

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA NARAPIDANA DI RUTAN KELAS II B
PEKANBARU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Mencapai
Derajat Sarjana Strata Satu Psikologi**



OLEH :

**MUR OKTAFIANI
NPM : 158110198**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA
NARAPIDANA DI RUTAN KELAS II B PEKANBARU**

MUR OKTAFIANI

158110198

Telah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pada Tanggal

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

Lisfarika Napitupulu, M. Psi., Psikolog

Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog

Sigit Nugroho, M. Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, _____

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



(Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog)

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Mur Oktafiani

NPM : 158110198

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Diri Dengan *Subjective Well-Being* Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaan saya dicabut.

Pekanbaru, 13 Januari, 2020

Yang menyatakan,



Mur Oktafiani

NPM : 158110198

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Berkat ridho dan rahmat dari Allah SWT dengan izinnya, skripsi ini saya persembahkan khususnya untuk kedua orang tua saya sayang yaitu:

Ayah Musa Halhadi

Dan

Ibu Rubbiah

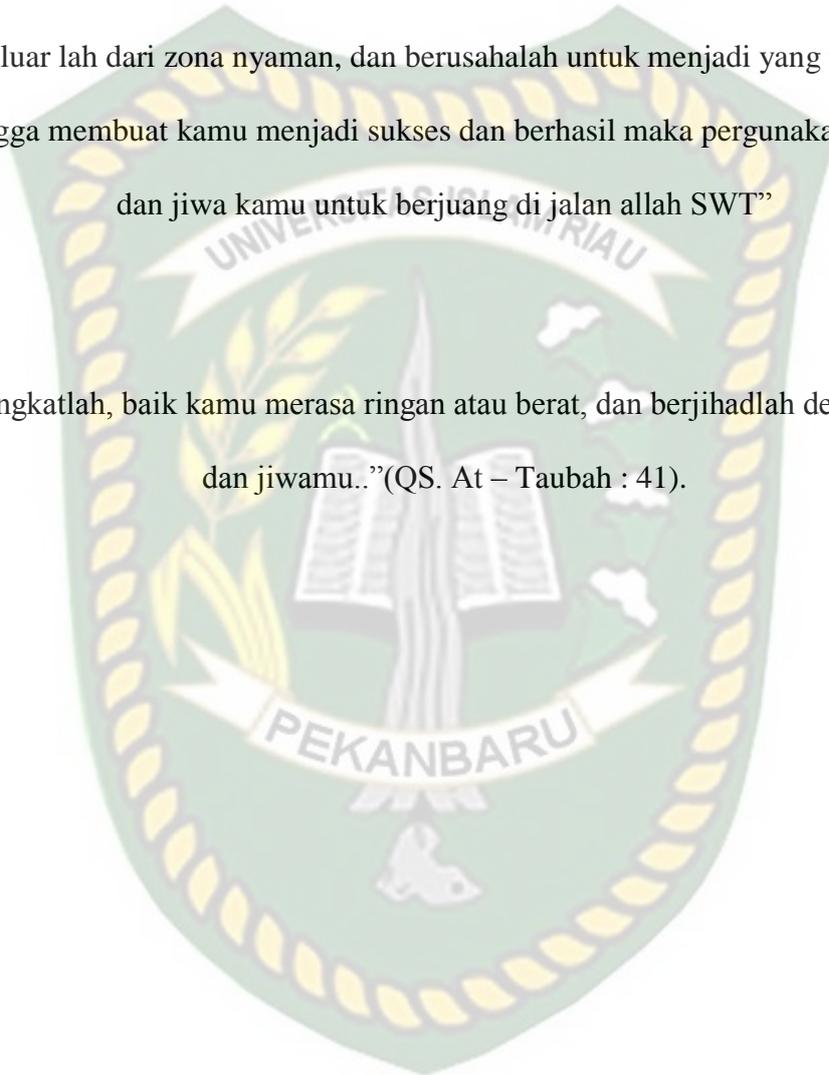
Yang telah memberikan do'a, semangat, motivasi, inspirasi serta dukungannya baik dari segi materi maupun dari segi moral kepada saya. Semoga dengan adanya Skripsi dan gelar yang telah didapatkan bisa membuat bangga untuk kedua orang tua.

MOTTO

“Tinggalkanlah sesuatu yang membuat kamu nyaman,

keluar lah dari zona nyaman, dan berusahalah untuk menjadi yang terbaik sehingga membuat kamu menjadi sukses dan berhasil maka pergunakanlah harta dan jiwa kamu untuk berjuang di jalan Allah SWT”

“Berangkatlah, baik kamu merasa ringan atau berat, dan berjihadlah dengan harta dan jiwamu..”(QS. At – Taubah : 41).



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatu,

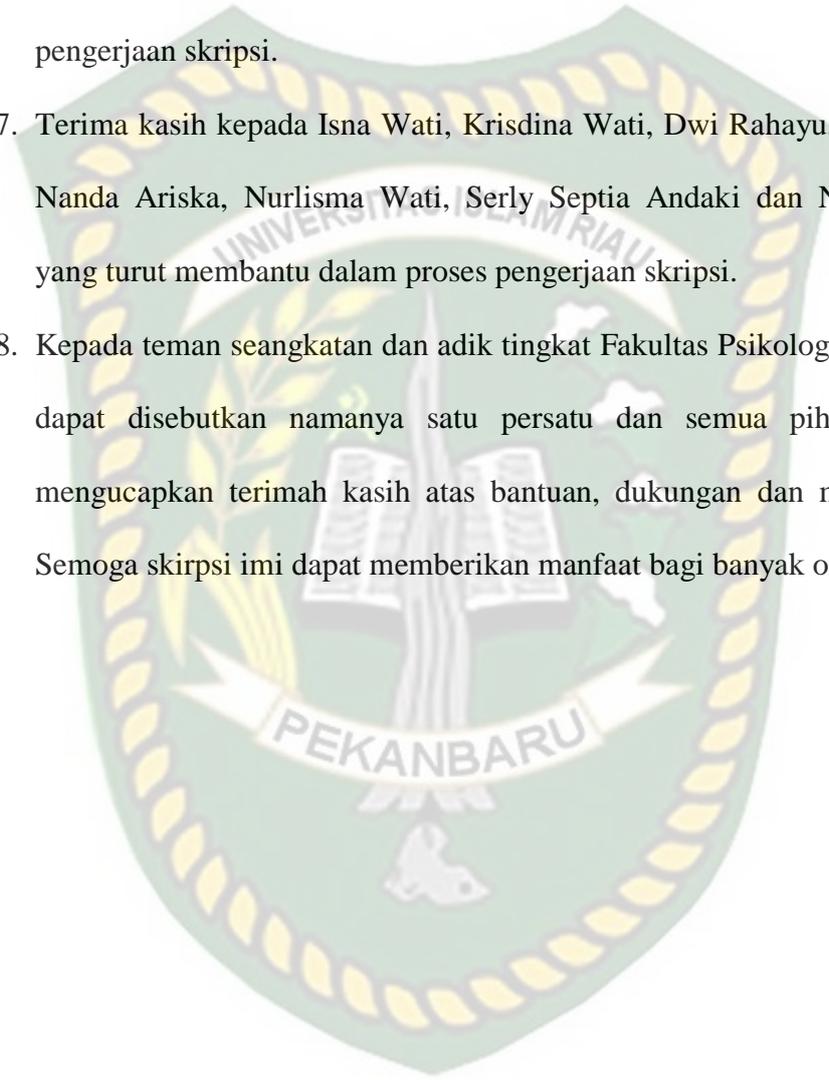
Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan Hidayahnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan Regulasi Diri Dengan *Subjective Well-Being* Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H Syafrinaldi, SH., MCL selaku Rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Surung Rasaribu, selaku kepala Divisi Permasyarakatan.
3. Bapak M. Diharja, S.SOS, selaku Kasubsi Pengelolaan Rutan Kelas II B Pekanbaru.
4. Ibu Agnes Rifdasari, M. Psi., Psikolog, selaku Psikolog Rutan Kelas II B Pekanbaru.
5. Bapak Yanwar Arief, M. Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan selaku pembimbing II.
6. Bapak Fikri Idris, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Ibu Irma Kusuma, M. Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Lisfarika Napitupulu, M. Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan selaku pembimbing I.
9. Ibu Yulia Herawati, S. Psi., MA, selaku Ketua Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Bapak Ahmad Hidayat, M. Psi., Psikolog, selaku Sekretaris Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
11. Bapak Sigit Nugroho, M. Psi., Psikolog, Ibu Syarifah Faradina, S. Psi, M. A, Ibu Juliarni Silegar , M. Psi., Psikolog, Ibu Leni Armayati, S. Psi, M. Si, Ibu dr. Raihanatu Bin Qolbi Ruzain, M. Kes, Ibu Icha Herawati, M, Soc., Sc dan Ibu Irfani Rizal, S. Psi, MA, Bapak Barus M. Psi., Psikolog dan Bapak Didik Widiyantoro, M. Psi., Psikolog. Terima kasih atas ilmu dan dukungan yang telah diberikan sangat bermanfaat bagi penulis.
12. Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan yang diberikan sangat bermanfaat bagi penulis.
13. Terima kasih kepada orang tua (Ayah H. Musa Alhadi dan Ibu Rubbiah) yang telah memberikan dukungan dan selalu mendokan penulis, serta anggota keluarga lainnya yaitu adek (Fitria Rahmadhani, Zikri Maulana, Septi Rahmawati, dan Syarif Hidayatullah) yang telah memberikan motivasi dan inspirasi kepada penulis.
14. Terima kasih kepada Resi Apriyani, Ismul Mufidah, Astri Noviani, dan Rita yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.

15. Terima kasih kepada Ayu Rezky Rahmadhani, Ulfa Nurhakiki, Fatma Azqi, dan Nurul Azzimah yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
16. Terima Kasih kepada Irma Wulandari yang telah membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
17. Terima kasih kepada Isna Wati, Krisdina Wati, Dwi Rahayu, Evita Sari, Nanda Ariska, Nurlisma Wati, Serly Septia Andaki dan Nur Fajriani yang turut membantu dalam proses pengerjaan skripsi.
18. Kepada teman seangkatan dan adik tingkat Fakultas Psikologi yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dan semua pihak, penulis mengucapkan terimah kasih atas bantuan, dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Subjective Well-Being</i>	11
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	11
2. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	13
3. Aspek-Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	15
B. Regulasi Diri	17
1. Pengertian Regulasi Diri	17
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri	20
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri	22
C. Keterkaitan Antara Regulasi Diri dengan <i>Subjective Well-Being</i> Pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru	23
D. Hipotesis	28

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel	29
C. Defenisi Operasional	30
1. <i>Subjective Well-Being</i>	31
2. Regulasi Diri.....	31
D. Subjek Penelitian	32
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian	32
E. Teknik Pengambilan Sampel	33
F. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	35
2. Skala Regulasi Diri.....	34
G. Pelaksanaan Uji Coba.....	37
H. Hasil Uji Coba Skala (Daya Beda Aitem).....	37
1. Hasil Uji Coba Skala <i>Subjective Well-Being</i>	37
2. Hasil Uji Coba Regulasi Diri.....	38
I. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas	44
1. Validitas.....	44
2. Rehabilitas	45
J. Metode Analisis Data	45
1. Uji Normalitas	45
2. Uji Linearitas	46
3. Uji Hipotesis	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian.....	47
1. Persiapan Penelitian.....	47
2. Pelaksanaan Penelitian	48
B. Hasil Penelitian.....	48
1. Data Demografi Penelitian	48
2. Deskripsi Data Penelitian	57

C. Uji Asumsi	62
1. Uji Normalitas	62
2. Uji Linearitas	63
3. Uji Hipotesis	64
4. Uji Koefisien Determinan.....	65
D. Pembahasan	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Subjective Well-Being</i> Sebelum <i>Try Out</i>	38
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Subjective Well-Being</i> Setelah <i>Try Out</i>	39
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Sebelum <i>Try Out</i>	41
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri Setelah <i>Try Out</i>	43
Tabel 4. 1 Klasifikasi Berdasarkan Asal 	49
Tabel 4. 2 Klasifikasi Berdasarkan Usia Subjek Penelitian 	42
Tabel 4. 3 Klasifikasi Berdasarkan Suku 	53
Tabel 4. 4 Klasifikasi Berdasarkan Status Marital 	55
Tabel 4. 5 Klasifikasi Berdasarkan Perkara Subjek Penelitian 	56
Tabel 4. 6 Klasifikasi Berdasarkan Tahun Masuk 	56
Tabel 4. 7 Rentang Skor Penilaian 	57
Tabel 4. 8 Rumus Kategorisasi 	58
Tabel 4. 9 Kategori Variabel <i>Subjective Well-Being</i> Berdasarkan Rumus...59	59
Tabel 4. 10 Deskripsi Kategori Variabel <i>Subjective Well-Being</i>	60
Tabel 4. 11 Kategori Variabel Regulasi Diri Berdasarkan Rumus 	61
Tabel 4. 12 Deskripsi Kategori Variabel Regulasi Diri 	61
Tabel 4. 13 Uji Normalitas 	63
Tabel 4. 14 Uji Linearitas 	64
Tabel 4. 15 Uji Hipotesis 	65
Tabel 4. 13 Uji <i>Koefision Determinan</i>	66

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	Skala <i>Try Out</i>
LAMPIRAN II	Hasil Distribusi Data <i>Try Out</i>
LAMPIRAN III	Skala Penelitian
LAMPIRAN IV	Hasil Distribusi Data Penelitian
LAMPIRAN V	Hasil Analisis Data / Output SPSS



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA NARAPIDANA DI RUTAN KELAS II B PEKANBARU

Mur Oktafiani

158110198

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan subjective well-being pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala *subjective well-being* dengan jumlah 22 aitem dan skala regulasi diri dengan jumlah 34 aitem. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 324 narapidana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *korelasi pearson product moment*. Dari hasil analisis statistik menunjukkan korelasi sebesar 0,643 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Sumbangan efektif variabel *subjective well-being* terhadap regulasi diri sebesar 41,4% sisanya 58,6 dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, jadi dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

Kata Kunci : Regulasi Diri, *Subjective Well-Being*, Narapidana.

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION WITH SUBJECTIVE
WELL-BEING IN PRISONERS IN CLASS II B PEKANBARU**

Mur Oktafiani

158110198

FACULTY OF PSYCHOLOGY

RIAU ISLAMIC UNIVERSITY

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and subjective well-being of prisoners in Class II B Pekanbaru. Data collection was collection by using the scale of subjective well-being with a total of 22 items and a self-regulation scale with a total of 34 items. The sample in this study amounted to 324 inmates. The sampling technique used is simple random sampling. Data analysis method used is Pearson product moment correlation analysis. From the results of statistical analysis shows a correlation of 0,643 with a significant value of 0,000 ($p < 0,05$). This shows that there is a significant relationship between self-regulation and subjective well-being of inmates in the Class II B Detention Center in Pekanbaru. The effective contribution of the subjective well-being variable to self-regulation was 41.4%, the remaining 58.6 were influenced by other variables not examined in this study, so it can be concluded that the hypothesis test in this study was accepted. The results of the data analysis of this study indicate that there is a positive relationship between self-regulation and subjective well-being of inmates in the Class II B Detention Center in Pekanbaru.

Keywords: Self Regulation, Subjective Well-Being, Prisoners.

العلاقة بين التنظيم الذاتي والرفاه الذاتي لدى سجناء في الفئة الثانية ب

بيكانبارو

مور أوكتافياني

158110198

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الريوية

ملخص

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين التنظيم الذاتي والرفاه الذاتي لدى سجناء في الفئة الثانية ب بيكانبارو. طرق جمع البيانات المستخدمة هي مقياس الرفاه الذاتي مع ما مجموعه 22 عنصرًا ومقياس التنظيم الذاتي مع ما مجموعه 34 عنصرًا. بلغت العينة في هذه الدراسة 324 سجينًا. تقنية أخذ العينات المستخدمة هي أخذ عينات عشوائية بسيطة. طريقة تحليل البيانات المستخدمة هي تحليل ارتباط ضرب العزوم عند بيرسون. من نتائج التحليل الإحصائي يظهر ارتباط 0 ، 643 مع قيمة كبيرة من 0 ، 000 ($P > 0,05$). هذا يدل على أن هناك علاقة كبيرة بين التنظيم الذاتي والرفاه الذاتي لدى سجناء في السجن الفئة الثانية ب بيكانبارو. كانت المساهمة الفعالة لمتغير الرفاه الذاتي في التنظيم الذاتي 41.4 % ، وتأثر 58.6 المتبقية من المتغيرات الأخرى التي لم تدرس في هذه الدراسة، لذلك يمكن أن نستنتج أن اختبار الفرضية في هذه الدراسة كان مقبولًا. تشير نتائج تحليل بيانات البحث هذه إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الذاتي والرفاه الذاتي لدى سجناء في الفئة الثانية ب بيكانبارو.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي ، الرفاه الذاتي، السجناء.

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling mulia. Semua manusia memiliki martabat dan derajat yang sama, dan memiliki hak-hak yang sama pula sehingga manusia bebas untuk dapat mengekspresikan dirinya. Hak yang sama sebagai manusia inilah yang sering disebut Hak Asasi Manusia (HAM). Hak Asasi manusia adalah milik setiap orang, baik mereka yang dapat hidup menghirup udara bebas, maupun mereka yang saat ini sedang menjalani masa hukumannya di tahanan.

Sebagai manusia sama dengan manusia lainnya narapidana merupakan masyarakat umum yang memiliki hak dan kewajiban yang sama sebagaimana warga negara yang lainnya. Dikarenakan perbuatan dan perilakuannya dalam kehidupan sehari-hari telah melakukan kesalahan yaitu melanggar hukum serta norma-norma yang berlaku dan tindak kejahatan yang telah mereka lakukan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga individu yang bersalah ditangkap oleh kepolisian atau kejaksaan kemudian ditahan di rumah tahanan (Rutan) di Lembaga Pemasyarakatan dan mereka akan kehilangan kemerdekaannya dalam waktu tertentu sesuai dengan masa hukuman yang telah ditetapkan oleh kejaksaan.

Rumah tahanan negara (Rutan) adalah unit pelaksanaan teknis di bawah kementerian Hukum dan HAM. Rumah tahanan negara (Rutan) merupakan tempat tersangka atau yang terdakwa di tahan selama pada proses penyidikan,

penuntutan, selama pemeriksaan lebih lanjut yang akan dilaksanakan di pengadilan tinggi Negeri untuk di sidang. Selain akan memberi hukuman bagi mereka yang bersalah, rutan juga memberi kewajiban untuk mengayomi dan membina narapidana yang telah melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan.

Individu yang ditahan dilembaga permasyarakatan biasanya disebut dengan narapidana. Didalam UU. No. 12/ 1995 (kitab undang-undang hukum pidana) tentang permasyarakatan narapidana adalah terpidana yang hilang kemerdekaannya dilembaga permasyarakatan. Berlaku untuk semua orang yang menjalani hukuman dilembaga permasyarakatan, baik laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang telah melakukan tindakan kejahatan biasanya mereka akan mendapatkan hukuman sehingga mereka di tahan dan dibina di lapas yang dinamakan narapidana. Menurut Direktorat Jenderal Permasyarakatan (2009) Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana, hilang kemerdekaan di LAPAS. Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap.

Menurut Purnomo (dalam Rohman, 2009) narapidana adalah individu yang terbukti telah melakukan tindak pidana dan kemudian oleh pengadilan dijatuhi hukuman atau pidana. Namun sebagai seorang yang sedang menjalani pidana, bukan berarti narapidana kehilangan semua hak-haknya sebagai manusia atau bahkan tidak memperoleh hak apapun selama menjadi narapidana. Hak dan kewajiban narapidana ini telah di atur dalam sistem Pemasyarakatan, yaitu suatu sistem pemidanaan yang menggantikan sistem kepenjaraan.

Rutan Kelas II B Pekanbaru memiliki tahanan dan narapidana yang berjumlah 1.700 orang yang mana tahanan yang berjumlah 650 dan narapidana yang berjumlah 1.080 jumlah tersebut selalu berubah-ubah akibat penambahan dan pengurangan narapidana dan tahanan setiap harinya. Dirutan memiliki berbagai macam kasus atau perkara yang telah dilakukan oleh narapidana antara lain yaitu narapidana yang memakai atau mengguna narkoba dan pengedar narkoba, pencurian, perampokan, curanmor, penada, pembunuhan, tindakan kekerasan pada rumah tangga, tindakan kejahatan pada anak, perlindungan anak, kehutanan, penganiayaan, senjata, curas, judi, kebakaran hutan, laka lantas penipuan, pemerkosaan, pengelapan dana, penyalahgunaan senjata dan lain-lainnya.

Keadaan didalam rutan bukanlah merupakan keadaan yang menyenangkan, yang mana narapidana dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian dan dapat beradaptasi didalam lingkungan rutan serta dapat mengikuti peraturan-peraturan yang berlaku di rutan. Narapidana diminta untuk dapat menyesuaikan diri dan beradaptasi pada situasi dan kondisi yang ada di lingkungan rutan, yang terpaksa harus mereka dapatkan yang mana terdapat lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sosial. Lingkungan tempat tinggal adalah semua benda mati yang ada di sekeliling narapidana, misalnya ruangan sel, bangunan-bangunan yang ada di rutan seperti, kamar, kamar mandi, klinik, musholah ruangan besuk dan lain-lainnya. Sedangkan lingkungan sosial terdiri dari teman satu sel yang mempunyai berbagai macam kasus, sipir, tapping, tim medis yang berada dirutan, juru masak, petugas-petugas yang berada di rutan seperti kepala rutan, pengawai rutan dan rohaniawan.

Selama berada dirutan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka dijauhi oleh masyarakat yang mana pada sebelumnya mereka bebas ketika ingin melakukan aktivitas apa pun, namun ketika narapidana sudah berada di rutan mereka harus siap untuk menjalankan semua peraturan yang telah berlaku. Sehingga timbulnya permasalahan yang dirasakan, baik secara psikologis maupun psikis yang dialami oleh narapidana yang menjalani masa hukumannya di rutan. Masalah psikologis yang dirasakan oleh narapidana antara lain yaitu kehilangan keluarga ada juga diantara narapidana tersebut sampai tidak diakui lagi sebagai anggota keluarga serta diceraikan oleh istrinya, kehilangan teman, kehilangan pekerjaan dan kehilangan dukungan sosial.

Sedangkan masalah psikis yang dialami oleh narapidana antara lain menyebabkan narapidana merasa sering pusing atau sakit kepala, batuk, sakit perut, terkena penyakit kulit karena kondisi lingkungan penjara yang serba terbatas, dan berbagai penyakit lain. Keadaan yang dialami oleh narapidana pada saat ini baik secara psikis maupun secara psikologi yang berdampak pada kondisi narapidana merasakan tertekan dengan apa yang mereka alami terhadap keadaan mereka selama berada dirutan.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hairina Y & Kumala S, 2017) mengatakan bahwa penyebab terjadinya kondisi psikologis dapat berasal dari individu baik kondisi fisik (misalnya sakit) dan psikologis, maupun berasal dari sosial (misalnya interaksi anggota keluarga, tekanan pekerjaan dan ekonomi), serta dapat juga berasal dari komunitas atau lingkungan. Selain itu juga di karenakan ada pengaruh keluarga, dari hasil wawancara kepada petugas kondisi

psikologis mereka semakin parah dikarenakan banyak yang dicerai istrinya bahkan tidak dipedulikan lagi oleh keluarganya karena kondisi pada saat ini yang berada di lapas.

Keadaan tersebut membuat seorang narapidana tidak dapat merasakan kepuasan hidup, bisa dikatakan bahwa seseorang yang tinggal di tahanan dapat dikatakan belum memiliki kepuasan hidup atau yang di namakan *subjective well being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang mencakup konsep-konsep seperti kepuasan hidup, kepuasan terhadap pernikahan, pertemanan, pekerjaan dan tingkat emosi tidak menyenangkan. (Diener & Bisswass, 2008).

Kehidupan seorang narapidana yang berada di rutan tentunya berbeda dengan kehidupan seseorang yang berada diluar rutan. Mereka tidak dapat merasakan kebebasan seperti kehidupan diluar rutan. Didalam tahanan kehidupan yang dijalani oleh narapidana seperti, ketika pagi mereka dikeluarkan untuk melaksanakan mapenaling dilanjutkan dengan olahraga pagi yaitu senam bersama-sama dengan narapidana yang lain dengan dipandu oleh instruktur senam. Setelah melaksanakan senam narapidana dimasukkan kembali kedalam blok untuk mandi, sarapan, membersihkan kamar dan ada jam besuk. Jam besuk dari jam 09.00- 12.00 sebagian dari mereka ada yang di besuk oleh keluarganya dan ada juga diantara mereka yang tidak di besuk sama sekali oleh keluarganya setelah habis jam besuk bagi narapidana yang dibesuk itu mereka akan di masukkan kembali kekamar shalat dzuhur.

Kemudian ketika adzan dzuhur mereka di dikeluarkan untuk melaksanakan shalat dzuhur berjama'ah, setelah melakukan shalat dzuhur narapidana di

masuk kembali ke dalam kamar dan di gembok sehingga mereka tidak ada yang berkeliaran mereka akan dikurung sampai pada pukul 15.30. Mereka di keluarkan dari blok untuk melakukan shalat ashar berjama'ah, setelah selesai melaksanakan shalat berjama'ah mereka bebas untuk melakukan kegiatan apapun, baik olahraga seperti futsal atau pun kegiatan yang lain mungkin seperti membuat kerajinan tangan dari koran bekas untuk diolah menjadi bunga, motor, mobil-mobilan dan rumah-rumahan dari koran bekas.

Sehingga ada beberapa diantara narapidana memberikan hasil kerajinan tangan mereka kepada keluarganya ketika keluarganya datang membesuk mereka. Ada juga beberapa dari narapidana untuk menjual kerajinan tangan mereka ke orang lain. Ketika jam 17.00 mereka di masukkan lagi kedalam blok untuk bersih-bersih dan mandi untuk bersiap melaksanakan shalat magrib berjama'ah baik di masjid atau pun dikamar di lanjutkan sampai shalat isyah. Kemudian mereka semuanya masuk ke dalam kamar masing-masing narapidana melakukan kegiatan yang menurut mereka dapat menghilangkan kebosanan seperti bagi yang umat islam mereka lebih mendekatkan diri kepada allah SWT dengan cara berzikir, mengaji di kamar masing-masing dan untuk agama yang lain mereka akan beribadah kepada tuhan mereka. Ada juga diantara mereka untuk menghilangkan kebosanannya dengan cara ada yang bernyanyi bersama, bermain seperti bermain kartu atau bermain yang lain, ada juga yang menari dan berbalet dan yang terakhir ada juga yang bercerita bersama-sama teman sekamar, untuk menghilangkan rasa bosan yang mereka rasakan ketika mereka dikurung di dalam blok sampai pagi. Kemudian paginya mereka akan melakukan kegiatan yang sama

seperti sebelumnya. Seperti itu kegiatan setiap harinya yang dilakukan oleh narapidana yang tinggal di lembaga permasyarakatan kelas II B Pekanbaru.

Dari kegiatan tersebut setiap harinya yang telah dilakukan oleh narapidana membuat efek bosan terhadap rutinitas kegiatan yang narapidana lakukan selama berada di rutan. Belum lagi masalah yang harus mereka hadapi seperti tuntutan kejaksaan dan hasil persidangan nanti yang menentukan seberapa lama narapidana tersebut harus menjalani masa hukuman yang mereka dapatkan sesuai dengan undang-undang yang telah ditetapkan. Sehingga membuat mereka merasakan tertekan dengan apa yang mereka alami pada saat ini yang berdampak pada diri narapidana seperti merasa cemas, gelisah, tidak puas, merasa takut, merasa sedih, merasa bersalah, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi pemurung, menutup diri, merasakan putus asa dan tidak memiliki motivasi dalam hidupnya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti dan Thololiu (2015) mengatakan bahwa Kondisi penjara dan perubahan hidup yang dialami narapidana menyebabkan tekanan yang terus menerus sehingga mereka tidak mampu mengubah sikap terhadap kondisi yang harus dihadapinya dan mengakibatkan narapidana kehilangan makna hidupnya. Ia menjadi seorang yang putus asa dan tidak memiliki motivasi untuk menjalani hari-harinya yang akan dihabiskan sepanjang sisa hidupnya dipenjara.

Keadaan tersebut membuat seorang narapidana itu mungkin dapat melakukan perbuatan-perbuatan yang tidak menyenangkan dan dapat merugikan dirinya dan orang lain. Sehingga mereka tidak dapat mengelola diri atau meregulasikan diri mereka dengan baik. Regulasi diri merupakan aspek penting

dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengacu pada penerahan kendali atas diri sendiri yang melibatkan mengubah cara individu merasakan, berpikir, atau berperilaku pada pengontrolan diri, tindakan situasional dan penyesuaian emosi (Barger, 2011).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik lebih lanjut untuk meneliti mengenai hubungan regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di rutan kelas II B pekanbaru.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang diatas, maka yang akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada keterkaitannya antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah melihat ada atau tidaknya hubungan regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

Pada dasarnya ketika melakukan penelitian oleh seseorang untuk mendapatkan manfaat. Begitu pula terhadap pada penelitian ini yang mengharapkan mendapatkan manfaat antara lain yaitu:

a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberika manfaat teoritis dalam pemikiran sehingga mendapatkan informasi serta ilmu pengetahuan terutama di bidang psikologi sosial dan lembaga permasyarakatan.
2. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya dan penelitian ini dapat acuan dalam bidang psikologi sosial dan lembaga permasyarakatan.

b. Manfaat Praktisi

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu memberikan referensi yang dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya khususnya tentang hubungan regulasi diri dan *subjective well-being*.

2. Bagi Instansi Terkait

Dapat dijadikan bahan masukan dalam mengembang konsep regulasi diri dan *subjective well-being* sehingga nantinya narapidana tersebut dapat merasakan kesejahteraan secara individu dan dapat untuk mengontrol diri selama berada di Rutan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Subjective Well-Being*

1. Pengertian *Subjective Well - Being*

Subjective well-being merupakan proses individu melakukan evaluasi terhadap kehidupan, yang mana melibatkan reaksi emosional individu terhadap peristiwa kehidupan, suasana hati, penilaian terhadap kepuasan hidup, kebermaknaan hidup, evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang mencakup konsep-konsep seperti kepuasan hidup, kepuasan terhadap pernikahan, pertemanan, pekerjaan dan tingkat emosi tidak menyenangkan (Diener & Bisswass, 2008). *Subjective well-being* merupakan salah satu bentuk dari kebahagiaan yang menekankan pengalaman emosional yang menyenangkan. Hal ini melibatkan status tingginya afek positif dan rendahnya afek negatif pada diri seseorang (Diener, 2009). Kesejahteraan *subjective* atau biasanya orang gunakan *Subjective well-being*, yang dibutuhkan seseorang, tidak datang begitu saja, namun untuk mencapainya membutuhkan sebuah proses (Snyder, Pedrotti, & Lopez, 2006).

Diener, oishi & lucas (2009) mengatakan bahwa *subjective well-being* sebagai kombinasi dari pengaruh positif (tanpa adanya pengaruh negatif) dan kepuasan hidup secara umum. *Subjective well-being* merupakan kategori luas dari fenomena yang mencakup respons emosional manusia, kepuasan, dan penilaian global terhadap kepuasan hidup. *Subjective well-being* didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang dari kehidupannya. Evaluasi ini mencakup

reaksi emosional terhadap peristiwa yang pernah terjadi serta mengenai penilaian kognitif terhadap kepuasan. Dengan demikian, *subjective well-being* adalah konsep luas yang mencakup mengalami emosi yang menyenangkan, tingkat perasaan negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi. Pengalaman positif yang terkandung dalam *subjective well-being* yang tinggi adalah konsep inti dari psikologi positif, karena mereka mampu untuk membuat hidup ini menjadi bermanfaat. *Subjective well-being* sangat dipengaruhi oleh kepribadian. Penilaian *subjective well-being* mencerminkan reaksi kognitif dan afektif secara emosional terhadap keadaan dari kehidupan (Diener, oishi & lucas, 2009) .

Subjective well-being adalah sebuah konsep yang luas yang meliputi pengalaman emosi yang menyenangkan, rendahnya mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. *Subjective well-being* adalah suatu kondisi yang diperlukan untuk mencakup terhadap kepuasan hidup yang baik (Diener, & Biswas, 2008). *Subjective well-being* merupakan sebuah komponen penting dari kehidupan yang positif, baik secara materi, sosial, dan lingkungan. Apabila seseorang mengalami ketidakpuasan dalam kehidupannya, maka akan mengalami kecemasan dan depresi sehingga sulit untuk mengetahui bahwa individu tersebut dapat mengkarakterisasi pencapaian dalam kehidupan yang lebih baik.

Subjective well-being mewakili penilaian atau evaluasi orang terhadap kehidupannya sendiri, dan penilaian tersebut dapat didasarkan pada respon kognitif dan emosional. penilaian atau evaluasi semacam itu adalah informasi penting untuk menentukan kesejahteraan dan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan, tetapi penilaian tersebut tidak cukup untuk "menyebabkan" kualitas hidup yang baik jika unsur-unsur dasar martabat dan kebebasan manusia tidak

ada. *Subjective well-being* adalah evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilain kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi efektif terhadap mood dan emosinya. *Subjective well-being* dilihat dari tiga dimensi yaitu kepuasan hidup, afek positif dan ketiadaan afek negatif (Diener, oishi & lucas 2009). Kepuasan hidup akan terjadi setelah kebutuhan dan tujuan telah terpenuhi. Seseorang yang mempunyai tujuan yang penting cenderung lebih energik, mengalami emosi lebih positif, dan merasa bahwa hidup itu bermakna.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well-Being*

a. Kepribadian

Subjective Well-being adalah salah satu hubungan paling konsisten dan substansial yang telah ditentukan dan secara empiris berhubungan dengan konstruk kepribadian. Kepribadian mempunyai efek terhadap *Subjective Well-being* saat itu (*immediate Subjective Well-being*) sebesar 50%, sedangkan pada jangka panjangnya, kepribadian mempunyai efek 80% terhadap *Subjective Well-being*, Sisanya adalah efek dari lingkungan. Dua ciri kepribadian yang berhubungan dengan *Subjective Well-being* adalah *extraversion* dan *neuroticism* (dalam Joseph & Linley, 2004). *Extraversion* mempengaruhi afek positif, sedangkan *neuroticism* mempengaruhi afek negatif.

b. Hubungan Sosial

Diener & Seligman (dalam Joseph & Linley, 2004) menemukan bahwa hubungan social yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Subjective Well-being*. Hubungan sosial yang dinilai baik tersebut harus

mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis.

c. Pengaruh masyarakat atau budaya

Diener (dalam Joseph & Linley, 2004) mengatakan bahwa perbedaan *Subjective Well-being* dapat timbul karena perbedaan kekayaan Negara. Ia menerangkan lebih lanjut bahwa kekayaan sebuah Negara dapat menimbulkan *Subjective Well-being* yang tinggi karena biasanya Negara yang kaya menghargai hak asasi manusia, memungkinkan orang yang hidup disitu untuk berumur lebih panjang dan memberikan demokrasi. Adanya hubungan antara masyarakat dan budaya dengan *Subjective Well-being* dapat dijelaskan pula dengan adanya perbedaan persepsi masyarakat di Negara masing- masing mengenai pentingnya konsep kebahagiaan. Masyarakat individualis lebih mementingkan kebahagiaan daripada masyarakat kolektivis, yang menekankan pada nilai- nilai seperti harmoni dan penghormatan.

Selain perbedaan persepsi terhadap konsep kebahagiaan, Diener dan Suh (dalam Joseph & Linley, 2004) juga menyatakan ada variable lain didalam konteks masyarakat yang berhubungan dengan *Subjective Well-being* yang lebih tinggi, yaitu stabilitas politik disuatu Negara. Perbedaan norma kultural juga dapat mempengaruhi afek positif dan afek negatif. Diener, Suh, Oishi dan Shao (dalam Joseph & Linley, 2004) mengatakan bahwa afek positif lebih dipengaruhi oleh norma kultural dibandingkan afek negative. Didalam kultur yang menganggap bahwa tidak baik mengekspresikan positif, seseorang akan melaporkan tingkat afek positif yang lebih sedikit. Baker (dalam Joseph & Linley, 2004) mengatakan

bahwa afek menyenangkan mungkin lebih dipengaruhi oleh lingkungan karena lebih bersifat social.

3. Aspek-Aspek *Subjective Well-Being*

Berdasarkan dari pengertian diatas Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) mengemukakan terdapat 2 aspek peting yang ada pada *subjective well-being* yaitu:

a. Komponen Kognitif

Komponen kognitif merupakan sebuah proses evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang dimaknai sebagai penilain dari kehidupan. Komponen kognitif sebuah proses evaluasi terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh (*Life satisfaction*), merupakan evaluasi dari penilaian kognitif (berfikir) yang mana dapat memuaskan hidupnya sesuai dengan kebutuhan individu, seperti dapat berinteraksi atau berhubungan secara interpersonal, mendapatkan pekerjaan dengan baik, mendapatkan kesehatan, dan mendapatkan penghasilan yang cukup.

b. Komponen Afektif

Komponen afektif adalah sebuah proses yang dapat merefleksikan sebuah pengalaman pada peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Dengan adanya komponen afektif seseorang dapat memahami bagaimana proses evaluasi terhadap peristiwa dan kondisi yang terjadi di dalam kehidupan. Pada komponen afektif terbagi menjadi 2 yaitu:

1. Afek Positif (*positive effect*)

Afek positif adalah cara yang dapat mengekspresikan emosi dan perasaan menyenangkan seperti, memberikan kasih sayang, dan memberikan perhatian. Afek positif atau emosi positif adalah suatu bagian dari *subjective*

well-being, yang mana dapat merefleksikan emosi seseorang yang menunjukkan bahwa hidup dapat berjalan sesuai dengan keinginan diri sendiri terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi. Contoh dari afek positif atau emosi positif adalah merasakan kebahagiaan, berminat akan suatu barang, antusias, kuat, memberikan perhatian, memberikan kasih sayang, menjadi orang yang kuat, dan bersemangat dalam kehidupannya.

2. Afek Negatif (*negative affect*)

Afek negatif adalah sebuah proses emosi yang tidak menyenangkan dan dapat mengekspresikan respon negatif yang telah dialami oleh seseorang sebagai bentuk dari reaksi akan kehidupan seperti peristiwa yang telah dialami, kesehatan dan kondisi yang telah terjadi. Contoh dari afek negatif yaitu merasakan perasaan bersalah, merasakan kesedihan, merasakan kekecewaan, merasakan perasaan takut, cepat merasakan perasaan marah, merasakan khawatir, merasakan malu, dan merasakan perasaan gelisah.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada *subjective well-being* terdapat tiga faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu pertama, Kepribadian, yang kedua, hubungan sosial, yang ketiga pengaruh masyarakat atau budaya. Kemudian dalam *subjective well-being* terdapat dua aspek yaitu pertama, komponen kognitif dan yang kedua, komponen afektif.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri (*Self regulation*) merupakan sebuah konsep yang pertama kali dipertkenalkan oleh Albert Bandura dalam teori sosial kognitif. Menurut Bandura regulasi diri adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwilso, 2006).

Konsep Bandura menepatkan manusia sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri (*Self regulation*), mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, mengadakan konsekuensi bagi tingkahlakunya sendiri. Kemampuan kecerdasan untuk berfikir simbolik menjadi sarana yang kuat untuk menangani lingkungan, misalnya dengan menyimpan pengalaman (dalam ingatan) dalam wujud verbal dan gambaran imaginasi untuk kepentingan tingkah laku pada masa yang akan datang. Kemampuan untuk menggambarkan secara imajinatif hasil yang diinginkan pada masa yang akan datang mengembangkan strategi tingkah laku yang membimbing ke arah tujuan jangka panjang (Alwiso, 2006).

Menurut Bandura (dalam Feist, 2013) mengatakan bahwa regulasi diri yakin bahwa manusia menggunakan strategi proaktif maupun reaktif untuk melakukan regulasi diri. Regulasi diri mengacu pada kontrol atas diri sendiri, terutama yang berkaitan dengan membawa diri sejalan dengan pengaturan diri yang baik. Proses semacam itu dapat ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Istilah "Regulasi Diri diri" telah di kemukakan oleh para ahli psikologi bahwa regulasi diri bukan hanya

untuk diri sendiri. Regulasi diri terlibat dalam pengaturan diri, tetapi dapat disebut sebagai tindakan untuk melawan godaan atau untuk mengatasi kecemasan. Pentingnya pengaturan oleh diri telah membantu meningkatkan pengaturan diri untuk menjadi salah satu minat utama peneliti yang mempelajari diri (Buminster F, 2011).

Carver & Scheier (dalam Buminster F, 2011) Istilah regulasi mengacu pada anggapan bahwa beberapa proses atau prosedur mengontrol sesuatu ke arah tertentu. Arah ini sering dikonseptualisasikan dalam hal standar atau tujuan yang dapat dibandingkan dengan kondisi saat ini sesuai dengan perilaku seseorang. "Diri" sebagai entitas secara psikologis proses telah lama sama-sama diminati oleh psikolog dan filsuf James (Buminster F, 2011). Menurut Buminster, (2011) Regulasi diri sering mengacu pada "pengerahan kendali atas diri oleh diri, "yang melibatkan mengubah cara individu merasakan, berpikir, atau berperilaku untuk mengejar kepentingan jangka pendek atau jangka panjang. Dalam pandangan pengaturan diri ini, "diri" dilihat sebagai agen aktif dan pengontrol. Regulasi diri merupakan perilaku seseorang dalam mengejar tujuan pribadi telah diasumsikan terjadi dengan cara yang dikendalikan secara sadar, termasuk kemauan yang keras diperlukan untuk mengatasi reaksi impulsif awal seseorang terhadap rangsangan dan proses regulasi yang diarahkan pada tujuan dalam hidup yang telah dikontraskan dengan dengan proses otomatis yang mengikuti impuls individu.

Regulasi diri adalah proses psikologi di mana orang memotivasi perilaku mereka sendiri. Regulasi diri dapat menetapkan tujuan personal, untuk merencanakan strategi, untuk mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yaang sedang berlangsung. Regulasi diri tidak hanya mencakup kegiatan memulai untuk

mencapai tujuan, tapi juga menghindari gangguan lingkungan dan implus emosional yang dapat mengganggu perkembangan seseorang. Proses regulasi diri mengandung semua struktur kepribadian sosial kognitif. Seseorang yang dapat meregulasi perilaku mereka dengan menetapkan tujuan personal dan dengan mengevaluasi perilaku mereka sekarang menurut standar evaluasi performa.

Menurut Horward S. Friedman & Miriam W. Schustack (2008) regulasi diri adalah proses dalam diri seseorang yang mana untuk mengatur pencapain dan aksi pada diri sendiri, menentukan target untuk dirinya, mengevaluasi kesuksesannya saat mencapai target, dan memberi penghargaan pada diri sendiri karna telah mecapai tujuan tersebut. Regulasi diri merupakan sebuah proses kepribadian yang sangat penting ketika seseorang berusaha untuk melakukan kontrol terhadap pikiran, perasaan, dorongan-dorongan dan keinginan serta kinerja mereka (Baumister & Heatherton, dalam Chairani dan Subandi, 2010). Regulasi diri adalah kapasitas pribadi secara internal yang diarahkan untuk mengetur emosi, perhatian dan perilaku agar dapat memberikan respon secara afektif terhadap tuntutan internal dan lingkungan (Raffaelli & Shen, dalam Chairani dan Subandi, 2010).

Menurut Carver & Scheire (dalam Chairaini dan Subandi, 2010) mengatkan bahwa regulasi diri adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dorongan dan tindakannya untuk mencapai suatu tujuan. Dalam regulasi diri individu merupakan agen utama dan pengambilan keputusan sebagai peranan penting dari kemampuan untuk beradaptasi.

2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Bandura (dalam Feist, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri terbagi menjadi dua yaitu:

a. Faktor – Faktor Eksternal

Faktor Eksternal yang mempengaruhi regulasi diri terdapat dua cara yaitu:

1) Lingkungan

Faktor lingkungan adalah salah satu peranan penting dalam mempengaruhi regulasi diri dengan pengaruh personal, yang mana untuk membentuk standar individu untuk evaluasi.

2) Penguatan

Faktor–faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ialah penguatan. Penguatan merupakan penghargaan intrinsik tidak selalu cukup, kita juga membutuhkan insentif yang di dapatkan dari penguatan. Misalnya : seorang seniman membutuhkan lebih banyak penguatan dari pada kepuasan diri untuk dapat menyelesaikan suatu mural (lukisan dinding) yang besar. Dukungan dari lingkungan dalam bentuk sumbangan materi atau pujian dari orang lain juga di perlukan.

b. Faktor – faktor Internal

Bandura (dalam Feist, 2013) mengatakan bahwa faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri terdapat tiga cara yaitu:

1) Observasi Diri (*Self Observation*)

Observasi diri (*self observation*) adalah sebuah proses bagaimana cara individu harus mampu memonitoring performasinya, walaupun tidak sempurna

karena seseorang cenderung untuk menilai beberapa tingkah laku yang dilakukannya dan mengabaikan tingkah laku orang lain. apa yang harus observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri yang sudah ada sebelumnya. Dalam situasi yang melibatkan suatu pencapaian dalam hidup. Observasi diri dasar yang kuat untuk dapat meregulasikan diri.

2) Proses Penilaian (*Judgment process*)

Proses penilaian (*judgment process*) adalah sebuah cara yang dapat meregulasikan perilaku melalui proses mediasi kognitif. Proses penilaian tidak hanya mampu untuk menyadari diri secara reflektif, tetapi juga melihat seberapa berharga tindakan berdasarkan tujuan yang telah dibuat untuk diri sendiri. Proses penilaian bergantung pada standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar dari perilaku orang lain, memberikan performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi terhadap performa.

3) Reaksi Diri

Reaksi diri merupakan proses individu yang dapat berespon secara positif maupun negatif terhadap perilaku mereka tergantung pada bagaimana perilaku tersebut memenuhi standar personal mereka. manusia menciptakan insentif untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau penguatan diri. Penguatan diri tidak tergantung dari fakta bahwa hal tersebut dapat langsung mengikuti suatu respons, akan tetapi sebagian besar bergantung pada penggunaan kemampuan kognitif kita untuk memediasi konsekuensi dari perilaku kita.

3. Aspek- Aspek Regulasi Diri

Dari pengertian diatas Barger (2011) mengemukakan ada 3 aspek penting dalam regulasi diri yaitu :

a. Mengontrol diri (mengatur diri)

Mengontrol diri atau bisa juga dikatakan sebagai pengaturan diri merupakan kemampuan dalam membuat sebuah aturan, membuat sebuah ketetapan dan membuat ketentuan terhadap diri sendiri. Kemampuan dalam mengatur diri diharapkan dapat mengelola diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang dapat mengatur konsekuensi terhadap diri sendiri.

b. Penyesuaian Emosi

Penyesuaian emosi merupakan sebuah proses yang menggunakan perasaan yang dapat mengelola sebuah perasaan dengan baik, terlihat dari kemampuan untuk menetralkan emosi yang berlebihan.

c. Tindakan Situasional Sesuai Standar Sosial dan Norma

Tindakan situasional yang menunjuk kearah sebuah perilaku yang sesuai dengan standar norma sosial yang berlaku. Ketika melakukan sebuah kesalahan yang melanggar norma sosial yang sedang berlaku maka harus memperbaiki perilaku dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pada regulasi diri terdapat dua fakto-faktor yang mempengaruhi regulasi diri itu sendiri yaitu pertama faktor eksternal, yang mana pada faktor eksternal yang mana pada faktor eksternal terdapat dua cara yakni lingkungan dan penguatan. Kedua faktor internal yang mana pada faktor internal terdapat tiga macam kebutuhan dalam regulasi diri yakni observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri. Kemudian dalam regulasi diri terdapat tiga aspek yaitu pertama adalah mengontrol diri atau

mengatur diri, yang kedua adalah penyesuaian emosi dan yang ketiga adalah tindakan situasional sesuai standar sosial dan norma.

C. Keterkaitan Regulasi Diri dengan *Subjective Well-Being* pada Narapidana Di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

Kehidupan seorang narapidana yang berada di rutan mengalami perubahan hidup yang sangat signifikan yang mana dulunya mereka dapat hidup dengan bebas bersama keluarga, sahabat dan rekan-rekan yang lain, dapat melakukan aktifitas dan kegiatan-kegiatan yang dapat membuat bahagia. Sedangkan kondisi narapidana pada saat ini berbanding terbalik dengan sebelumnya yang mana hilang semua kebebasan tidak ada keluarga, tidak ada teman, tempat tinggal yang terbatas, makanan yang kurang enak, kekurangan air, dan harus mengikuti peraturan-peraturan yang ada di rutan yang memicu terjadinya gelisah, takut, dan membuat narapidana merasakan tertekan sehingga membuat narapidana menjadi stress.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Smet (dalam Abdulrohim, 2016) apabila seseorang individu berada di dalam lingkungan fisik yang terlalu menekan maka kemungkinan individu tersebut sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan dan hal tersebut dapat menimbulkan stres. Walgito (dalam Abdulrohim, 2016) mengemukakan bahwa lingkungan sosial merupakan lingkungan masyarakat yang didalamnya terdapat interaksi antara individu dengan yang lain. Pengaruh lingkungan bagi setiap individu sangat besar. Apabila keadaan lingkungan sesuai atau cocok dengan individu maka individu tersebut merasa nyaman dan dapat bertahan di lingkungan tersebut.

Akan tetapi individu akan merasa tertekan secara psikologis apabila individu berada di lingkungan yang tidak sesuai dengan dirinya atau tidak cocok dengan lingkungannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Siswanti dan Abdurohim (2016) yang mengatakan bahwa Selama berada di Lembaga Pemasyarakatan, ruang gerak narapidana dibatasi dan mereka terisolasi dari masyarakat. Keadaan seperti ini dapat menjadi stressor yang menyebabkan stres pada narapidana. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Komala S & Hairina Y (2017) yang mengatakan bahwa Perubahan hidup seorang narapidana, yang mana hilangnya kebebasan dan hak-hak yang semakin terbatas serta kehidupan yang membuat mereka harus terpisah dari keluarga dan hidup bersama narapidana lain, hal ini tentunya akan memicu timbulnya stres.

Sehingga seorang narapidana yang merasakan tertekan dan stress dengan kondisinya saat ini dapat digambarkan seperti seorang yang hidupnya tidak merasakan kebahagiaan atau kepuasan dalam hidup secara individu, kondisi seperti itu dapat dikatakan sebagai *subjective well being*. *Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan yang mencakup konsep-konsep seperti kepuasan hidup, kepuasan terhadap pernikahan, pertemanan, pekerjaan dan tingkat emosi tidak menyenangkan. (Diener & Bisswass, 2008). *Subjective well-being* merupakan gambaran luas yang mengacu pada semua bentuk mengenai evaluasi kehidupan seseorang atau pengalaman emosionalnya, yang meliputi kepuasan, afek positif, dan rendahnya afek negatif (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Sedangkan menurut Veenhouven (2011) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan

tingkat di mana seseorang menilai kualitas kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan perasaan yang menyenangkan.

Pada *subjective well-being* terdapat aspek terbagi menjadi dua yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif adalah evaluasi terhadap kepuasan hidup, yang dimaknai sebagai penilaian dari kehidupan. Komponen kognitif sebuah proses evaluasi terhadap kepuasan hidup secara menyeluruh (*Life satisfaction*), merupakan evaluasi dari penilaian kognitif (berfikir) yang mana dapat memuaskan hidupnya sesuai dengan kebutuhan individu, seperti dapat berinteraksi atau berhubungan secara interpersonal, mendapatkan pekerjaan dengan baik, mendapatkan kesehatan, dan mendapatkan penghasilan yang cukup. Komponen afektif adalah sebuah proses yang dapat merefleksikan sebuah pengalaman pada peristiwa yang terjadi dalam kehidupan. Pada *subjective well-being* terdapat tiga faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu kepribadian, hubungan sosial, dan pengaruh masyarakat dan budaya.

Ketika narapidana berada didalam rutan atau lapas merupakan suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Yang mana narapidana harus menerima hukuman yang akan mereka dapatkan dalam jangka waktu yang telah ditetapkan oleh kejaksaan. Kemudian narapidana harus merasakan kehidupan didalam rutan yang serba terbatas sehingga timbulnya permasalahan yang mereka rasakan selama berada di rutan. Dirutan kapasitas daya tambung narapidana sudah penuh yang mana menurut pengawai yang ada di rutan kapasitas ideal daya tambung di rutan berjumlah 800 orang sedangkan jumlah tahanan dan narapidan di rutan berjumlah 1.700 orang membuat mereka menjadi sesak dan harus saling bergantian untuk beraktifitas dan istirahat. Kemudian narapidana merasa cemas,

gelisah dan takut dan tidak dapat mengontrol dirinya ketika mereka akan bebas nanti, karena narapidana merasa bahwa ketika mereka bebas nanti tidak diterima oleh keluarga maupun oleh masyarakat. Menurut narapidana masyarakat menganggap bahwa narapidana itu buruk dan ditambah dengan stigma masyarakat yang negatif terhadap narapidana.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Al-Jauhar (2014) mengatakan bahwa pandangan masyarakat mengenai mantan narapidana dipengaruhi oleh lembaga hukum dan lembaga permasyarakatan di Indonesia yang tergolong lemah dan tidak tegas dalam menjalankan fungsi hukum. Sehingga pandangan masyarakat mengenai mantan narapidana dipengaruhi oleh budaya masyarakat yang memandang kriminalitas sebagai hal yang tabu.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2015) mengatakan bahwa kecemasan menjelang bebas juga dialami oleh narapidana pria sehingga munculnya reaksi psikologis dan fisiologis. Sehingga seorang narapidana yang merasakan cemas, tertekan dan takut dengan kondisinya saat ini yang tidak dapat mengontrol dirinya atau mengendalikan perilakunya, kondisi tersebut dapat dikatakan sebagai regulasi diri. Regulasi diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengacu pada penerahan kendali atas diri sendiri yang melibatkan mengubah cara individu merasakan, berpikir, atau berperilaku pada pengontrolan diri, tindakan situasional dan penyesuaian emosi (Barger, 2011).

Pada regulasi diri terdapat tiga aspek yaitu mengontrol diri (mengatur diri), penyesuaian emosi, dan tindakan situasional sesuai standar sosial dan norma. Mengontrol diri (mengatur diri) merupakan kemampuan dalam membuat sebuah

aturan, membuat sebuah ketetapan dan membuat ketentuan terhadap diri sendiri. Penyesuaian emosi merupakan sebuah proses yang menggunakan perasaan yang dapat mengelola sebuah perasaan dengan baik, terlihat dari kemampuan untuk menetralkan emosi yang berlebihan. Tindakan situasional yang menunjuk kearah sebuah perilaku yang sesuai dengan standar norma sosial yang berlaku. Ketika melakukan sebuah kesalahan yang melanggar norma sosial yang sedang berlaku maka harus memperbaiki perilaku dan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. Pada regulasi diri terdapat dua fakto-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi *subjective well-being* pada narapidana. Begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah *subjective well-being* pada narapidana.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif menekankan pada data-data *numerical* yang disebut dengan (angka) yang dilakukan dengan metode statistik. Dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional merupakan tujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel yang berkaitan dengan variasi pada satu dengan variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Teknik penelitian korelasional merupakan sebuah tujuan untuk mengetahui suatu hubungan antara dua variabel atau lebih (M. Siregar 2014).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan suatu langkah penetapan variabel-variabel utama dalam sebuah penelitian dan penepatan fungsinya dari suatu variabel. Variabel adalah sebuah fenomena yang bervariasi dalam suatu bentuk, kualitas, kuantitas, mutu, dan standar (Bungin, 2005). Menurut Sugiono (2013) variabel dapat di defenisikan sebagai suatu atribut bagi seseorang atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lainnya atau satu obyek dengan obyek yang lainnya. Variabel juga dapat merupakan suatu atribut dari bidang keilmuan atau kegiatan tertentu.

Menurut Sugiyono (2013) Dalam sebuah penelitian ini variabel dibedakan menjadi dua variabel yaitu:

1. Variabel Independen (Bebas)

Variabel independen disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent, atau sering di sebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat).

2. Variabel Dependen (Terikat)

Variabel dependen disebut sebagai variabel kriteria, konsekuen atau sering disebut sebagai variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independent (bebas).

Identifikasi variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dua variabel, yaitu :

1. Variabel terikat atau dependent variabel (Y) : *Subjective Well-Being*
2. Variabel bebas atau independent variabel (X) : Regulasi Diri

C. Defenisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi yang memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif yang mana indikator variabel yang bersangkutan tersebut tampak, atau suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang diamati (Azwar, 2012).

1. *Subjective Well-Being*

Subjective well being adalah penilaian terhadap diri sendiri yang didapat dengan menerima dan mempertimbangkan pendapat orang lain, masukkan dari

orang lain, memperhatikan yang disampaikan oleh orang lain, membuat keputusan dan dapat memecahkan masalah dengan baik. Kemudian *subjective well being* juga sebuah proses yang mengekspresikan perasaan terlihat dari kepuasan hidupnya, hubungan sosial yang baik serta perilakunya yang dapat menerima atau mensyukuri setiap apa yang dimiliki.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengelola diri yang dapat dilakukan dengan cara mengendalikan perilaku dan mengarahkan perilaku, sehingga dapat membuat pengaturan diri. Pengaturan diri dimana proses seseorang dapat mengelola perasaannya dengan baik, yang terlihat dari kemampuan untuk menetralkan emosi yang berlebihan. Sehingga dapat melihat kemampuan untuk menampilkan perilaku sesuai dengan aturan-aturan yang diterima oleh masyarakat dimana dia berada, seperti menunjukkan kemampuan untuk menampilkan sebuah perilaku yang sesuai dengan standar norma sosial yang berlaku.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi yang berasal dari bahasa Inggris yaitu "*Population*" yang artinya adalah penduduk. Dalam sebuah metode penelitian, populasi digunakan untuk menyebutkan sejumlah atau sekelompok objek / subjek yang akan menjadi sasaran untuk penelitian. Populasi penelitian merupakan keseluruhan dari individu atau objek penelitian yang memiliki karakteristik yang sama yang dapat berupa sekelompok individu di masyarakat yang memiliki umur, pekerjaan, dan status sosial yang sama (M. Siregar, 2014).

Menurut Sugiyono (2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga dapat ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada subjek atau objek yang dipelajari tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek (Sugiyono, 2013). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh narapidana yang berada di Rumah Tahanan (rutan) yang berjumlah 1.700 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian merupakan suatu prosedur pengambilan data, dimana hanya sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi yang diambil dan dipergunakan untuk menemukan sifat serta ciri yang ingin dicapai dari suatu populasi (M. Siregar, 2014). Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah sebagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasinya besar, peneliti tidak dapat menguasai semua yang ada pada populasi, contohnya, karena adanya keterbatasan biaya, tenaga dan waktu, maka seorang peneliti dapat menggunakan sampel yang telah diambil dari populasi.

E. Teknik Pengambilan Sample

Sampling adalah suatu cara pengumpulan data yang sifatnya tidak menyeluruh, yaitu tidak mencakup seluruh objek penelitian (populasi) akan tetapi sebagian saja dari populasi. Menurut Sugiyono (2013) mengatakan bahwa teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling

yang dapat digunakan dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *probability* sampling dengan jenis *simple random sampling*. *Probability* sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi, *simple random sampling*, *proportionate stratified random sampling*, *disproportionate stratified random, sampling area (cluster) sampling (sampling menurut daerah)*.

Jenis *probability sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *simple random sampling* dikatakan simpel (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhartikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. Pada penelitian ini dilakukan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*.

Dalam menentukan sampel pada penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5% maka sampel yang didapatkan sebanyak 324 orang.

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{(1 + N \cdot (e)^2)} = \frac{1.700}{(1 + 1.700 \cdot (0,05)^2)} = \frac{1.700}{(1 + 1.700 \cdot (0,0025))} \\
 &= \frac{1.700}{(1 + 4,25)} = \frac{1.700}{(5,25)} = 324
 \end{aligned}$$

Keterangan

- n : Jumlah sampel
- N : Jumlah populasi
- e² : Batas toleransi eror

F. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian kuantitatif, Metode pengumpulan data merupakan bagian dari instrumen pengumpulan data yang akan menentukan berhasil atau tidaknya dari suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan metode skala.

1. Skala

Skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Skala adalah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2014). Bentuk skala yang digunakan adalah skala *likert* yang mana dapat mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang terhadap fenomena yang terjadi (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini skala terdapat atas dua macam pernyataan yaitu *favorebel* dan *unfavorebel*.

Menurut Azwar (2014) pernyataan *favorebel* yaitu merupakan konsep keperlakukannya yang sesuai untuk mendukung atribut yang diukur. Sedangkan pernyataan *unfavorebel* yaitu pernyataan yang bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator perilakunya. Pada Skala ini menggunakan skala *likert* yang mana berisi atas aitem-aitem pernyataan yang harus dijawab oleh subjek dengan cara memilih satu dari berbagai jawaban *alternative* yang telah tersedia yaitu : (SS) sangat setuju, (S) setuju, (TS) tidak setuju dan yang terakhir (STS) sangat tidak setuju. Setiap penilain terhadap pernyataan memiliki nilai atau skor yang berbeda. Adapun skla yang digunakan dalam penelitian ini dua jenis skala yaitu :

1. Skala *Subjective well-being*

Penyusunan skala *subjective well-being* berdasarkan teori menurut Diener (dalam Eid & Larsen, 2008) *subjective well-being* terbagi dalam dua komponen umum, yaitu: komponen kognitif dan komponen afektif. Dari komponen-komponen *subjective well-being* tersebut dapat diuraikan dari indikator menjadi aitem-aitem yang terdiri dari berbagai pernyataan. Pada skala ini terdiri dari 45 aitem yang terdapat dari berbagai jawaban *alternative* yang disusun berdasarkan jenis skala *likert*, yang mana nantinya akan dipilih oleh subjek. Aitem-aitem tersebut terdapat aitem *favorebel* berjumlah yaitu 22 aitem dan *unfavorebel* berjumlah yaitu 22 aitem.

Pada skala *subjective well-being* skor yang digunakan yang diawali dengan skor 1 sampai skor 4. Skor untuk pernyataan *favorebel* adalah (SS) sangat setuju = 4, (S) setuju = 3, (TS) tidak setuju = 2, dan (STS) sangat tidak setuju = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorebel* (STS) sangat tidak setuju = 4, (TS) tidak setuju = 3, (S) setuju = 2 dan yang terakhir (SS) = 1.

2. Skala Regulasi Diri

Penyusunan skala Regulasi diri berdasarkan teori menurut Barger (2011) mengemukakan ada tiga aspek penting dalam regulasi diri antara lain: pertama yaitu mengontrol diri, kedua yaitu penyesuaian emosi, ketiga yaitu tindakan situasional. Aspek-Aspek regulasi diri tersebut dapat diuraikan dari indikator menjadi aitem-aitem yang terdiri dari berbagai pernyataan. Pada skala ini terdiri dari 48 aitem yang terdiri dari berbagai jawaban *alternative* yang disusun berdasarkan jenis skala *likert* yang mana nantinya akan dipilih oleh subjek.

Aitem-aitem tersebut terdapat aitem *favorebel* yang berjumlah yaitu 24 aitem dan *unfavorebel* berjumlah yaitu 24 aitem.

Pada skala regulasi diri skor yang digunakan yang diawali dengan skor 1 sampai skor 4. Skor untuk pernyataan *favorebel* adalah (SS) sangat setuju = 4, (S) setuju = 3, (TS) tidak setuju = 2, dan (STS) sangat tidak setuju = 1. Sedangkan untuk pernyataan *unfavorebel* (STS) sangat tidak setuju = 4, (TS) tidak setuju = 3, (S) setuju = 2 dan yang terakhir (SS) = 1.

G. Pelaksanaan Uji Coba Skala

Azwar (2014) mengatakan bahwa, alat ukur yang akan digunakan harus uji coba terlebih dahulu, agar mengetahui ketepatan serta keakuratannya yang disebut dengan validitas dan reliabilitas. Pada penelitian ini uji validitas alat ukur yang digunakan menggunakan validitas isi. Reliabilitas ialah sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya untuk mengetahui tingkat konsistensi *relative* jika akan dilakukan pengukuran ulang terhadap subjek yang sama. Semakin tinggi koefisien korelasi berarti akan menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2014). Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang dibantu dengan program *Computer SPSS 23.00*.

Pada skala penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur yaitu skala regulasi diri dan skala *subjective well-being*. Adapun uji coba skala dilakukan pada tanggal 19 Agustus 2019. Adapun subjek sebanyak 80 narapidana yang berada Rutan Kelas II B Pekanbaru yang memenuhi karakteristik pada penelitian ini. Proses penyebaran skala dilakukan dengan cara membagikan skala kepada narapidana yang berada di Rutan Kelas II B Pekanbaru secara acak.

H. Hasil Uji Coba Skala (Daya Beda Aitem).

1. Hasil Uji Coba Skala *Subjective well-being*

Hasil uji coba alat ukur pada penelitian ini menjadi tolak alat ukur yang baik dengan dua indikator yaitu *indeks* daya deskriminasi aitem serta reliabilitas alat ukur. Pada skala *subjective well-being* ini menggunakan *indeks* daya diskriminasi aitem 0,25 dengan demikian aitem yang koefisien validitasnya $< 0,25$ dinyatakan gugur dan aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi $\geq 0,25$ dianggap valid.

Berdasarkan hasil uji skala *Subjective well-being* dengan jumlah aitem sebanyak 44 yang dilakukan peneliti didapatkan nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,814. Kemudian setelah dilakukan pengguguran aitem maka nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) meningkat menjadi 0,895. Berdasarkan hasil uji coba tersebut ditemukan 22 aitem dinyatakan gugur dari 44 aitem yang di ujicoba.

Adapun aitem yang dinyatakan gugur ialah aitem 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 24, 25, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44. Hasil uji coba aitem sebelum dan sesudah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.1 dan tabel 3.2 berikut ini:

Tabel 3. 1

Blueprint skala subjective well-being sebelum try out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorebel</i>	<i>Unfavorebel</i>	
1	Komponen Kognitif	Menerima dan	1, 16 , 35 .	9, 23, 36.	6
		Mempertimbangkan pendapat orang lain.			
		Memperhatikan saran yang disampaikan oleh orang lain.	5, 20, 40 .	14, 27, 29.	6
		Membuat keputusan	18 , 44 .	2, 31.	4
2.	Komponen Afektif	Memecahkan masalah dengan baik	8 , 13 , 26,	3 , 11 , 19,	12
		Dapat	32 , 37 , 42 .	21, 39, 43.	6
		Mengekspresikan masalah dengan baik	7, 30, 34.	12 , 25 , 38.	6
		Memiliki hubungan sosial yang baik	6 , 24 .	15, 41 .	4
		Dapat merasakan perasaan terhadap kepuasan hidup	10, 28, 33 .	4 , 17 , 22.	6
		Total			

Keterangan: aitem yang ditebalkan (**Bold**) adalah aitem yang gugur.

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa setelah dilakukan *try out* aitem yang gugur adalah aitem 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 24, 25, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44. Sehingga aitem yang gugur tidak dimasukkan kedalam *blue print* skala *Subjective well-being* untuk penelitian aitem yang tersisa sebanyak 22 aitem.

Tabel 3.2

Blueprint skala subjective well-being setelah try out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Favorebel</i>	<i>Unfavorebel</i>	
1	Komponen Kognitif	Menerima dan Mempertimbangkan pendapat orang lain.	1.	9, 23, 36.	6
		Memperhatikan saran yang disampaikan oleh orang lain.	20.	14, 27, 29.	6
		Membuat keputusan		31.	
2.	Komponen Afektif	Memecahkan masalah dengan baik	26.	19, 21, 39, 43.	12
		Dapat Mengekspresikan masalah dengan baik	7, 30, 34.	38.	6
		Memiliki hubungan sosial yang baik	6.	15.	4
		Dapat merasakan perasaan terhadap kepuasan hidup	10, 28.	22.	6
		Total			

2. Hasil Uji Coba Skala Regulasi Diri

Hasil uji coba alat ukur pada penelitian ini menjadi tolak alat ukur yang baik dengan dua indikator yaitu *indeks* daya deskriminasi aitem serta reliabilitas alat ukur. Pada skala regulasi diri ini menggunakan indeks daya diskriminasi aitem 0,25 dengan demikian aitem yang koefisien validitasnya $< 0,25$ dinyatakan gugur dan aitem yang memiliki *indeks* daya diskriminasi $\geq 0,25$ dianggap valid.

Berdasarkan hasil uji skala regulasi diri dengan jumlah aitem sebanyak 48 yang dilakukan peneliti didapatkan nilai reliabilitas (*Alpha Cronbach*) sebesar 0,923. Kemudian setelah dilakukan pengguguran aitem maka nilai reliabilitas

(Alpha Cronbach) meningkat menjadi 0,935. Berdasarkan hasil uji coba tersebut ditemukan 14 aitem dinyatakan gugur dari 48 aitem yang di ujicoba.

Adapun aitem yang dinyatakan gugur ialah aitem 1, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 31, 38, 45. Hasil uji coba aitem sebelum dan sesudah uji coba dapat dilihat pada tabel 3.3 dan tabel 3.4 berikut ini:

Tabel 3. 3

Blueprint skala Regulasi Diri sebelum *Try Out*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Faforebel</i>	<i>Unfaforebel</i>	
1	Mengontrol diri	Mampu dalam mengelola diri	1, 16, 21, 31, 45.	8, 11, 27, 37, 47.	10
		Mengendalikan perilaku	2, 10, 25, 32, 48.	18, 26, 29, 39, 44	10
		Mengarahkan perilaku kearah yang lebih baik.	6, 14, 33.	24, 35, 46.	6
2	Penyesuaian emosi.	Kemampuan untuk menetralkan emosi marah	9, 34.	19, 28.	4
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan sedih.	4, 43.	12, 36	4
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan takut	15, 22.	3, 40	4
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan gembira	7, 41.	17, 38.	4
		Kemampuan mengontrol perilaku dengan norma sosial yang ada	20, 23, 42	5, 13, 30.	6
Total		48 Aitem			

Keterangan: aitem yang ditebalkan (**Bold**) adalah aitem yang gugur.

Adapun aitem yang dinyatakan gugur ialah aitem 1, 3, 4, 5, 7, 11, 13, 14, 15, 18, 20, 31, 38, 45. Sehingga aitem yang gugur tidak dimasukkan kedalam

blue print skala regulasi diri untuk penelitian aitem yang tersisa sebanyak 34 aitem.

Tabel 3. 4

Blueprint skala Regulasi Diri setelah *Try Out*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>Faforebel</i>	<i>Unfaforebel</i>	
1	Mengontrol diri	Mampu dalam mengelola diri	16, 21, 45.	8, 27, 37, 47.	7
		Mengendalikan perilaku	2, 10, 25, 32, 48.	26, 29, 39, 44	9
		Mengarahkan perilaku kearah yang lebih baik.	6, 33.	24, 35, 46.	5
2	Penyesuaian emosi.	Kemampuan untuk menetralkan emosi marah	9, 34.	19, 28.	4
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan sedih.	43.	12, 36	3
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan takut	22.	40	2
		Kemampuan untuk menetralkan perasaan gembira	41.	17.	2
		Kemampuan mengontrol perilaku dengan norma sosial yang ada	23, 42	30.	3
Total					34 Aitem

I. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas

1. Validitas

Penelitian kuantitatif, kriteria utama dalam sebuah penelitian terhadap data dari hasil penelitian adalah validitas. Menurut Azwar (2014) Validitas berasal dari

kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu skala atau instrumen pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila instrumen tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sedangkan tes yang memiliki validitas rendah akan menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran.

Uji validitas dapat dinyatakan juga dalam nilai koefisien validitas penentuan kriteria validitas yang menyatakan dalam *indeks* daya diskriminasi aitem minimal 0,30 dengan demikian item yang koefisien validitasnya $< 0,30$ dinyatakan gugur, sedangkan aitem yang dianggap valid $> 0,30$. Agar mendapat data untuk pengujian validitas alat ukur maka dilakukan *try out* pada narapidana yang memiliki karakteristik sama. Selanjutnya pengolahan data dibantu menggunakan *Sistem Komputerisasi Statical Product and Service* (SPSS).

2. Reliabilitas

Reliabilitas disebut juga tingkat ketetapan (konsistensi), yaitu kemampuan instrumen penelitian untuk mengumpulkan data secara tetap dari setiap instrumen. Instrumen dinyatakan *reliable* jika mampu mengukur dan menghasilkan data yang sama pada informan yang sama dalam waktu yang berbeda. Jadi, dapat dikatakan bahwa reliabilitas adalah kemampuan instrumen menyajikan data yang tetap, meskipun digunakan dalam waktu yang saling berjauhan dengan penelitian pertama (Azwar, 2014).

J. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data variabel berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov* dengan menggunakan program *SPSS 23. 0 for window*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *kolmogorov-smirnov* antara lain yaitu: pertama, Apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ atau 5% maka data terdistribusi normal. Kedua, apabila nilai signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ atau 5% maka data terdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukannya dengan bertujuan untuk mengetahui bentuk sebuah hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Pengaruh dilakukannya uji linearitas terhadap variabel regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana untuk melihat linear atau tidak linearnya, dengan menggunakan uji linearitas. Dengan melihat p dari nilai F (*Deviation from linearity*). Jika $p > 0, 05$ maka hubungannya dikatakan linier, tetapi jika $p < 0, 05$ maka hubungannya dikatakan tidak linear.

3. Uji Hipotesis

Teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis korelasi *pearson product moment* bertujuan untuk melihat uji hipotesis korelasi (uji hubungan) yang menggunakan dua variabel antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS 23. 0 for window*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan sebuah penelitian, peneliti terlebih dahulu menentukan tempat dimana penelitian akan dilakukan dan juga harus mempersiapkan segala keperluan dalam penelitian sesuai dengan prosedur dalam penelitian yang telah ditetapkan. Peneliti juga harus mengurus surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau (UIR). Kemudian surat permohonan izin penelitian diberikan kepada kantor wilayah Hukum dan HAM untuk mendapatkan izin penelitian yang akan dilakukan di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* merupakan pengambilan anggota sampel yang dilakukan dengan cara membuat daftar lengkap jenis perkara atau nomor perkara yang memenuhi karakteristik. Kemudian untuk menetapkan subjek yang akan menjadi sampel, dilakukan pengundian terhadap jenis perkara dan nomor perkara yang telah teridentifikasi dalam populasi setelah itu diambil sebagai peneliti sebanyak yang telah ditentukan yang berada di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian mulai dilakukan pada tanggal 02 September sampai 04 Oktober 2019 dengan jumlah sampel sebanyak 324 narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Teknik pengambilan anggota sampel yang dilakukan dengan cara membuat daftar lengkap jenis perkara atau nomor perkara yang memenuhi kriteria sebagai sampel.

Penyebaran skala pada penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kepada subjek penelitian berdasarkan enam perkara di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Enam perkara tersebut yaitu perkara narkoba, perkara asusila, perkara pembunuhan, perkara penada, perkara pencurian, dan perkara penipuan. Sebelum subjek melakukan pengisian pada skala, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tentang bagaimana tata cara pengisian skala kepada subjek. Setiap subjek akan diberikan satu skala regulasi diri dan satu skala *subjective well-being*. Pada skala terdapat empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian subjek diminta untuk mengisi identitas mereka terlebih dahulu, setelah itu subjek menjawab pernyataan yang ada pada skala.

B. Hasil Penelitian

1. Data Demografi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah sebanyak 324 orang. Adapun data demografi subjek penelitian yang didapatkan yaitu berdasarkan asal, usia, suku, status, perkara, dan tahun masuk.

Tabel 4. 1**Klasifikasi Berdasarkan Asal**

ASAL	Frekuensi (Subjek)	%
PEKANBARU	130	40, 12 %
SUMUT	43	13, 27 %
PELALAWAN	29	8, 95 %
KAMPAR	23	7, 09 %
DUMAI	19	5, 86 %
SUMBAR	17	5, 24 %
SIAK	13	4, 01 %
ROHUL	9	2, 77 %
JAKARTA	8	2, 46 %
INHU	7	2, 16 %
ROHIL	6	1, 85 %
SUMSEL	6	1, 85 %
KEPRI	3	0, 92 %
KUANSING	2	0, 61 %
LAMPUNG	2	0, 61 %
SULUT	2	0, 61 %
ACEH	1	0, 30 %
BANJARMASIN	1	0, 30 %
SULSEL	1	0, 30 %
NTT	1	0, 30 %
KALBAR	1	0, 30 %

Berdasarkan tabel klasifikasi asal penelitian berasal dari pekanbaru 40, 1 % (130 orang). Yang berasal dari sumut 13, 27 % (43 orang). Yang berasal dari pelalawan 8, 95 % (29 orang). Yang berasal dari kampar 7, 09 % (23 orang). Yang berasal dari dumai 5, 86 % (19 orang). Yang berasal dari sumbar 5, 24 % (17 orang). Yang berasal dari siak 4, 01 % (13 orang). Yang berasal dari rohul 2, 77 % (9 orang). Yang berasal dari jakarta 2, 46 % (8 orang). Yang berasal dari inhu 2, 16 % (7 orang). Yang berasal dari rohil 1, 85 % (6 orang). Yang berasal dari sumsel 1, 85 % (6 orang). Yang berasal dari kepri 0, 92 % (3 orang). Yang

berasal dari kuansing 0, 61 % (2 orang). Yang berasal dari lampung 0, 61 % (2 orang). yang berasal dari sumut 0, 61 % (2 oarng). Yang berasal aceh 0, 30 (1 orang). Yang berasal dari banjarmasin 0, 30 % (1 orang). Yang berasal dari sulsel 0, 30% (1orang). Yang berasal dari ntt 0, 30 % (1 orang). yang berasal dari kalbar 0, 30 % (1 orang).

Tabel 4. 2
Klasifikasi Berdasarkan Usia Subjek Penelitian

Usia	Frekuensi (Subjek)	%
17	5	1, 5 %
18	7	2, 16 %
19	3	0, 92 %
20	15	4, 62 %
21	5	1, 54 %
22	14	4, 32 %
23	16	4, 93 %
24	10	3, 08 %
25	20	6, 17 %
26	8	2, 46 %
27	6	1, 85 %
28	25	7, 71 %
29	20	6, 17 %
30	21	6, 48 %
31	6	1, 85 %
32	10	3, 08 %
33	15	4, 62 %
34	18	5, 55 %
35	8	2, 46 %
36	6	1, 85 %
37	9	2, 77 %
38	9	2, 77 %
39	8	2, 46 %
40	7	2, 16 %
41	5	1, 54 %
42	4	1, 23 %
43	10	3, 08 %
44	3	0, 92 %
45	8	2, 46 %
46	2	0, 61 %
47	1	0, 30 %

48	2	0,61 %
50	5	1,54 %
51	2	0,61 %
52	2	0,61 %
53	1	0,30 %
54	2	0,61 %
55	1	0,30 %
56	1	0,30 %
58	1	0,30 %
59	1	0,30 %
60	2	0,61 %

Berdasarkan tabel klasifikasi usia subjek penelitian usia 17 tahun 1,5 % (5 subjek). Usia 18 tahun 2,16 % (7 subjek). Usia 19 tahun 0,92 % (3 subjek). Usia 20 tahun 4,62 % (15 subjek). Usia 21 tahun 1,54 % (5 subjek). Usia 22 tahun 4,32 % (14 subjek). Usia 23 tahun 4,93 % (16 subjek). Usia 24 tahun 3,08 % (10 subjek). Usia 25 tahun 6,17 % (20 subjek) Usia 26 tahun 2,46 % (8 Subjek). Usia 27 tahun 1,85 % (6 subjek). Usia 28 tahun 7,71 % (25 Subjek). Usia 29 tahun 6,17 % (20 Subjek). Usia 30 tahun 6,48 % (21 subjek). Usia 31 tahun 1,85 % (6 subjek). Usia 32 tahun 3,08 % (10 subjek). Usia 33 tahun 4,62 % (15 subjek). Usia 34 tahun 5,55 % (18 subjek). Usia 35 tahun 2,46 % (8 subjek). Usia 36 tahun 1,85 % (6 subjek). Usia 37 tahun 2,77 % (9 subjek). Usia 38 tahun 2,77 % (9 subjek). Usia 39 tahun 2,46 % (8 subjek). Usia 40 tahun 2,16 % (7 subjek).

Pada Usia 41 tahun 1,54 % (5 subjek). Usia 42 tahun 1,23 % (4 subjek). Usia 43 tahun 3,08 % (10 subjek). Usia 44 tahun 0,92 % (3 subjek). Usia 45 tahun 2,46 % (8 subjek). Usia 46 tahun 0,61 % (2 subjek). Usia 47 tahun 0,30 % (1 subjek). Usia 48 tahun 0,61 % (2 subjek). Usia 50 tahun 1,54 % (5 subjek). Usia 51 tahun 0,61 % (2 subjek). Usia 52 tahun 0,61 % (2 subjek). Usia 53 tahun 0,30 % (1 subjek). Usia 54 tahun 0,61 % (2 subjek). Usia 55 tahun 0,30 % (1

subjek). Usia 56 tahun 0, 30 % (1 subjek). Usia 58 tahun 0, 30 % (1 subjek). Usia 59 tahun 0, 31 % (1 subjek). Usia 60 tahun 0, 61 % (2 subjek).

Tabel 4. 3

Klasifikasi Berdasarkan Suku

Suku	Frekuensi (Subjek)	%
MELAYU	86	26, 54 %
MINANG	85	26, 23 %
JAWA	57	17, 59 %
BATAK	51	15, 74 %
NIAS	8	2, 46 %
CHANIAGO	6	1, 85 %
DOMO	5	1, 54 %
PALEMBANG	4	1, 23 %
BUGIS	3	0, 92 %
JAMBAK	3	0, 92 %
ACEH	2	0, 61 %
KOTO	2	0, 61 %
MANADO	2	0, 61 %
MELAYU DELI	2	0, 61 %
ALOR	1	0, 30 %
AMBON	1	0, 30 %
KARO	1	0, 30 %
LIANG	1	0, 30 %
SAKAI	1	0, 30 %
SUNDA	1	0, 30 %
TALANG	1	0, 30 %
MAMAK	1	0, 30 %
TANJUNG	1	0, 30 %

Berdasarkan tabel klasifikasi suku subjek penelitian, pada suku melayu 26, 54 % (86 orang). Pada suku minang 26, 23 % (85 orang). Pada suku jawa 17, 59 % (57 orang). Pada suku batak 15, 74 % (51 orang). Pada suku nias 2, 46 % (8 orang). Pada suku chaniago 1, 85 % (6 orang). Pada suku domo 1, 54 % (5 orang). Pada suku Palembang 1, 23 % (4 orang). Pada suku bugis 0, 92 % (3 orang). Pada

suku jambak 0, 92 % (3 orang). Pada suku aceh 0, 61 % (2 orang). Pada suku koto 0, 61 % (2 orang). Pada suku manado 0, 61 % (2 orang). Pada suku melayu deli 0, 61 % (2 orang). Pada suku alor 0, 30 % (1 orang). Pada suku ambon 0, 30 % (1 orang). Pada suku karo 0, 30 % (1 orang). Pada suku laing 0, 30 % (1 orang). Pada suku sakai 0, 30 % (1 orang). Pada suku sunda 0, 30 % (1 orang). Pada suku talang mamak 0, 30 % (1 orang). Pada suku tanjung 0, 30 % (1 orang).

Tabel 4. 4

Klasifikasi Berdasarkan Status Marital

Status Marital	Frekuensi (Subjek)	%
Lajang	142	43, 82 %
Menikah	156	48, 14 %
Duda	26	8, 02 %

Berdasarkan tabel klasifikasi status marital subjek penelitian pada status lajang 43, 82 % (142 orang). Pada status menikah 48, 14 % (156 orang). Pada status duda 8, 02 % (26 orang).

Tabel 4. 5

Klasifikasi berdasarkan perkara subjek penelitian

PERKARA	Frekuensi (Subjek)	%
NARKOBA	140	43, 20 %
ASUSILA	20	6, 17 %
PEMBUNUHAN	30	9, 25 %
PENADA	40	12, 34 %
PENCURIAN	50	15, 43 %
PENIPUAN	44	13, 58 %

Berdasarkan tabel perkara subjek penelitian pada perkara narkoba 43, 20 % (140 subjek). Perkara Asusila 6, 17 % (20 subjek). Perkara pembunuhan 9, 25 % (30 subjek). Perkara Penada 12, 34 % (40 subjek). Perkara pencurian 15, 43 % (50 subjek). Perkara penipuan 13, 58 % (44 orang).

Tabel 4. 6

Klasifikasi Berdasarkan Tahun Masuk

Tahun Masuk	Frekuensi (Subjek)	%
2011	1	0, 30 %
2014	7	2, 16 %
2015	6	1, 85 %
2016	19	5, 86 %
2017	41	12, 65 %
2018	113	34, 87 %
2019	137	42, 85%

Berdasarkan tabel klasifikasi tahun masuk subjek penelitian pada tahun 2011(0, 30 %) 1 subjek. Pada tahun 2014 (2, 16 %) 7 subjek. Pada tahun 2015 (1, 85 %) 6 subjek. Pada tahun 2016 (5, 85 %) 19 subjek. Pada tahun 2017 (12, 65 %) 41 subjek. Pada tahun 2018 (34, 87 %) 113 subjek. Pada tahun 2019 (42, 85 %) 137 subjek.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian yaitu mengenai hubungan regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Hasil dari penelitian mengenai regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru setelah memasukkan data ke dalam tabel *excel*, kemudian diolah data tersebut dengan menggunakan program *Computer SPSS 23*.

00 For Windows. Diperoleh gambaran data yang disajikan dalam bentuk tabel 4. 7 sebagai berikut:

Tabel 4. 7

Rentang Skor Penilaian

Variabel Penelitian	Skor yang diperoleh (Empirik)			
	X MAX	X MIN	X MEAN	SD
<i>Subjective well-being</i>	81	46	65, 71	7, 406
Regulasi Diri	129	66	103, 42	10, 915

Berdasarkan pada hasil tabel diatas dapat diperoleh, secara umum menggambarkan bahwa regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Adapun skor yang diperoleh dari variabel *subjective well-beng* ialah bergerak dari angka 81 sampai 46. Adapun skor yang diperoleh dari variabel regulasi diri ialah bergerak dari angka 129 sampai 66. Dari hasil analisis deskripsi data penelitian akan digunakan untuk menetapkan kategori pada skala.

Setelah mendapatkan hasil dari analisis deskripsi statistik dari data penelitian, kemudian dapat dibuat pada kategorisasi untuk variabel penelitian. Kategorisasi yang dapat dibuat berdasarkan dari nilai rata-rata empirik. Pada kategorisasi tersebut dibagi menjadi lima kategori. Rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4. 8. Dibawah ini.

Tabel 4. 8

Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :

M : Mean Empirik

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan dari tabel diatas, maka pada variabel *subjective well-being* data penelitian ini terbagi atas lima kategori antara lain yaitu kategori sangat tinggi, kategori tinggi, kategori sedang, kategori rendah, dan kategori sangat rendah. Kategori skor pada variabel *subjective well-being* dapat dilihat pada tabel 4. 9 dan tabel 4. 10 di bawah ini.

Tabel 4. 9

Kategori Variabel *Subjective Well-Being* Berdasarkan Rumus

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	$X \geq 76,819$
Tinggi	$69,413 \leq X \leq 76,819$
Sedang	$62,007 \leq X \leq 69,413$
Rendah	$54,601 \leq X \leq 62,007$
Sangat Rendah	$X \leq 54,601$

Tabel 4. 10

Deskripsi Kategori Variabel *Subjective well-being*

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	23	7,09 %
Tinggi	105	32,40 %
Sedang	113	34,87 %
Rendah	56	17,28 %
Sangat Rendah	27	8,33 %
Jumlah	324	100

Berdasarkan tabel deskripsi diatas dapat diketahui bahwa persentase pada variabel *subjective well-being* dilihat pada kategori sangat tinggi sebesar 23 frekuensi 7,09 %. Pada kategori tinggi sebesar 105 frekuensi 32,40 %. Pada kategori sedang sebesar 113 frekuensi 34,87 %. Pada kategori rendah sebesar 56 frekuensi 17,28 %. Pada kategori sangat rendah sebesar 27 frekuensi 8,33 %. Dari data hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa persentase variabel *subjective well-being* tergolong pada kategori sedang dengan jumlah 113 partisipan atau sebesar 34,87 dari 100 % partisipan.

Adapun kategori pada variabel regulasi diri dapat dilihat pada tabel 4. 11 dan tabel 4. 12 dibawah ini:

Tabel 4. 11

Kategori variabel Regulasi Diri berdasarkan rumus

Kategori	Skor
Sangat Tinggi	$X \geq 119,792$
Tinggi	$108,877 \leq X \leq 119,792$
Sedang	$97,963 \leq X \leq 108,877$
Rendah	$87,048 \leq X \leq 97,963$
Sangat Rendah	$X \leq 87,048$

Tabel 4. 12

Deskripsi Kategori Variabel Regulasi Diri

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	24	7, 40 %
Tinggi	102	31, 48 %
Sedang	125	38, 58 %
Rendah	44	13, 58 %
Sangat Rendah	29	8, 95 %
Jumlah	324	100%

Berdasarkan tabel deskripsi diatas dapat diketahui bahwa persentase pada variabel regulasi diri dilihat pada kategori sangat tinggi sebesar 24 frekuensi 7, 40 %. Pada kategori tinggi sebesar 102 frekuensi 31, 48 %. Pada kategori sedang sebesar 125 frekuensi 38, 58 %. Pada kategori rendah sebesar 44 frekuensi 13, 58 %. Pada kategori sangat rendah sebesar 29 frekuensi 8, 95 %. Dari data hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa persentase variabel regulasi diri tergolong pada kategori sedang dengan jumlah 125 partisipan atau sebesar 38, 58 % dari 100 % partisipan.

C. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dapat dilakukan untuk mengetahui data yang telah diteliti normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan pada kedua variabel yaitu regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru dapat dianalisis dengan bantuan SPSS versi 23, 0. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *kolmogorov-smirnov* yaitu yang pertama apabila nilai $p >$

0,05 maka data terdistribusi normal. Yang kedua apabila nilai $p < 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal (Ghozali, 2010). Hasil uji normalitas variabel regulasi diri yang telah dilakukan memiliki nilai signifikan sebesar $p 0, 105$ dan pada variabel *subjective well being* nilai signifikan sebesar $p 0, 82$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hubungan variabel regulasi diri dengan *subjective well being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru berdistribusi normal. Dapat dilihat pada tabel 4. 13 sebagai berikut.

Tabel 4. 13
Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Subjectivewel lbeing</i>	Regulasidiri
<i>N</i>		324	324
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	65,71	103,42
	<i>Std. Deviation</i>	7,406	10,915
	<i>Most Extreme Differences</i>		
	<i>Absolute</i>	,082	,105
	<i>Positive</i>	,051	,052
	<i>Negative</i>	-,082	-,105
<i>Test Statistic</i>		,082	,105
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,000 ^c	,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Uji linieritas menggunakan kaidah signifikan (p) dari nilai $F(\text{linearity}) > 0.05$ maka hubungan

antara variabel bebas dan terikat adalah linier. Hasil uji linieritas yang telah dilakukan menggunakan $F(\text{linearity})$ sebesar 1, 224 dengan nilai p sebesar 0.157 ($p > 0.05$). Hasil uji linieritas hubungan variabel tersebut membuktikan bahwa kedua variabel linier. Dapat dilihat pada tabel 4.14 sebagai berikut:

Tabel 4. 14
Uji Linearitas

		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>subjective wellbeing</i>	<i>Between Groups (Combined)</i>	9271,900	52	178,306	5,722	,000
	<i>Linearity</i>	7326,200	1	7326,200	235,091	,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	1945,700	51	38,151	1,224	,157
	<i>Within Groups</i>	8445,245	271	31,163		
	Total	17717,145	323			

3. Uji Hipotesis

Teknik statistik yang digunakan adalah uji analisis korelasi menggunakan *pearsosn product moment*. Berdasarkan hasil uji korelasi untuk menguji hipotesis pada penelitian ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* di rutan Kelas II B Pekanbaru. Berdasarkan hasil uji analisis diperoleh harga keofisen sebesar 643 (***) dengan nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada peneliti diterima dan dapat dilihat pada tabel 4.15 sebagai berikut.

Tabel 4. 15

Uji Hipotesis/ Korelasi

		Regulasidiri	Subjectivewellbeing
Regulasidiri	<i>Pearson Correlation</i>	1	,643**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,000
	<i>N</i>	324	324
Subjectivewellbeing	<i>Pearson Correlation</i>	,643**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	
	<i>N</i>	324	324

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

4. Uji Koefision Determinan

Koefisien determinasi (R² atau R square) pada intinya mengukur seberapa besar sumbangan efektif yang diberikan variabel-variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.16 berikut.

Tabel 4.16

Uji Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,643 ^a	,414	,412	5,681

a. Predictors: (Constant), regulasidiri

Berdasarkan tabel 4.13 diatas, diketahui bahwa nilai korelasi r sebesar 0,643 dan dikuadratkan (r^2) menjadi 0.414 sehingga dipersentasikan ($0,414 \times 100 = 41,4\%$). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan kelas II B Pekanbaru dalam penelitian ini sebesar 41,4% sementara sisanya 58,6% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02, September 2019 dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *simple random sampling* dengan taraf kesalahan 5 %. Pada penelitian ini subjek terdiri dari 324 orang yang berada di Rutan Kelas II B Pekanbaru. Data demografi yang didapatkan dalam penelitian ini ialah asal, usia, suku, satatus, perkara, dan tahun masuk. Berdasarkan data demografi pada asal dari pekanbaru-kalbar. Adapun data data demografi paling tinggi yaitu dari asal pekanbaru sebanyak 130 orang dengan persentase 40, 12%. Seadangkan data demograsi paling rendah berasal dari Aceh, Banjarmasin, Sulsel, Ntt, dan Kalbar sebanyak 1 orang dengan persentase 0, 30%.

Berdasarkan data demografi pada rentang usia dalam penelitian ini yaitu 17-60 tahun. Usia tersebut dapat dikatakan dalam kategori dewasa awal hingga dewasa akhir. Adapun pada data demografi data paling tinggi yaitu pada usia 28 tahun sebanyak 25 orang dengan persentase 7, 71%. Sedangkan data demograsi paling rendah yaitu pada usia 47, 53, 55, 56, 58, dan 59 sebanyak 1 orang dengan persentase 0, 30%.

Berdasarkan data demografi pada suku dalam penelitian ini yaitu dari suku melayu- suku tanjung. Adapun data demografi pada suku yang paling banyak yaitu suku melayu yang berjumlah 86 orang dengan persentase 26, 54%. Sedangkan data demografi pada suku yang paling rendah yaitu suku alor, ambon, karo, liang, sakai, sunda, talang mamak, dan tanjung yang berjumlah 1 orang dengan persentase 0, 30%.

Berdasarkan data demografi pada status marital subjek penelitian yaitu lajang, menikah, duda. Adapun data demografi yang paling tinggi yaitu lajang yang berjumlah 142 orang dengan persentase 43, 82%. Sedangkan data demografi yang paling rendah yaitu dude yang berjumlah 26 orang dengan persentase 8, 02%.

Berdasarkan data demografi pada perkara subjek penelitian yaitu perkara narkoba, perkara asusila, perkara pembunuhan, perkara penada, perkara pencurian, dan perkara penipuan. Adapun data demografi yang paling tinggi yaitu perkara narkoba sebanyak 140 orang dengan persentase 43, 20%. Sedangkan data demografi perkara yang paling rendah yaitu asusila sebanyak 20 orang dengan persentase 6, 17%.

Berdasarkan data demografi pada tahun masuk itu tahun 2011-2019. Adapun data demografi pada tahun masuk yang paling tinggi ialah di tahun 2019 sebanyak 137 orang atau 42, 85%. Sedangkan data demografi tahun masuk yang paling rendah ialah di tahun 2011 sebanyak 1 orang atau 0. 30%. Berdasarkan analisis yang dilakukan dengan bantuan *SPSS 23 For Windows* dengan jumlah sampel 324 narapidna di Rutan Kelas II Pekanbaru. Hasil uji normalitas variabel regulasi diri yang telah dilakukan memiliki nilai signifikan sebesar $p > 0, 105$ dan

pada variabel *subjective well being* nilai signifikan sebesar $p = 0,82$. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa hubungan variabel regulasi diri dengan *subjective well being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru berdistribusi normal.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan menggunakan $F(\text{linearity})$ sebesar 1.224 dengan nilai p sebesar 0.157 ($p > 0.05$). Hasil uji linieritas hubungan variabel tersebut membuktikan bahwa kedua variabel linier. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh harga koefisien sebesar 643 (***) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat korelasi positif antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru, dengan demikian hipotesis peneliti diterima sehingga hipotesis diterima sehingga semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi *subjective well-being*. Berdasarkan uji koefisien determinasi hubungan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru dalam penelitian ini sebesar 41,4% sementara sisanya 58,6% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi peneliti, pada variabel regulasi diri narapidana berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 38,58%. Pada variabel *subjective well-being* narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru dapat dilihat bahwa *subjective well-being* narapidana berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 34,87%. Berdasarkan perhitungan kategori tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri dianggap sebagai salah satu faktor yang ikut mempengaruhi *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

Regulasi diri merupakan salah satu peran yang berhubungan dengan narapidana. Menurut Bandura regulasi diri adalah bagaimana manusia mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwilsao, 2006). Ketika seorang narapidana memiliki regulasi diri yang nantinya dapat membantu narapidana dalam mengontrol dirinya untuk dapat mencegah perilaku atau tindakan kejahatan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dan dapat mengatur dirinya yang memiliki tujuan untuk dapat menjadi orang yang lebih baik ketika berada di rutan maupun setelah keluar dari rutan. Ketika seorang narapidana mendapat kebahagiaan atau kepuasannya dalam kehidupannya yang dinamakan *subjective well-being*.

Subjective well-being merupakan bagian dari happiness, istilah happiness dan *subjective well-being* ini juga sering digunakan bergantian. *Subjective well-being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, fulfilment, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener & Bisswass, 2008).

Penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kumar dan Kaur (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa dari hasil analisis data dengan menggunakan metode korelasi *product-moment* dan uji 't'. Hasilnya mengungkapkan hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan kebahagiaan.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah minimnya literatur yang dapat digunakan dalam penelitian ini untuk memahami konsep regulasi diri dan *subjective well-being*. Kemudian keterbatasan dalam penelitian ini mengenai jurnal-jurnal hasil penelitian yang terkait dengan kedua variabel dan jurnal pendukung yang terbatas.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah didapatkan dapat diambil kesimpulannya sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.
2. Berdasarkan uji keofesien determinasi hubungan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru dalam penelitian ini sebesar 41,4% sementara sisanya 58,6% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Adanya hubungan yang signifikan antar regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.
4. Terdapat korelasi positif antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.
5. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa narapidana yang memiliki orientasi tinggi dapat memberikan pengaruh positif terhadap *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas IIB Pekanbaru dan begitu sebaliknya dengan narapidana yang memiliki orientasi regulasi diri yang rendah maka dapat memberikan pengaruh negatif

terhadap subjective well-being pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang diberikan, yaitu :

1. Peneliti selanjutnya

Disarankan pada peneliti selanjutnya dapat menggunakan dengan teknik penelitian kualitatif agar nantinya data yang dapat diperoleh akurat, sehingga dapat hubungan antara regulasi diri dengan *subjective well-being* pada narapidana di Rutan Kelas II B Pekanbaru secara terperinci.

2. Kepada narapidana

Narapidana diharapkan dapat menerima secara ikhlas ketika berada di rutan sehingga dapat memperbaiki diri dan dapat mengintrospeksi diri. Kemudian narapidana hendaknya dapat menerima keputusan dari pengadilan seberapa lama masa hukumannya dan dapat menerima peraturan-peraturan yang ada di rutan sehingga dapat menjalani kehidupan ketika berada di rutan dengan baik tidak merasakan stress dan gangguan psikologi dan dapat berinteraksi dengan teman-teman yang ada di rutan serta dapat berinteraksi dengan pegawai yang ada di rutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullohim, Siswanti. (2016). *Masa Hukuman & Stres Pada Narapidana*. Jurnal masa hukuman dan stress narapidana. 4. (2). 95 - 106. Diunduh dari http://cyber.unissula.ac.id/journal/dosen/publikasi/210799003/164408_triana_dan_abdurrohim.pdf
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhamadiyah.
- Azwar, S. (2012). *Reliabel dan Validitas (Edisi 4)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baumeister, & Vohs. (2011). *Self-Regulation Research, theory, and applications*. America: Guilford Press.
- Bungin. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Chairani, L & Subandi, M. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diener. (2009). *Positive psychology: Past, present, and future*. In C.R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.). Oxford Handbook of Positive Psychology. Oxford: Oxford University Press.
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*. Singapore: Blackwell Publishing.
- Eid, M & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. New York: The Guilford Press.
- Diener, oishi & lucas (2013). *Cultural and memory for emotional experiences: On-line vs, Retrospective judgments of subjective well-being*. Unpublished doctoral disserration, University of illinois, Urbana-Champaign.
- Feist J & Feist G (2013). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedman H & Schustack M. (2008). *Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern*.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan program IMB SPSS 23*. Semarang : Badan Penerbit Diponegoro.
- Hairina Y, & Komalasari s. (2017). *Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Perasyarakatan Narkotika Klas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan*. Jurnal studia Insania 5. (1). 94-104. Di unduh dari https://www.researchgate.net/publication/317340200_Kondisi_Psikologis_Narapidana_Narkotika_Di_Lembaga_Pemasyarakatan_Narkotika_Klas_II_Karang_Intan_Martapura_Kalimantan_Selatan/fulltext/593d5f95458515e39856a1ba/317340200_Kondisi_Psikologis_Narapidana_Narkotika_Di_Lembaga_Pemasyarakatan_Narkotika_Klas_II_Karang_Intan_Martapura_Kalimantan_Selatan.pdf?origin=publication_detail.

- Hamja. (2015). Model Pembinaan Narapidana Berbasis Masyarakat (*COMUNITY BASED CORROCTIONS*) Dalam Sistem Peradilan Pidana. *Mimbar Hukum* vol. 27. NO. 03. 445-458.
- Hardianti, & Thololiu. (2015). *Hubungan Depresi Dengan Lama Masa Tahanan Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas II A Malendeng Manado*. *Juiperdo* 4 (01). 14-21.
- Kaur, & Kumar. (2014). *A Study Of Self-Regulation In Relation To Happiness Among Sighted And Visually Impaired Secondary School Students*. *Ijaer* 3 (3). 940-946.
- Indrawati , & Azhima. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Subjective Well-Being Pada Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan "X"*. *Jurnal Empati* 7. (2). 308-313. Di unduh dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21701>
- Joseph, & Linley. (2004). *Positive Psychology In Practice*. America. Printed in the United States Of America.
- Perasyarakatan, J. D. (2009). *Himpunan Peraturan Tentang Perasyarakatan*. Direktorat Jendral Perasyarakatan.
- Rahman, Situmorang dan tentama. (2009). Skripsi *Gambaran Subjective Well-Being Anak Perempuan pada Komunitas Rumah Belajar Indonesia Bangkit (RBIB) di Yogyakarta*. Diunduh Dari [file:///C:/Users/NELFI/Downloads/Gambaran%20Subjective%20Well-Being%20Anak%20Perempuan%20pada%20Komunitas%20Rumah%20Belajar%20Indonesia%20Bangkit%20\(RBIB\)%20di%20Yogyakarta%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/NELFI/Downloads/Gambaran%20Subjective%20Well-Being%20Anak%20Perempuan%20pada%20Komunitas%20Rumah%20Belajar%20Indonesia%20Bangkit%20(RBIB)%20di%20Yogyakarta%20(1).pdf)
- Rohman, A. (2018) *Skripsi Dinamika Copping Stress Pada Narapidana Pengguna Narkoba Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kela II A Malang*. 2-222. Diunduh dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/13537/1/14410004.pdf>.
- Siswanti, & Rini. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Optimisme Pada Warga Binaan Yang Menjadi Pekerja Pembantu Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Klas Ii A Semarang*. 7. (3). 297-302. Diunduh Dari <https://media.neliti.com/media/publications/178136-ID-none.pdf>
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif dilengkapi dengan perhitungan manual dan aplikasi SPSS versi 17*. Jakarta : PT Bumi Angkasa.
- Snyder, Pedrotti & Lopez. (2006). *Positive Psychology*. America. Printed in the United States Of America.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Manajemen*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta.