerimaan Diri pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	70
4.10. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relation with Other</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	73
4.11. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Hubungan yang Positif dengan Orang Lain pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	73
4.12. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Kemandirian pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	76
4.13. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Kemandirian pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	76
4.14. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	80
4.15. Statistik Deskriptif Gambaran Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	80
4.16. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	82
4.17. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	83
4.18. Penggolongan Kriteria <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Pengembangan Pribadi (<i>Personal Growth</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	85

4.19. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Pengembangan Pribadi (<i>Personal Growth</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	86
4.20. Ringkasan Deskriptif <i>Psychological Well Being</i> Berdasarkan Tiap-tiap Dimensi	88
4.21. Penggolongan Kriteria <i>Gratitude</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	90
4.22. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Gratitude</i>	91
4.23. Penggolongan Kriteria <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Intensy</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	93
4.24. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Intensy</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	94
4.25. Penggolongan Kriteria <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Frequency</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	96
4.26. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Frequency</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	97
4.27. Penggolongan Kriteria <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Span</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	99
4.28. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Span</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	100
4.29. Penggolongan Kriteria <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Density</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	102
4.30. Statistik Deskriptif Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau Dimensi <i>Density</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	104
4.31. Ringkasan Deskriptif <i>Gratitude</i> Berdasarkan Tiap-tiap Dimensi	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	34
3.1. Hubungan antar Variabel	39
4.1. Diagram Gambaran Umum <i>Psychological Well Being</i>	68
4.2. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penerimaan Diri (<i>Self Acceptance</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	71
4.3. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Hubungan yang Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relation with Other</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	74
4.4. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Kemandirian (<i>Autonomy</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	77
4.5. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	81
4.6. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	84
4.7. Diagram Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Ditinjau dari Dimensi Pengembangan Pribadi (<i>Personal Growth</i>) pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	87
4.8. Gambaran Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Psychological Well Being</i> Berdasarkan Tiap Dimensi	88
4.9. Diagram Gambaran Umum <i>Gratitude</i>	92
4.10 Diagram Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau dari Dimensi <i>Intensy</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	95
4.11 Diagram Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau dari Dimensi <i>Frequency</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	98

4.12	Diagram Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau dari Dimensi <i>Span</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	101
4.13	Diagram Gambaran <i>Gratitude</i> Ditinjau dari Dimensi <i>Density</i> pada Narapidana di Lapas Kelas I Semarang	104
4.14	Gambaran Diagram Ringkasan Deskriptif <i>Gratitude</i> Berdasarkan tiap Dimensi	105

LAMPIRAN

Lampiran	123
1. Skala Penelitian	124
2. Tabulasi Data Penelitian	131
a. Tabulasi Data Skala <i>Psychological Well Being</i>	132
b. Tabulasi Data Skala <i>Gratitude</i>	148
3. Hasil Uji Reliabilitas	164
a. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	165
b. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	166
4. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	168
a. Hasil Uji Asumsi	169
b. Hasil Uji Hipotesis	169
5. Hasil Uji Statistik Deskriptif	170
a. Analisis Deskriptif <i>Psychological Well Being</i> Tiap Dimensi	171
b. Analisis Deskriptif <i>Gratitude</i> Tiap Dimensi	171
6. Hasil Studi Pendahuluan	176

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Lembaga Pemasyarakatan untuk selanjutnya disingkat Lapas merupakan salah satu Unit Pelaksana Teknis (UPT) di bidang Pemasyarakatan dibawah wilayah kerja Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia (Kanwil Kemenkumham). Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan yang disebut Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan lembaga tempat pelaksanaan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan. Dalam Undang-undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan juga dikatakan bahwa sistem pemasyarakatan merupakan rangkaian penegakan hukum yang bertujuan agar warga binaan (narapidana) menyadari kesalahannya, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.

Saat ini pidana penjara bukan lagi sebagai tindakan balas dendam atau hukuman atas tindak pidana yang sudah dilakukan namun lebih disebut sebagai tindakan pembinaan sesuai dengan peraturan yang berlaku diantaranya pembinaan kepribadian dan kemandirian dengan tujuan untuk melahirkan dan peningkatan kesadaran narapidana untuk mau merubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan sistem pembinaan ini perlakuan yang diberikan pada narapidana menjadi lebih humanis sehingga diharapkan narapidana tidak hanya memiliki efek jera namun menyadari dengan sepenuh hati bahwa tindak pidana

yang dilakukan adalah sesuatu yang salah dan melanggar hukum sehingga tidak ada keinginan untuk mengulangi perbuatan tersebut. Namun demikian, pada awal menjalani kehidupannya di dalam Lapas, seorang narapidana memasuki suatu dunia baru yang sangat berbeda dengan kehidupan sebelumnya di luar Lapas yang mengharuskan mereka melakukan adaptasi atau penyesuaian diri di lingkungan yang baru.

Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 Ayat 7 mengatakan bahwa yang disebut narapidana merupakan terpidana yang menjalani pidana di Lembaga Pemasyarakatan. Kehidupan narapidana di Lapas merupakan salah satu bentuk dari konsekuensi dari perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan (Pratama, 2016). Akan tetapi kebanyakan narapidana yang baru masuk Lapas akan cenderung menyangkal dan tidak mengakui bahwa dirinya bersalah dan telah melakukan perbuatan yang melanggar hukum. Sehingga sebagian besar para narapidana cenderung tidak bisa menerima dirinya dengan status sebagai narapidana.

Narapidana yang menjalani kehidupan di Lapas tentunya memerlukan proses adaptasi yang cukup besar, baik dengan lingkungan fisik maupun dengan lingkungan sosial yang ada. Tidak hanya perubahan secara sosial yang harus dihadapi oleh narapidana akan tetapi juga perubahan secara fisik dan psikologis mereka setelah masuk ke Lapas. Di dalam Lapas narapidana memiliki keterbatasan untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain baik dari sesama narapidana ataupun pihak lain seperti petugas Lapas dan lain-lain sehingga hal tersebut juga akan berpengaruh pada sulitnya para narapidana untuk mengembangkan rasa saling

percaya dengan orang lain di dalam Lapas. Kehidupan di Lapas yang serba terbatas serta penuh dengan tekanan akan menyebabkan narapidana lebih mementingkan kehidupan pribadinya tanpa mau ikut campur dengan urusan orang lain dengan harapan tidak akan mengalami permasalahan dengan orang lain selama menjalani kehidupan di Lapas.

Menjalani kehidupan di Lapas dapat dikatakan sebagai perubahan kehidupan yang bersifat ekstrim, para narapidana kehilangan kebebasan dalam hidupnya, dimana hal tersebut merupakan hak dasar sebagai manusia, harus terpisah dengan keluarga, perubahan aktivitas sosial perubahan lingkungan fisik dan sosial secara mendadak. Hidup di lingkungan yang baru sebagaimana digambarkan sebelumnya perlu adaptasi yang lebih ekstra. Bahkan tidak jarang para narapidana tidak dapat atau kurang mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan baru dalam hal ini Lapas sehingga dalam skala stres hal ini dapat menjadi sumber stres yang paling potensial. Hal tersebut juga tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan gangguan psikologis narapidana seperti gangguan cemas (*anxiety*) dan depresi, bahkan dalam kondisi yang sangat ekstrim seringkali diikuti dengan tindakan percobaan bunuh diri atau bahkan perilaku bunuh diri itu sendiri. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Holmes dan Rahe (1967) yang menyatakan bahwa hukuman penjara menempati urutan keempat dalam skala urutan hidup yang menimbulkan stres. Hal tersebut tidak terlepas dari apa yang dialami oleh para individu yang dimasukkan ke dalam penjara yang rata-rata akan mulai mengalami tahap kritis kehidupannya karena mereka merasa sulit dan *shock* akibat transisi yang cukup besar dalam kehidupannya (Pratiwi dan Utami, 2012).

Lapas Kelas I Semarang sendiri merupakan salah satu lapas umum di Jawa Tengah yang di dalamnya tidak hanya membina narapidana satu kasus saja akan tetapi membina narapidana dari berbagai macam kasus mulai dari tindak pidana umum seperti pencurian, pembunuhan, penipuan, penganiayaan dan lain sebagainya serta tindak pidana khusus meliputi kasus narkoba, tindak pidana korupsi dan pencucian uang. Saat ini Lapas Kelas I Semarang dapat dikatakan *over* kapasitas, data yang dilansir dari laporan harian Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang Hari Rabu, 08 Januari 2020 menunjukkan data terakhir jumlah penghuni Lapas Kelas I Semarang per Januari 2020 berjumlah 1942 warga binaan. Dari jumlah tersebut sudah sangat melebihi kapasitas sebenarnya dimana *over* kapasitas mencapai 193% dari kapasitas sebenarnya yang hanya diperuntukkan bagi 663 orang saja.

Sedangkan untuk penelitian ini sendiri akan lebih berfokus kepada narapidana yang ada di Lapas Kelas I Semarang dimana mereka sudah memiliki hak sebagai warga binaan seperti berhak mendapatkan rangkaian program pembinaan mulai dari pembinaan kepribadian dan pembinaan kemandirian serta sudah berhak untuk dilayani dalam pengurusan terkait asimilasi cuti bersyarat (CB), bebas bersyarat (PB) dan juga cuti menjelang bebas (CMB). Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya bahwa Lapas Kelas I Semarang tidak hanya dihuni oleh narapidana saja melainkan juga terdapat tahanan yang biasanya merupakan titipan dari kejaksaan, kepolisian dan juga pihak-pihak yang terkait.

Jumlah narapidana di Lapas Kelas I Semarang sendiri terdapat total 1424 narapidana. Narapidana ini terbagi menjadi dua jenis tindak pidana yaitu tindak

pidana umum (pidum) meliputi tindak pidana pencurian, penganiayaan, pengeroyokan, pembunuhan, penipuan dan lain-lain dan tindak pidana khusus meliputi tindak pidana korupsi, teroris, narkoba dan tindak pidana oleh warga negara asing. Narapidana berdasarkan jenis tindak pidana di Lapas Kelas Semarang menurut data Laporan Harian Lapas Kelas I Semarang dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Tabel 1.1 Penggolongan Narapidana Berdasarkan Jenis Tindak Pidana di Lapas Kelas I Semarang per Tahun 2020

Tindak Pidana		Jumlah
Pidana Khusus	Korupsi	144 narapidana
	Teroris	4 narapidana
	Narkoba	1025 narapidana
	WNA	47 narapidana
Pidana Umum		255 narapidana

(Sumber: Laporan Harian Lapas Kelas I Semarang, 2020)

Dari data tersebut diketahui di Lapas Kelas I Semarang terjadi kesesakan dikarenakan jumlah narapidana yang sangat melebihi kapasitas mencapai tiga kali lipat dari kapasitas sebenarnya (*over kapasitas*). Tentunya kondisi ini juga akan mempengaruhi kehidupan para narapidana mulai dari kondisi fisik yang kemungkinan rentan akan penyakit dan juga kondisi psikologis mereka. Hal sejalan dengan apa yang disebutkan dalam penelitian Welta dan Agung (2017) yang menyatakan bahwa kesesakan dalam penjara dan lamanya masa hukuman memiliki pengaruh terhadap kondisi stress narapidana yang selanjutnya juga menimbulkan perubahan emosional dan fisik ke arah negatif pula. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis para narapidana adalah kesesakan dalam lapas.

Di dalam Lapas, narapidana memiliki keterbatasan untuk menjalani hubungan antara sesama narapidana, adanya rasa takut untuk bergaul dengan narapidana lainnya karena mereka cenderung krisis kepercayaan antar sesama narapidana, hilangnya privasi dan individualitas, berkurangnya otonomi serta kemungkinan setiap saat para narapidana mendapat perlakuan buruk, baik dari sesama narapidana yang lebih kuat atau lebih berpengaruh maupun dari pihak yang memiliki otoritas. Hal-hal seperti ini akan menimbulkan masalah-masalah yang akan sangat berpengaruh pada kondisi *psychological well being* narapidana. Kesejahteraan psikologi atau biasa disebut *psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu (Ryff dan Keyes, 1995). Artinya dalam hal ini *psychological well being* mempengaruhi penilaian individu dalam berbagai dominan kehidupan. Huppert (2009) menyebutkan bahwa *psychological well being* itu mengenai bagaimana hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan baik dan bagaimana individu berfungsi secara efektif.

Untuk mengetahui kondisi *psychological well being* narapidana di Lapas Kelas I Semarang secara empiris, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 100 responden yang merupakan narapidana di Lapas Kelas I Semarang pada tanggal 19 Februari dan 05 Maret 2020. Pernyataan atau item skala yang digunakan dalam studi pendahuluan ini merupakan adaptasi dari skala *psychoogical well being* berdasarkan dimensi-dimensi *psychological well being* yang dikemukakan oleh

Ryff (dalam Ryff & Keyes, 1995) meliputi dimensi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan tentang kondisi *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang dipaparkan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 1.2 Hasil Studi Pendahuluan Tingkat *Psychological Well Being* Narapidana di Lapas Kelas I Semarang

No	Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	Ya	Tidak	Presentase		Kategori
				Ya	Tidak	
1.	Penerimaan diri	43	57	43%	57%	Rendah
2.	Hubungan positif dengan orang lain	48	52	48%	52%	Rendah
3.	Autonomi	52	48	52%	48%	Tinggi
4.	Penguasaan lingkungan	48	52	48%	52%	Rendah
5.	Tujuan hidup	39	61	39%	61%	Rendah
6.	Pertumbuhan Pribadi	37	63	37%	63%	Rendah
Total Keseluruhan		44	56	44%	56%	Rendah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa terdapat indikasi masih ada ancaman terhadap kondisi *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang. Hal tersebut ditunjukkan dari total 100 responden yang merupakan narapidana Lapas Kelas I Semarang sebanyak 56 orang atau sebesar 56% kondisi *psychological well being* masih terganggu karena mereka sebagian besar menjawab tidak terhadap

pernyataan-pernyataan mengenai dimensi-dimensi *psychological well being* yang diungkap, sedangkan sebanyak 44 orang atau 44% sudah merasakan atau memenuhi dimensi-dimensi *psychological well being*. Dari total enam dimensi *psychological well being* yang diungkap, terdapat lima dimensi (83%) yang belum terungkap atau terpenuhi sedangkan hanya satu dimensi (17%) yang sudah terungkap.

Dalam rangka memperdalam hasil studi pendahuluan secara kuantitatif tersebut, peneliti melakukan wawancara pada hari yang sama yaitu hari Rabu tanggal 19 Februari 2020 di Lapas Kelas I Semarang. Peneliti melakukan wawancara terhadap tujuh orang narapidana dan satu petugas Lapas. Dari wawancara tersebut diketahui bahwa para narapidana kebanyakan masih mengalami permasalahan *psychological well being* tepatnya dimensi tujuan hidup serta dimensi pertumbuhan pribadi. Sebagian besar narapidana menjawab belum memiliki rencana atau *planing* tertentu untuk kelanjutan hidupnya setelah selesai menjalani hukuman pidana dan harus kembali ke masyarakat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan sebagian besar narapidana masih banyak yang merasa tertekan dan memiliki pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya, sehingga hal tersebut akan memperburuk keadaan serta sulit untuk meningkatkan kualitas hidupnya, padahal ketika narapidana sudah mampu menerima kenyataan yang dialaminya secara positif, mampu menerima dirinya dengan baik serta mau memperbaiki kesalahannya dan membenahi hidupnya maka mereka cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Balkis dan Masykur (2016) yang menyatakan bahwa

pandangan positif terhadap kehidupannya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis individu. Pandangan positif dalam setiap segi kehidupan yang dijalani akan menghadirkan perasaan bahagia, menenangkan, menerima serta perasaan penuh optimisme.

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi serta budaya), faktor dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, serta religiusitas. Salah satu faktor yang peneliti duga mempengaruhi kesejahteraan seseorang adalah faktor religiusitas. Religiusitas seharusnya menjadi hal yang tidak asing lagi bagi pada narapidana mengingat salah satu pembinaan utama yang diberikan di Lapas adalah berkaitan dengan keagamaan serta kerohanian dengan tujuan memberikan dan meningkatkan pemahaman serta religiusitas mereka. Emmons dan Kneezel dalam Watkins, dkk (2003) menyatakan bahwa religiusitas memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan *gratitude* (kebersyukuran) individu, disini dapat diartikan bahwa orang yang memiliki *gratitude* yang tinggi maka religiusitasnya juga tinggi begitupun juga sebaliknya orang yang memiliki rasa *gratitude* yang rendah mereka juga cenderung memiliki tingkat religiusitas yang rendah pula.

Gratitude merupakan sebuah anugerah, rasa syukur, dan keagungan (Lopez, dan Snyder, 2003). Sependapat dengan hal tersebut Emmons dan Shelton (dalam Lopez dan Snyder, 2003) menyebutkan bahwa *gratitude* (kebersyukuran) merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih dan penghargaan terhadap kehidupan. Orang yang memiliki rasa syukur tinggi akan mampu untuk menerima

kondisi hidupnya dengan apa adanya, terlebih pada para narapidana mereka akan cenderung merasa bahagia dan sejahtera apabila dapat menerima dan memaknai apa yang sedang dihadapinya sekarang sebagai salah satu karunia pembelajaran hidup dari Tuhan. Individu yang merasa sejahtera, memiliki cara tersendiri dalam mengatasi dan menghadapi segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya. Para Narapidana yang bersyukur akan lebih mudah menerima dan memaafkan apa yang terjadi dalam hidupnya meskipun mereka mengalami masalah dan tekanan yang begitu kompleks. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Chan (2013) yang menyatakan bahwa rasa syukur dan pemaafan memiliki korelasi yang signifikan dengan orientasi kehidupan yang bermakna dan dengan kesejahteraan psikologis.

Seseorang yang memiliki perasaan *gratitude* cenderung menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal ini sesuai dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Menurut Park, dkk (dalam Theresianana dan Wahyuningrum, 2016) menyebutkan bahwa salah satu kekuatan diri yang positif yang juga memberikan keuntungan tersendiri bagi individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur akan mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. Selain itu, individu yang bersyukur akan senantiasa menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, dengan begitu relasi dengan orang lain pun akan terjalin dengan baik, karena *psychological well being* memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan dengan orang lain.

Sementara itu penelitian terdahulu mengenai keterkaitan *gratitude* dengan *psychological well being* sudah pernah dilakukan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) mengenai hubungan *gratitude* dan *psychological well being* dengan fokus subjek penelitian pada remaja. Selanjutnya terdapat penelitian Anjaina dan Coralia (2018) yang melakukan penelitian terhadap atlet disabilitas untuk mengetahui apakah ada hubungan *gratitude* dengan kondisi *psychological well being* para atlet disabilitas, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang cukup signifikan terkait dua variabel tersebut yaitu *gratitude* dan *psychological well being* khususnya pada atlet yang memiliki keterbatasan (disabilitas). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, terdapat penelitian Ratnayanti dan Wahyuningrum (2016) yang berfokus mengkaji hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan sumbangan sebesar 10,37% pada *psychological well being* ibu yang memiliki anak tunagrahita sedangkan 89,63% *psychological well being* ibu yang memiliki anak tunagrahita masih dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian lain yang menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara *gratitude* dan *psychological well being* terdapat penelitian oleh Asmarani dan Sugiasih (2019) tentang kesejahteraan psikologis ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari rasa syukur dan dukungan sosial suami.

Berdasarkan uraian yang sudah dikemukakan serta beberapa hasil penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya terdapat hubungan atau keterkaitan antara *gratitude* dengan *psychological well being*. Penelitian terdahulu yang mengkaji

keterkaitan antara *gratitude* dengan *psychological well being* dengan responden narapidana belum pernah dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang sudah dikemukakan sebelumnya peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada narapidana sehingga peneliti memilih judul “Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well Being* pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah tersebut dapat dirumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang.
2. Bagaimana tingkat *psychological well being* narapidana di Lapas Kelas I Semarang.
3. Bagaimana tingkat *gratitude* narapidana di Lapas Kelas I Semarang.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang.
2. Untuk mengetahui secara deskriptif tingkat *psychological well being* narapidana di Lapas Kelas I Semarang.
3. Untuk mengetahui secara deskriptif tingkat *gratitude* narapidana di Lapas Kelas I Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi kajian ilmu pengetahuan mengenai hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada narapidana dan sebagai penambahan wawasan pada kajian bidang psikologi khususnya ilmu psikologi sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap evaluasi serta perkembangan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan sehingga tercpita pembinaan yang efektif untuk kesejahteraan bagi warga binaan dan semua pihak yang terkait.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Psychological Well Being

2.1.1 Pengertian Psychological Well Being

Huppert (2009) menyebutkan bahwa “*psychological well being is about going well. It is the combination of feeling good and functioning effectively*”. *Psychological well being* berkaitan dengan hidup yang berjalan dengan baik, yang merupakan gabungan dari perasaan positif dan bagaimana individu berfungsi secara efektif.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Bradburn dalam Ryff dan Keyes (1995) menyebutkan bahwa *psychological well being* adalah “*distiguished between positive and negative affect and defined happiness as the balance between two.*” *Psychological well being* yang dimaksud disini merujuk pada perasaan individu mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari dari afek positif dan afek negatif serta keseimbangan antar keduanya.

Sementara itu Ryff dalam Noviasari dan Dariyo (2016) mengemukakan bahwa *psychological well being* merupakan:

realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu tersebut dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya secara positif, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan serta terus mengembangkan pribadinya.

Lebih jelas lagi, menurut Ryff dan Keyes (1995) *psychological well being* adalah “tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial,

mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup, serta merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus”.

Menurut Ryff (dalam Papalia, dkk., 2008:805) orang yang sehat atau sejahtera secara psikologis adalah orang yang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka sendiri, mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memiliki tujuan yang membuat hidup mereka bermakna dan mampu memperjuangkan diri dengan sepenuhnya.

Jadi peneliti menyimpulkan bahwa *psychoogical well being* merupakan perasaan individu dalam aktivitas kehidupan sehari-hari yang berjalan baik yang merupakan gabungan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif serta bagaimana individu berfungsi secara efektif.

2.1.2 Dimensi-dimensi *Psychological Well Being*

Dalam Papalia, dkk (2008:805) menyebutkan bahwa pengagas teori *Psychological well being*, Carol Ryff beserta beberapa koleganya Keyes (1999) dan Singer (1989) menggunakan berbagai teori dari mulai Erikson sampai teori dari Maslow untuk mengembangkan model multidimensi yang mencakup enam dimensi kenyamanan dan skala *self-report* untuk mengukur *psychological well being* pada individu. Keenam dimensi tersebut adalah penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan personal (Ryff dalam Papalia, dkk., 2008:805).

Lebih jelasnya, Ryff (1989) mengemukakan bahwa *psychological well being* terdiri dari enam dimensi, yaitu :

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Self acceptance merupakan kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri secara positif dan secara keseluruhan berupa kehidupan masa sekarang dan juga kehidupan masa lalunya. Individu dengan penerimaan diri yang positif cenderung dapat memahami dan menerima berbagai aspek dalam dirinya (kelebihan dan kekurangan yang dimiliki), mampu mengaktualisasikan diri, berfungsi secara optimal serta bersikap positif atas kehidupan yang dijalani.

2. Hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relation with other*)

Hubungan positif dengan sesama artinya individu memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dan positif dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki hubungan positif yang tinggi akan mampu membina hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengembangkan rasa saling percaya dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan rasa empati dan afeksi terhadap sesama, serta mampu memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan interpersonal yang dilakukan.

3. Kemandirian (*autonomy*)

Otonomi atau kemandirian merupakan kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengendalikan hidup dan tingkah laku diri sendiri. Individu dengan otonomi yang tinggi ditandai dengan kebebasan, hidup mandiri, mampu menentuka nasibnya sendiri, memiliki kemampuan untuk bertahan dari tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi yang dimilikinya

serta mampu mengambil keputusan secara bebas sesuai dengan apa yang menjadi prinsipnya tanpa adanya campur tangan dari orang lain

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Environmental mastery merupakan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, selalu berusaha memanfaatkan segala kesempatan yang ada lingkungan sekitarnya secara efektif, Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi akan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, seperti memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, dan mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi.

5. Tujuan hidup (*purpose in life*)

Tujuan hidup adalah pemahaman yang jelas individu akan tujuan dan arah hidupnya, mempunyai keyakinan dalam mencapai tujuan hidupnya serta memaknai dengan baik akan pengalaman hidup di masa lalu dan sekarang. Individu yang memiliki tujuan hidup yang tinggi, akan memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam menjalani kehidupannya, merasakan makna yang berarti dalam kehidupannya baik kehidupannya masa kini dan tentang masa lalu yang telah dijalaninya.

6. Pengembangan pribadi (*personal growth*)

Personal growth adalah kemampuan individu untuk terus berkembang. Individu yang memiliki *personal growth* yang tinggi akan memandang dirinya sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, senantiasa terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, serta memiliki kemampuan menyadari potensi yang dimiliki dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Berdasarkan pendapat tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek *psychological well being* terdapat enam aspek yaitu, *self acceptance* (penerimaan diri), *positive relationship with other* (hubungan yang positif dengan orang lain), *autonomy* (kemandirian), *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), *purpose in life* (tujuan hidup) dan *personal growth* (pengembangan pribadi).

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being* menurut Ryff (1995) antara lain :

1. Faktor Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well being* menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu :

a. Usia

Menurut Ryff dan Singer (dalam Papalia, dkk., 2008:805), orang-orang paruh baya mengekspresikan kesejahteraan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang lebih tua dan yang lebih muda dalam beberapa aspek atau bidang kehidupan.

Ryff (1995) mengemukakan bahwa aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan aspek otonomi mengalami peningkatan seiring dengan bertambahnya usia individu, terutama ketika pada tahap usia dewasa awal hingga dewasa madya. Kemudian aspek hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Namun sebaliknya, untuk aspek tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan penurunan seiring bertambahnya usia individu, penurunan ini terutama terjadi pada masa usia dewasa

madya hingga usia dewasa akhir. Sedangkan untuk aspek penerimaan diri tidak terdapat perbedaan dan perubahan yang signifikan selama usia dewasa hingga usia dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan penelitian Ryff (1995) menemukan bahwa perempuan memiliki skor *psychological well being* yang lebih tinggi khususnya pada aspek hubungan yang positif dengan orang lain dan aspek pertumbuhan pribadi apabila dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan karena kemampuan perempuan dalam berinteraksi dengan lingkungan lebih baik dibandingkan laki-laki, hal ini tidak terlepas dari bagaimana sebagian besar keluarga mendidik anak-anak. Pada anak laki-laki, orang tua cenderung sejak kecil menanamkan sikap agresif, kuat, kasar dan mandiri sedangkan pada anak perempuan ditanamkan sikap pasif, tidak berdaya dan sensitif terhadap perasaan orang lain sehingga hal-hal ini terbawa sampai anak menjadi dewasa.

Perempuan sebagai sosok yang sensitif terhadap perasaan orang lain, terbiasa membina hubungan baik dengan orang lain untuk menciptakan keadaan yang harmoni. Hal ini menyebabkan perempuan memiliki *psychological well being* yang tinggi khususnya dalam aspek hubungan yang positif dengan orang lain

c. Status sosial ekonomi

Menurut data yang dilansir dari *Wisconsin Longitudinal Study* menunjukkan bahwa terdapat gradasi sosial dalam kondisi *well being* pada individu dengan usia dewasa madya. Dari data tersebut juga menyebutkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well being*, terutama pada aspek

penerimaan diri dan tujuan hidup (Ryff, 1995). Jadi dapat disimpulkan bahwa perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well being* seseorang, individu yang menempati atau berada di kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri dan masa lalu, serta lebih memiliki tujuan hidup. Ryff (1995) mengatakan bahwa status sosial ekonomi erat kaitannya dengan *psychological well being* khususnya aspek penerimaan diri dan tujuan hidup.

d. Budaya

Menurut Ryff (1995) nilai individualisme atau kolektivisme memberikan dampak *psychoogical well being* yang dimiliki suatu masyarakat. Hal ini juga didasarkan pada penelitian yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan yang menunjukkan bahwa budaya barat (Amerika) dimana sangat menjunjung tinggi nilai individualisme dalam kehidupannya cenderung memiliki nilai yang tinggi akan *psychological well being* terutama pada aspek penerimaan diri dan otonomi, berbeda dengan budaya barat (Amerika), budaya timur (Korea Selatan) yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai yang tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

2. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, perasaan dihargai dan juga perhatian serta kepedulian yang didapatkan oleh individu dari orang lain baik secara individu atau kelompok. Dukungan sosial dapat memfasilitasi kesejahteraan di masa dewasa dengan berfokus pada orang-orang terdekat yang memiliki peran

penting dalam kehidupannya dan pemanfaatan dukungan sosial (Dzuka dan Dalbert, 2000).

3. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Ryff (1989) mengemukakan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* seorang individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan. Sejalan dengan hal tersebut juga terdapat penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri akan berpengaruh pada kondisi *psychological well being* individu, terutama dalam aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan aspek hubungan yang positif dengan orang lain.

Lebih lanjut lagi mengenai mekanisme evaluasi diri dikemukakan oleh Rosenberg (dalam Ryff dan Essex, 1992) sebagai berikut :

- a. Mekanisme perbandingan sosial (*social comparison*)
- b. Mekanisme perwujudan penghargaan (*reflected appraisal*)
- c. Mekanisme persepsi diri terhadap tingkah laku (*behavioral self perceptions*)
- d. Mekanisme pemusatan psikologis (*psychological centrality*)

4. Religiusitas

Berdasarkan penelitian Levin (1994) tentang keterlibatan agama dalam kehidupan, ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama antara lain :

- a. Doa dapat berperan penting sebagai *coping* dalam menghadapi masalah pribadi
- b. Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan *self-esteem* individu

- c. Keterlibatan religiusitas merupakan prediktor dalam evaluasi kepuasan hidup (*life statisfaction*).

Jadi dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* individu yaitu, faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, dan religiusitas.

Dalam penelitian ini sendiri peneliti akan memfokuskan pada salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu religiusitas, lebih spesfifik lagi peneliti akan mengambil salah satu bagian dari religiusitas yaitu *gratitude* sebagai faktor yang peneliti duga mempegaruhi kondisi *psychological well being* subjek. Hal ini tidak terlepas karena *gratitude* berkaitan erat dengan kondisi religiusitas individu (Watkins, dkk., 2003).

2.2 Gratitude

2.2.1 Pengertian Gratitude

Emmons dan Shelton (2002:460) menyebutkan bahwa *gratitude* adalah “*a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life*” (perasaan kagum rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan). Lebih jelas lagi, Emmons dan Shelton mengemukakan bahwa “*gratitude is expressed as an enduring thankfulness that is sustained across situation and over time* (Emmons dan Shelton, 2002:462). Maksudnya *gratitude* disini didefinisikan sebagai perasaan yang disampaikan sebagai rasa terimakasih yang bertahan dan berkelanjutan (secara terus menerus) pada situasi tertentu dan dari waktu ke waktu.

Sementara itu, menurut McCullough dkk (2002) *gratitude* merupakan “*as a generalized tendency to recognize and respond with grateful emotion to the roles*

of other people's benevolence in the positive experiences and outcomes that one obtains". Disini McCullough mendefinisikan *gratitude* sebagai kecenderungan umum untuk mengakui dan merespon dengan perasaan terimakasih atas peran kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya Wood, dkk (2009) juga menyatakan bahwa *gratitude* adalah bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Sebagai sebuah emosi, *gratitude* merupakan perasaan yang menyenangkan akan kebaikan yang pernah diterima individu. Individu yang bersyukur akan mengakui dengan sepenuh hati bahwa dia tidak akan melakukan apapun untuk menerima hadiah atau kebaikan tersebut, hal tersebut bebas untuk diberikan.

Dalam konteks psikologi Islam, terdapat pendapat Al-Jauziyah (2005) yang menjelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran merupakan suatu perasaan yang dapat dimanifestasikan dalam tiga cara utama yaitu dengan bersyukur dengan hati yaitu dilakukan dengan cara meyakini sepenuh hati bahwa Allah semata yang memberikan segala macam nikmat sehingga mampu berterimakasih dan menjadikan hati selalu terjaga dari segala penyakit hati, tidak mengeluh, tidak mudah marah, dan mampu mengontrol diri dengan baik, cara kedua yaitu bersyukur dengan lisan, yaitu sarana untuk mengungkapkan hal-hal yang terdapat dalam hati, dan yang terakhir yaitu bersyukur dengan perbuatan adalah mengerjakan amal baik dengan cara memaksimalkan segala fungsi anggota tubuh untuk perbuatan yang positif.

Selain itu, Ibnu Manzbur mengatakan bahwa syukur adalah membalas kenikmatan (kebaikan orang lain) dengan ucapan, perbuatan dan niat. Rasa syukur

dalam konsep Islam adalah mempergunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah sebagai pemberi nikmat . Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa kebersyukuran yang sebenarnya adalah mengucapkan pujian kepada Allah dengan lisan, mengakui dengan hati akan nikmat Allah dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak Allah.

Jadi berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan perasaan kagum, terimakasih dan penghargaan atas kehidupan serta peran kebaikan orang lain dalam hidupnya pada situasi tertentu secara berkelanjutan dari waktu ke waktu.

2.2.2 Aspek-aspek *Gratitude*

Menurut Emmons, dkk (2003:331) aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat aspek. Empat aspek *gratitude* tersebut yaitu:

1. *Gratitude intensity*

Intensity merupakan kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya diharapkan untuk merasa lebih intens dalam bersyukur dengan mengucapkan syukur.

2. *Gratitude frequency*

Istilah *frequency* artinya adalah jumlah pengalaman emosi *gratitude* yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan cenderung merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur akan menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan.

3. *Gratitude span*

Span adalah jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu. Dari pengalaman-pengalaman yang ada dapat membuat individu merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga yang dimiliki, pekerjaan yang dijalannya serta kesehatan dirinya.

4. *Gratitude density*

Istilah *density* merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas suatu manfaat positif yang ia dapatkan. Artinya orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman dan keluarga. Misalnya, untuk kelulusan yang diraih, seseorang mahasiswa akan bersyukur atas dukungan orang tuanya, dosen yang mengajarnya dan bantuan pihak-pihak lainnya.

Sementara itu Fitzgerald (1998) dalam Emmons dan McCullough (2004:5) mengemukakan bahwa terdapat tiga komponen dari *gratitude* yaitu:

1. *A warm sense of appreciation for somebody or something* (rasa apresiasi yang hangat kepada orang lain atau sesuatu), dalam hal ini meliputi perasaan cinta dan kasih sayang
2. *A sense of goodwill toward that person or thing*, niat baik (*goodwill*) disini merupakan yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi dan lain-lain.
3. *A disposition to act that flows from appreciation and goodwill* (kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik),

meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dan lain-lain

Berdasarkan aspek-aspek *gratitude* sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan bahwa terdapat empat aspek *gratitude* yaitu *intency*, *frequency*, *span* dan *desinty*. Aspek-aspek *gratitude* tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Emmons, dkk (2003:331) dan selanjutnya akan digunakan dalam mengungkap aspek-aspek *gratitude* pada subjek dalam penelitian ini. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan penyesuaian kondisi subjek narapidana di Lapas Kelas I Semarang sehingga diharapkan mampu mengungkapkan tingkat *gratitude* secara lebih luas dan mendalam.

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

Menurut McCullough, dkk (2002) terdapat tiga faktor yang berkontribusi atau mempengaruhi rasa bersyukur individu, yaitu:

1. *Emotionality / Well being*

Emocionality / Well being merupakan kecenderungan atau tingkatan dimana individu bereaksi secara emosional dan merasakan kepuasan dalam hidupnya. Menurut tinjauan teori *big five personaliy*, individu yang bersyukur memiliki tingkatan *extraversion* yang tinggi dan rendahnya tingkat *neuroticism* yang rendah karena dua dimensi kepribadian yang lebih tinggi ini sangat tinggi relevan dengan pengalaman emosional. Individu yang bersyukur akan lebih sering mengalami kebahagiaan, optimis dan memiliki harapan yang tinggi.

2. *Prosociality*

Sifat prososial rasa syukur menunjukkan kemungkinan bahwa disposisi bersyukur berakar pada sifat dasar yang mengorientasikan individu menuju kepekaan dan kepedulian terhadap orang lain. *Gratitude* memiliki korelasi/hubungan dengan sifat kepribadian *agreeableness*, artinya individu yang bersyukur memiliki rasa empati yang lebih tinggi, keinginan untuk memaafkan dan kecenderungan untuk membantu serta mendukung orang lain.

3. *Spirituality / Religiousness*

Spirituality / Religiousness berkaitan dengan keagamaan, keimanan/keyakinan, yang menyangkut nilai-nilai transdental hubungan vertikal dengan Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religius atau spiritual yang tinggi akan cenderung lebih mudah untuk bersyukur.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *gratitude* yaitu, *emocionality / well being, prosociality, dan spirituality/religiousness*.

2.3 Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 1 ayat 3, yang dimaksud dengan Lembaga Pemasyarakatan yang selanjutnya disebut Lapas adalah “tempat untuk melaksanakan pembinaan Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan. Sementara itu sistem pemasyarakatan adalah:

suatu tatanan mengenai arah dan batas serta cara pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan Pancasila yang dilaksanakan secara terpadu antara pembina, yang dibina, dan masyarakat untuk meningkatkan kualitas Warga Binaan Pemasyarakatan agar menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat, dapat aktif berperan dalam pembangunan, dan dapat hidup secara wajar sebagai warga yang baik dan bertanggung jawab.

Lembaga Pemasyarakatan sebagai ujung tombak pelaksanaan pengayoman merupakan tempat untuk mewujudkan tujuan pemasyarakatan melalui pendidikan, rehabilitasi dan reintegrasi. Sejalan dengan peran Lembaga Pemasyarakatan tersebut, maka sudah sepatutnya terdapat kerjasama yang sinergi antara berbagai pihak dalam mewujudkan sistem pemasyaratan yang aman, damai dan sesuai dengan undang-undang yang berlaku. Sistem Pemasyarakatan disamping bertujuan untuk mengembalikan warga binaan sebagai warga yang baik juga memiliki tujuan untuk melindungi masyarakat terhadap kemungkinan diulangnya tindak pidana oleh warga binaan.

Saat ini pidana penjara bukan lagi sebagai tindakan balas dendam atau hukuman atas tindak pidana yang sudah dilakukan namun lebih disebut sebagai tindakan pembinaan sesuai dengan peraturan yang berlaku diantaranya pembinaan kepribadian dan kemandirian dengan tujuan untuk melahirkan dan peningkatan kesadaran narapidana untuk mau merubah dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. Dengan sistem pembinaan ini perlakuan yang diberikan pada narapidana menjadi lebih humanis sehingga diharapkan narapidana tidak hanya memiliki efek jera namun menyadari dengan sepenuh hati bahwa tindak pidana yang dilakukan adalah sesuatu yang salah dan melanggar hukum sehingga tidak ada keinginan untuk mengulangi perbuatan tersebut.

2.4 Narapidana

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 Ayat 7 yang disebut narapidana adalah “terpidana yang menjalani pidana hilang

kemerdekaan di Lapas”. Terpidana sendiri merupakan “seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap”.

Narapidana bukanlah sebuah objek melainkan merupakan sebuah subjek yang tidak berbeda dari manusia biasa lainnya, sehingga para narapidana ini perlu diberikan upaya penyadaran untuk menyesali perbuatannya dan mengembalikannya kembali menjadi warga masyarakat yang baik, taat kepada hukum, menjunjung tinggi nilai-nilai moral, sosial dan keagamaan melalui serangkaian proses pembinaan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan.

Dalam sistem pemasyarakatan, narapidana berhak mendapat serangkaian pelayanan pembinaan yang dijamin dalam undang-undang yang berlaku. Hak-hak narapidana sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan Pasal 14, yaitu :

1. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaannya
2. Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani
3. Mendapat pendidikan dan pengajaran
4. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makanan yang layak
5. Menyampaikan keluhan
6. Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang
7. Mendapatkan upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan
8. Menerima kunjungan keluarga, penasihan hukum atau orang tertentu lainnya
9. Mendapatkan pengurangan masa pidana (remisi)
10. Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga

11. Mendapatkan pembebasan bersyarat
12. Mendapatkan cuti menjelang bebas
13. Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Dalam rangka pembinaan terhadap narapidana, Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 1995 pasal 12 juga menyebutkan bahwa narapidana di Lapas digolongkan atas dasar:

1. Umur
2. Jenis kelamin
3. Lama pidana yang dijatuhkan
4. Jenis kejahatan
5. Kriteria lainnya sesuai dengan kebutuhan atau perkembangan pembinaan

2.5 Hubungan *Gratitude* dan *Psychological Well Being* pada Narapidana

Menjalani kehidupan sebagai narapidana dapat dikatakan sebagai perubahan kehidupan yang bersifat sangat ekstrem, mulai dari kehilangan hak dasar sebagai manusia yaitu kebebasan, harus terpisah dengan keluarga, perubahan aktivitas fisik serta perubahan lingkungan sosial secara mendadak. Narapidana yang menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) harus beradaptasi dengan lingkungan baru yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial, tidak jarang hal ini memberikan tekanan tersendiri bagi para narapidana baik tekanan secara fisik maupun tekanan psikologis. Berada di lingkungan baru tentunya perlu adaptasi, para narapidana tidak jarang kurang mampu atau bahkan tidak mampu

untuk melakukan adaptasi dengan lingkungan baru dalam hal ini lingkungan Lapas sehingga dalam skala stres hal ini dapat menjadi sumber stres yang paling potensial, Holmes dan Rahe (1967) menyatakan bahwa hukuman penjara menempati urutan keempat dalam skala urutan hidup yang menimbulkan stres. Selain itu kondisi lingkungan Lapas yang mengalami *over* kapasitas (kesesakan) juga sangat berpengaruh pada kondisi narapidana baik secara fisik yang kemungkinan rentan akan penularan penyakit dan juga kondisi psikologis seperti kestabilan emosi dan stres, Welta dan Agung (2017) menyatakan bahwa kesesakan dalam penjara dan lamanya masa hukuman memiliki pengaruh terhadap kondisi stres narapidana yang selanjutnya juga menimbulkan perubahan emosional dan fisik ke arah negatif pula. Berbagai permasalahan yang dirasakan oleh narapidana selama berada di Lapas itu baik secara fisik dan psikologis sedikit banyak berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis para narapidana.

Psychological well being merupakan realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu tersebut dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya secara positif, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan serta terus mengembangkan pribadinya (Ryff, 1989). Narapidana yang masih merasa tertekan dan memiliki pikiran-pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya akan memperburuk keadaan dan sulit untuk meningkatkan kualitas hidupnya, sedangkan para narapidana yang sudah mulai mampu menerima kenyataan yang dialaminya secara positif, mampu menerima dirinya dengan baik serta mau memperbaiki

kesalahannya dan membenahi hidupnya maka cenderung akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Balkis dan Masykur (2016) yang menyatakan bahwa pandangan positif terhadap kehidupannya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi psikologis individu.

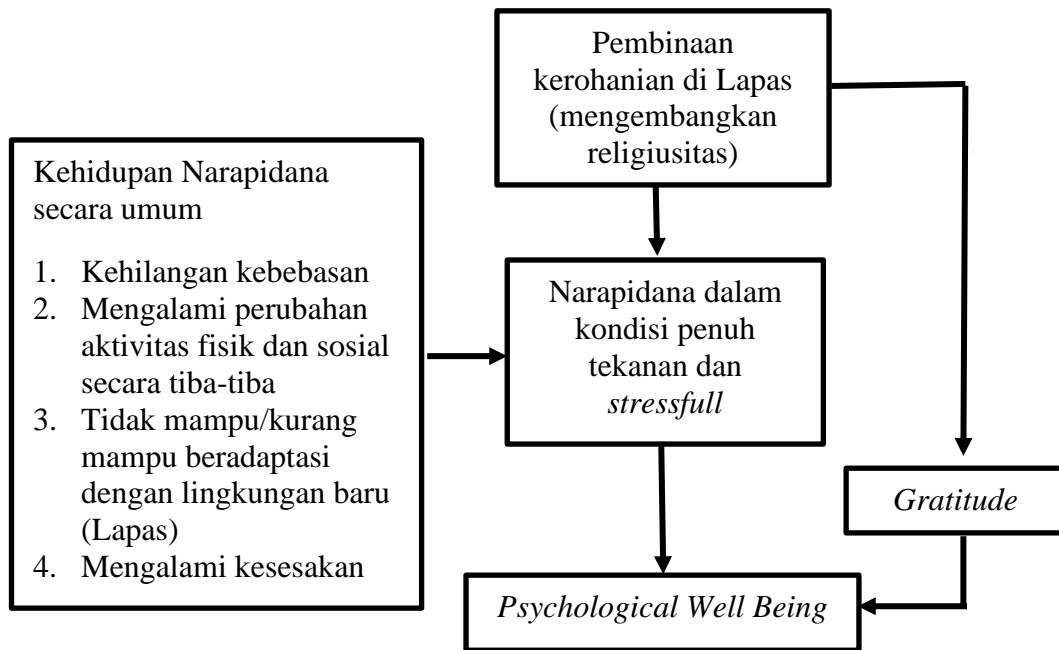
Kondisi *psychological well being* pada narapidana tidak terlepas dari kondisi narapidana yang menghadapi berbagai permasalahan dan kondisi yang *stressfull*. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kondisi *psychological well being* individu. Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi serta budaya), faktor dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, serta religiusitas. Salah satu faktor yang peneliti duga mempengaruhi kesejahteraan seseorang adalah faktor religiusitas. Menurut Watkins, dkk (2003) menyatakan bahwa religiusitas memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan *gratitude* (kebersyukuran) individu, disini diartikan bahwa individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi maka religiusitasnya juga tinggi begitupun juga sebaliknya orang yang memiliki rasa *gratitude* yang rendah mereka juga cenderung memiliki tingkat religiusitas yang rendah pula.

Gratitude merupakan perasaan kagum, rasa terimakasih dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons dan Shelton, 2002:460) Orang yang memiliki rasa syukur tinggi akan mampu untuk menerima kondisi hidupnya dengan apa adanya, terlebih pada para narapidana mereka akan cenderung merasa bahagia dan sejahtera apabila dapat menerima dan memaknai apa yang sedang dihadapinya sekarang

sebagai salah satu karunia pembelajaran hidup dari Tuhan. Para Narapidana yang bersyukur akan lebih mudah menerima dan memaafkan apa yang terjadi dalam hidupnya meskipun mereka mengalami masalah dan tekanan yang begitu kompleks.

Beberapa penelitian pernah dilakukan membahas tentang keterkaitan antara *gratitude* dan *psychological well being*. Salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) tentang mengenai hubungan *gratitude* dan *psychological well being* dengan fokus subjek penelitian remaja. Kemudian penelitian Anjaina dan Coralia (2018) terhadap atlet disabilitas untuk mengetahui apakah ada hubungan *gratitude* dengan kondisi *psychological well being* para atlit disabilitas, dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang cukup signifikan terkait dua variabel tersebut khususnya pada atlit yang memiliki keterbatasan (disabilitas). Ada juga penelitian yang mengkaji hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita (Ratnayanti dan Wahyuningrum, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat digambarkan interaksi antara *gratitude* dan *psychological well being* dalam sebuah bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian ini dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2016:96).

Berdasarkan penjelasan dari kerangka berpikir pada bagian sebelumnya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well being* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. Artinya, para narapidana yang memiliki rasa *gratitude* atau nilai (rasa) kebersyukuran yang tinggi maka akan memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang tinggi pula.
2. Gambaran umum *psychological well being* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang tergolong dalam kategori sedang.
3. Gambaran umum *gratitude* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang tergolong dalam kategori tinggi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Narapidana

Menyadari bahwa segala yang terjadi dalam hidupnya merupakan suatu anugerah dari Tuhan dan patut untuk disyukuri. Dapat mengikuti berbagai kegiatan pembinaan yang ada di Lapas terutama untuk pengembangan diri dan persiapan tujuan hidup.

2. Bagi Pihak Lembaga Pemasyarakatan

Pihak Lapas dapat lebih banyak menggali dan memahami setiap permasalahan-permasalahan pada narapidana serta lingkungannya selama berada di Lapas sebagai antisipasi dan usaha penyelesaian permasalahan, sehingga dapat meminimalisir kondisi *stressfull* narapidana yang berpotensi mengancam kondisi *psychological well being* narapidana. Mengadakan pembinaan-pembinaan yang terkait dengan peningkatan pengembangan pribadi dan tujuan hidup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa mempertimbangkan cara dan waktu pengambilan data pada responden. Selain itu, dirasa penting juga untuk memperhatikan variabel-variabel lain terkait dengan lama hukuman pidana atau jenis tindak pidana dari responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Al-Jauziyah, I. A. . (2005). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Amawidyati, S. A. G., & Utami, M. S. (2007). Religiusitas dan Psychological Well - Being Pada Korban Gempa. *Jurnal Psikologi*, 34(2), 164–176.
- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Atlet Disabilitas di NPCI kota Bandung. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Sipil)*, 4(1), 129–134.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2019). Kesejahteraan Psikologis pada Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau dari Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Suami. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 45–58.
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Balkis, A. S., & Masykur, A. M. (2016). Memahami Subjective Well-Being Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri (Sebuah Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empti*, 5(2), 223–228.
- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers : The Contribution of Gratitude , Forgiveness , and the Orientations to Happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22–30.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33–47.
- Dzuka, J., & Dalbert, C. (2000). Well-Being As A Psychological Indicator of Health in Old Age: A Research Agenda. *Studia Psychologica*, 42, 61–70.
- Eka, M., & Jainuddin. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School. *Indonesian Psychological Research*, 01(01), 25–31.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.

- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The Assessment of Gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment : A Handbook of Models and Measures* (1st ed., pp. 327–341). Washington DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2010). Why Gratitude Enhances Well-Being : What We Know , What We Need to Know, 248–262.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and The Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 459–471). New York: Oxford University Press.
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, 16(2), 189–197.
- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2016). Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(3), 138–143.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., & Grant, K. (2005). Understanding the Nature and Role of Spirituality in Relation to Coping and Health : A Conceptual Framework. *Canadian Psychology*, 46(2), 88–104.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan. *InSight*, 18(2), 109–118.
- Holmes, H. T., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–218.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being : Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being : The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan, 128–134.
- Levin, J. S. (1994). Religion and Health: Is There an Association is it Valid, and is it Causal? *Pergamon*, 38(11), 1475–1482.

- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (1st ed.). Washington DC: American Psychological Association.
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Penyesuaian Diri pada Istri yang Tinggal di Rumah Mertua, *15*(1), 134–151.
- Nugraha, M. A., & Budiman, A. (2019). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well Being pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 604-611.
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well-Being pada Narapidana Anak di Lapas Klas 1 Kutoarjo. *Cognicia*, 7(4), 465–474.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well Being pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Pratama, F. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Sragen, 1–16.
- Pratiwi, S. M., & Utami, R. R. (2012). Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup pada Narapidana. *Prosiding Psikologi Kesehatan*, 39–49.
- Pratiwi, Y. R., S, U. Y., & W, M. A. (2019). Hubungan Religiusitas dengan Psychological Well-Being Narapidana Kasus Pencurian dengan Pemberatan Menjelang Bebas. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 548–554.
- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Well- Being Ibu yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57–64.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Psychological Science*, 4(99), 99–104.

- _____ (1989). Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The Interpretation of Life Experience and Well-Being : The Sample Case of Relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507–517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Pemerintah Republik Indonesia. (1995). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasarakatan.
- Prameswari, Y. (2012). Peran Gratitude (Kebersyukuran) terhadap Psychological Well Being Tenaga Kesehatan. *Personifikasi*, 10(2), 100–113.
- Putra, J. S. (2014). Syukur : Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Soul*, 7(2), 37–46.
- Sadeghi, A., & Pour, S. B. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well- being among Hospital Staff. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3(4), 51–62.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness : Development of a measure of gratitude , and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesusakan dan masa hukuman dengan stres pada narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1), 60–68.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447.