

---

**INTERVENSI KEBERSYUKURAN TERHADAP  
SUBJECTIVE WELL-BEING WARGA BINAAN  
PEMASYARAKATAN PEREMPUAN  
DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN "X"**

***THE GRATITUDE INTERVENTION ON SUBJECTIVE  
WELL-BEING OF FEMALE PRISONERS IN "X"  
CORRECTIONAL INSTITUTION***

**<sup>1</sup>Maulida Edlin Pratiwi, <sup>2</sup>Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

\*Corresponding Author:  
edlinlida@std.unissula.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi kebersyukuran terhadap *subjective well-being* warga binaan pemasyarakatan di lembaga pemasyarakatan "x".. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen *pretest-post-test control group design*. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok warga binaan pemasyarakatan yaitu 12 kelompok eksperimen dan 12 kelompok kontrol (data subjek setelah gugur). *Pre-test dan post-test* dalam penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif. Intervensi kebersyukuran dilaksanakan selama 1 minggu dengan 5 kali pertemuan (5 sesi). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada skala *subjective well-being* warga binaan pemasyarakatan antara kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *Independent Sample T-test (gain-score)*, nilai  $t = 2,762$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,011 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** intervensi kebersyukuran, *subjective well-being*, warga binaan pemasyarakatan perempuan

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of gratitude interventions on subjective well-being of female prisoners in "x" correctional institution. The design of this study uses the experimental method of pre-test - post-test control group design. The research subjects consisted of two groups of female prisoners, 12 experimental groups and 12 control groups (the data post-test). The pre-test and post-test in this study used a thankfulness scale and a subjective well-being scale. The intervention is held for 1 week with 5 meetings (5 sessions). The results showed that there were significant differences in subjective well-being scale of prisoners between the experimental and control groups using the Independent Sample T-test (gain-score), t value = 2.762 with a significance value of 0.011 < 0.05.*

**Keywords:** gratitude intervention, *subjective well-being*, female prisoners

## PENDAHULUAN

Setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia, termasuk orang yang pernah melakukan tindakan kriminalitas. Tingkah laku kriminalitas dapat dilakukan oleh siapa saja, kapan saja dan dimana saja, baik pria ataupun wanita, dapat berlangsung pada usia anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia (Kartono, 2014). Menurut Widyastuti & Pohan (2004), kepribadian perempuan didasarkan pada beberapa hal seperti emosi, kondisi hati, pikiran, sehingga perempuan dalam proses berpikir cenderung melibatkan perasaan dan suasana hati. Selain itu, tekanan hidup yang dialami perempuan juga dapat memengaruhi tindakannya. Hal tersebut dapat mengakibatkan lemahnya benteng pertahanan diri perempuan tersebut.

Indonesia adalah negara hukum, sehingga seseorang yang melanggar hukum harus menerima konsekuensi sesuai dengan Undang-Undang yang berlaku. Perempuan yang melakukan tindakan melanggar hukum akan diberi konsekuensi berupa menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan untuk mendapatkan bimbingan dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Seseorang yang sedang menjalani hukuman tindak pidana di Lembaga Pemasyarakatan disebut narapidana. Berdasarkan UU RI Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 Ayat 3, Lembaga Pemasyarakatan atau disingkat LAPAS adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan.

Menjadi seorang narapidana tentu akan mengalami perubahan yang sangat drastis di lingkungan dan kehidupan sosialnya. Tidak hanya perubahan sosial saja yang dialami oleh narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, namun juga perubahan fisik dan psikologis. Menurut Kartono (dalam Sholichatun, 2011) mengatakan narapidana dalam menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan memiliki permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan dirinya seperti: kesedihan, depresi, stress, kesepian, kehilangan akan kebebasan, hidup berjauhan dengan keluarga, fasilitas Lembaga Pemasyarakatan yang sangat terbatas.

Gussak (2009) mengatakan narapidana perempuan lebih rentan mengalami mental yang tidak sehat seperti stress maupun depresi, hal ini dikarenakan selama berada di Lembaga Pemasyarakatan narapidana perempuan tidak dapat dengan bebas melakukan hal-hal yang diinginkannya, berpisah dengan anak dan keluarga, setiap gerak-geriknya selalu diawasi, semua serba terbatas, dan setiap narapidana harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Keadaan-keadaan seperti itu dapat menjadi stressor (sumber stress) bagi narapidana perempuan.

Utami dan Pratiwi (2011), mengatakan bahwa narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang memiliki tingkat depresi sedang sebanyak 35,3% dan 13,9% narapidana mengalami depresi pada kategori tinggi. Faktor penyebab depresi antara lain perasaan sedih dan jenuh yang merupakan akibat dari kegagalan narapidana dalam menerapkan *subjective well-being* dalam kehidupannya. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Pratama (2016) yang berjudul "*Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas II-A Sragen*" menemukan bahwa kurangnya harapan hidup dan kecenderungan depresi pada narapidana antara lain disebabkan oleh hubungan sosial yang kurang baik, ketidakmampuan mengatasi stress, kesulitan dalam beradaptasi, dan kesejahteraan yang rendah.

Selain itu, stigma negatif dari masyarakat tentang status narapidana juga berdampak pada kesejahteraan subjektif individu tersebut (Ekasari & Susanti 2009).

Khususnya, bagi narapidana wanita yang harus meninggalkan perannya dalam merawat keluarga. Upaya mengatasi permasalahan yang dihadapi narapidana, berkaitan erat dengan *subjective well-being* (Amandari & Sartika, 2015). Menurut Diener (2000), kesejahteraan subjektif merupakan sejauhmana individu merasa hidupnya menyenangkan, mampu mengatasi stress dan mampu mengelola emosi dengan baik. Kesejahteraan dapat dicapai dengan cara berpikir positif dan mengurangi pikiran negatif.

Penelitian ini akan berfokus pada kesejahteraan subjektif narapidana perempuan, karena menurut Diener (2009) individu dengan banyak pengalaman positif lebih sejahtera dibandingkan individu yang memiliki banyak emosi negatif. Setiap narapidana perempuan pasti merasakan berbagai tekanan dan ketidaknyamanan selama berada di LAPAS. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengajak warga binaan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas II-A Semarang untuk belajar menyadari bahwa ada hal-hal baik di setiap keburukan. Narapidana perempuan yang mampu mengurangi emosi negatifnya dan lebih berfokus untuk meningkatkan pengalaman positifnya akan memiliki kesejahteraan subjektif yang baik, sehingga narapidana perempuan dapat menjalani masa hukumannya dengan lebih ikhlas, sabar, mau menerima dirinya, serta mengurangi stress.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan intervensi kebersyukuran untuk mengefektifkan kesejahteraan subjektif narapidana perempuan di Lembaga Pemasarakatan Perempuan kelas IIA Semarang.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen psikologis dengan desain eksperimen *pre-test - post-test control group design*. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu; (1) Warga Binaan Pemasarakatan baik narapidana maupun tahanan, (2) Berusia 18-55 tahun (3) Mampu membaca, menulis dan berkomunikasi dengan baik, (4) Bersedia mengikuti penelitian, sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu (1) Membatalkan kesediaan untuk menjadi subjek, (2) Tidak mengikuti proses intervensi hingga akhir. Subjek *pre-test* dalam penelitian ini berjumlah 36 WBP. Subjek *post-test* berjumlah 24, 12 kelompok eksperimen dan 12 kelompok kontrol.

Kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif yang disusun oleh Azhima & Indrawati (2018), total aitem berjumlah 28 aitem dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,892. Teknik analisis data untuk penelitian ini menggunakan uji beda *independent sample t-test* dan *paired sample t-test*.

## **HASIL**

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari data skala *pre-test* menunjukkan skor KS-Z = 0,759 dengan  $p = 0,611 (>0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data skala *pre-test* berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada skala *post-test* menunjukkan skor KS-Z = 0,876 dengan  $p = 0,426 (>0,05)$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa skala *post-test* memiliki distribusi data yang normal. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai *Levene* pada data *pre-test* adalah 0,001 dengan signifikansi 0,970 ( $>0,05$ ), sedangkan pada data *post-test* menunjukkan nilai *Levene* sebesar 0,013

dengan signifikansi 0,911 ( $>0,05$ ). Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa varian data pre-test dan post-test pada penelitian ini adalah homogen.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar -11,5 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ), artinya ada peningkatan skor subjective well-being pada kelompok eksperimen setelah pemberian intervensi dibanding dengan sebelum pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi kebersyukuran memengaruhi secara signifikan peningkatan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen.

Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 2,762 dengan nilai signifikansi 0,011 ( $<0,05$ ), artinya ada perbedaan yang signifikan pada skor subjective well-being antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian intervensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa intervensi kebersyukuran memengaruhi secara signifikan peningkatan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dibanding dengan kelompok kontrol.

Evaluasi pelatihan dilakukan untuk melihat kepuasan peserta pelatihan terhadap program intervensi kebersyukuran. Berdasarkan kategorisasi evaluasi pelatihan terdapat 52,9% peserta yang menyatakan puas dan 47,1% yang menyatakan sangat puas terhadap program intervensi ini.

## **PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol yang diukur dengan menggunakan skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif. Meningkatnya kesejahteraan subjektif seiring dengan meningkatnya kebersyukuran. Hasil temuan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa rasa syukur meningkatkan emosi positif (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; McCullough et al., 2002) berkorelasi dengan aspek kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif, memiliki tujuan hidup, dan penerimaan diri (Wood, Joseph, & Maltby, 2009), berpikir lebih positif tentang hidup dan orang lain (Froh, Yurkewicz, dan Kashdan, 2009; Wood, Joseph, dan Linley, 2007).

Hasil penelitian ini tidak lepas dari modul intervensi kebersyukuran yang digunakan dalam proses intervensi. Modul intervensi kebersyukuran merupakan kombinasi dari intervensi syukur yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Menurut partisipan pada kelompok eksperimen, penugasan yang diberikan di dalam modul intervensi tidak memberatkan ataupun menyusahkan partisipan. Hasil intervensi ini juga tidak lepas dari peran fasilitator yang dinilai baik oleh pengamat, kesediaan peserta untuk berbagi pengalaman dan mengerjakan tugas harian dengan baik serta ketersediaan tempat yang cukup nyaman di Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas II-A Semarang.

## **SARAN**

### **1. Bagi Partisipan Intervensi**

Partisipan intervensi diharapkan untuk lebih memperdalam materi yang sudah didapatkan dari mengikuti intervensi kebersyukuran.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

---

Peneliti selanjutnya sebaiknya menambahkan waktu pada tiap pertemuan untuk mendapatkan konsistensi efek dari intervensi kebersyukuran.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azhima, D. D., & Indrawati, E. S. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Subjective Well-being pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan "X," 7(April), 308–314.
- Ekasari, A. S. N. A. (2009). Hubungan Antara Optimisme dan penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus Napza di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2, 1–32.
- Emmons, R., & Psycarticles, P. A. (1985). Review of the Satisfaction With Life Scale William Pavot ; Ed Diener, (July 2017). <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001). *Words of Gratitude; For Mind, Body, and Soul*. Philadelphia & London: Temleton Foun- dation Press
- Listiyandini, R. A. (2017). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi MENGUKUR RASA SYUKUR : PENGEMBANGAN MODEL, (June). <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Maryatun, S., Hamid, A Y., S Mustikasari (2014). Logoterapi meningkatkan harga diri narapidana perempuan pengguna narkoba, 17(2), 48-56. pISSN 1410-4490, eISSN 2354-9203
- Watkin, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolt, R. L. (2003). Gratitude and Happiness; Development of A measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well-Being. *Journal of Social Behavior and Personality*.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support , stress , and depression : Two longitudinal studies, 42, 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>
- Yurkewicz, C., Indonesia, Y. A., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and subjective well-being in early adolescence : Examining gender differences Gratitude and subjective well-being in early adolescence : Examining gender di ff erences, (November 2017). <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.06.006>