



Volume 3	Issue 1	December 2025	DOI: <a href="https://doi.org/10.52472/jmhsr.v3i1.617">https://doi.org/10.52472/jmhsr.v3i1.617</a>	Page: 49-62
----------	---------	---------------	--	-------------

## PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SEBAGAI PREDIKTOR THE READINESS FOR SELF-IMPROVEMENT NARAPIDANA

<sup>1</sup>Chika Panji Ardiansyah, <sup>2</sup>Khansa Deryqa Prihadiansyah, Imaduddin Hamzah

<sup>1</sup>Rumah Tahanan Serang, <sup>23</sup>Politeknik Pengayoman Indonesia

**Corresponding Author:** [chikapanji@gmail.com](mailto:chikapanji@gmail.com)

### ARTICLE INFO

*Keywords: Psychological Well Being, The Readiness for Self-Improvement, Convict*

*Received* : 13 April 2025

*Revised* : 19 Mei 2025

*Accepted* : 26 June 2025

### ABSTRACT

*Life in an overcrowded correctional facility / detention center causes various problems such as behavioral deviations, prison breaks, riots, fires, drug smuggling, and human rights violations. This surely causes inmates to experience psychological pressure. On the other hand, inmates are required to refine themselves so that they can be socially reintegrated and accepted by society again. Therefore, this study will discuss how the readiness for self-improvement of inmates is influenced by their psychological well-being. This study aims to determine the effect of Psychological Well Being on the inmates' Readiness for Self-Improvement. The method used in this research is a quantitative method. A random sampling technique was used which involved 190 inmates at Surakarta Correctional Facility. The instrument used to measure Psychological Well Being variable was adapted from the scale of Psychological well-being introduced by Ryff, while the scale for Readiness for Self-Improvement variable adapted the Scale of Readiness for Self Improvement (SRSI). The results of the analysis by performing a simple regression test prove that Psychological Well Being is a predictor of The Readiness for Self Improvement with a significance of 21.7%. This reveals that Psychological Well Being contributes to The Readiness for Self-Improvement which causes a need to improve Psychological Well Being to affect The Readiness for Self-Improvement among inmates. This research also aims to contribute to the academic world and add insights in the field of Correctional Sciences regarding inmates in correctional facility. In addition, understanding and knowing the impact of Psychological Well Being on The Readiness for Self-Improvement among inmates could help assist on implementing interventions in correctional facility. Thus the program held for inmates can be more effective and efficient to help them in the reintegration process.*

### INTRODUCTION

Pemasyarakatan merupakan tujuan perlakuan terhadap narapidana sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang No. 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, yang menekankan fungsi menyiapkan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) agar mampu berintegrasi dengan masyarakat dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab. Pemasyarakatan tidak lagi sekadar pemenjaraan untuk memberikan efek jera, tetapi bertujuan membantu pelanggar hukum menyadari kesalahan, memperbaiki diri, serta mencegah terjadinya residivisme. Karena itu, Pemasyarakatan merupakan proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial (Wulandari,

2015). Pelanggar hukum dipandang bukan hanya sebagai objek pembinaan, tetapi juga sebagai subjek yang memiliki hak asasi manusia (R. H. Abdullah, 2015).

Perubahan paradigma pemenjaraan beralih menjadi paradigma reintegrasi sosial. Pemasyarakatan memandang kejahatan muncul akibat konflik antara terpidana dan masyarakat, di mana faktor sosial berperan dalam memengaruhi perilaku kriminal. Ketidakkampuan individu beradaptasi dengan kehidupan sosial menjadi salah satu penyebab terjadinya kejahatan. Dengan melihat kejahatan dari kacamata sosial, Pemasyarakatan menekankan pentingnya memulihkan kembali

hubungan hidup, kehidupan, dan penghidupan pelanggar hukum agar dapat diterima kembali oleh masyarakat. Untuk mencapai tujuan tersebut dilakukan pembinaan dan pembimbingan yang mendorong perubahan perilaku narapidana.

Kegiatan pembinaan di Lapas dan pembimbingan oleh Bapas bertujuan meningkatkan kualitas narapidana. Lapas memiliki tanggung jawab besar dalam menyiapkan proses reintegrasi dan menjaga keamanan narapidana. Narapidana menjalani masa pidana sekaligus memulai proses penataan kembali kehidupan sosial mereka. Namun, tugas tersebut semakin berat karena meningkatnya jumlah penghuni. Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan menunjukkan bahwa dari tahun 2016 hingga 2019 populasi penghuni Lapas terus meningkat. Kondisi ini memicu overcapacity, yaitu jumlah penghuni yang melebihi kapasitas tempat tinggal (Eddyono, 2017). Pada 2019 kapasitas hunian tercatat 131.931 orang, tetapi jumlah WBP mencapai 265.648 orang, sehingga terjadi overcapacity sebesar 101%. Situasi ini menimbulkan kondisi overcrowding.

Overcrowding berdampak pada berbagai persoalan seperti penyimpangan perilaku, pelarian, kerusuhan, kebakaran, dan penyelundupan narkoba, serta pelanggaran HAM (Permenkumham No. 11 Tahun 2017). Selain itu, tekanan pemenjaraan juga memperburuk kondisi psikologis narapidana. Dampak psikologis tersebut meliputi: hilangnya identitas diri (*lose of personaling*), rasa aman (*lose of security*), kebebasan (*lose of liberty*), kemampuan berkomunikasi (*lose of personal communication*), akses layanan dan kasih sayang (*lose of good and service*), penyaluran kebutuhan seksual (*lose of heterosexual*), harga diri (*lose of prestige*), kepercayaan diri (*lose of believe*), serta kreativitas (*lose of creativity*) (Michael, 2017). Tekanan-tekanan ini sangat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) narapidana, sehingga menghambat fokus mereka pada upaya perbaikan diri (*self-improvement*) yang menjadi syarat reintegrasi sosial.

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya berdasarkan pengalaman hidup dan harapan, serta menjadi indikator kesehatan psikologis positif (Marmar, 2011). *Psychological well-being* berperan penting dalam kemampuan individu mengembangkan diri dan memanfaatkan sumber daya internal maupun eksternal. Ketika

*psychological well-being* tinggi, narapidana mampu melakukan penyesuaian diri, menghadapi tekanan lingkungan, serta mengambil langkah perbaikan diri.

*Self-improvement* sendiri merupakan aspek penting dalam proses reintegrasi narapidana. Individu melakukan evaluasi diri untuk memahami apa yang perlu diperbaiki. Sedekides & Strube (1997) menyatakan bahwa *self-improvement* bertujuan mendorong perkembangan pribadi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Motivasi perbaikan diri muncul ketika individu mengalami perasaan malu atau bersalah, yang kemudian mendorong usaha memperbaiki diri (Piotrowski, 2019). Hossler, Windzio, & Greve (2008) menemukan bahwa rasa bersalah dan malu yang mendorong perbaikan diri dapat menurunkan risiko residivisme.

*Self-improvement* merupakan komponen fundamental dari kesejahteraan psikologis individu (Zawadzka et al., 2016). Taylor, Neter & Wayment menegaskan bahwa *readiness for self-improvement* merupakan niat untuk mengubah diri, seperti mengembangkan sikap, keterampilan, kesehatan, maupun kesejahteraan pribadi (Zawadzka, 2014).

Penelitian mengenai *psychological well-being* di Lapas juga menggambarkan variasi kondisi narapidana. Penelitian di Lapas Kelas IIA Sragen menunjukkan bahwa narapidana dengan *psychological well-being* baik mampu beradaptasi, memiliki hubungan sosial positif, dan mampu mengatasi stres. Sebaliknya, mereka yang memiliki *psychological well-being* rendah tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan baik dan kesulitan mengelola stres (Pratama, 2015). Penelitian di Lapas Kelas IIA Sidoarjo terhadap kasus pembunuhan menunjukkan bahwa narapidana dengan *psychological well-being* buruk cenderung mengisolasi diri, sulit berinteraksi, bergantung pada keluarga, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, tidak terbuka pada pengalaman baru, dan merasa bahwa bakat serta potensinya tidak berkembang di Lapas. Sebaliknya, narapidana dengan *psychological well-being* baik mampu bergaul, beradaptasi dengan aturan, membuat keputusan sendiri, serta memiliki tujuan hidup yang jelas, seperti ingin memperbaiki diri dan membahagiakan keluarga (Mardenni, 2017). Penelitian di LPKA Kelas 1 Kutoarjo menunjukkan bahwa *psychological well-being* anak sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial, terutama dukungan keluarga (Hailitik & Setianingrum, 2019).

Melihat kondisi narapidana yang menghadapi tekanan psikologis akibat lingkungan Lapas yang overcrowded, sementara mereka dituntut melakukan perbaikan diri hingga masa pidana berakhir, penting untuk memahami bagaimana psychological well-being mempengaruhi kesiapan narapidana dalam melakukan self-improvement. Penelitian ini dilakukan di Rutan Kelas I Surakarta yang mengalami overcapacity sebesar 119% pada Maret 2020. Berdasarkan data Sistem Database Pemasyarakatan, Rutan tersebut memiliki kapasitas 298 orang tetapi dihuni oleh 320 tahanan dan 334 narapidana (Ditjenpas, 2020). Kondisi ini menjadikan Rutan Kelas I Surakarta sebagai lokasi yang relevan untuk meneliti tekanan psikologis dan kaitannya dengan kesiapan perbaikan diri narapidana.

## Literature Review

A. Psychological Well-Being  
Psychological Well-Being adalah kesejahteraan psikologi ketika individu mampu mengembangkan potensi, menerima kelebihan dan kekurangan, memiliki tujuan hidup, berelasi dengan orang lain, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan tumbuh secara psikologis (Susanti & Raudatussalamah, 2014). Konsep ini dikembangkan Ryff berdasarkan teori Allport, Maslow, Rogers, Jung, Erikson, Jahoda, Buhler dan Neugarten (Mubarok & Miftahuddin, 2018).

Allport (1952) menyatakan kematangan kepribadian tampak dari fungsi positif, kebutuhan afiliasi dewasa, ego yang matang, humor, dan filosofi hidup (Hidalgo et al., 2010). Rogers (1963) menjelaskan fully functioning sebagai individu yang menyadari perasaan dan reaksinya, menerima ketidaksempurnaan, memahami konsekuensi tindakan, dan memperbaiki diri (Hidalgo et al., 2010). Emmons menunjukkan individu yang bersyukur mengalami peningkatan kesehatan dan hubungan sosial (Takdir, 2018).

Waterman (1993) membagi kesejahteraan menjadi hedonis (kebahagiaan dan kepuasan hidup) serta eudemonik (kehidupan bermakna). Penelitian ini menggunakan definisi Ryff: kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain, mandiri, mampu mengatur lingkungan,

memiliki tujuan hidup, serta mengembangkan diri (Mubarok & Miftahuddin, 2018).

Ryff menetapkan enam dimensi:

1. Self-acceptance: penerimaan diri secara positif termasuk aspek positif dan negatif (Ramadhani et al., 2016). Nilai rendah ditandai ketidakpuasan diri dan kecemasan terhadap kualitas pribadi (Mubarok & Miftahuddin, 2018).
2. Positive relationship with others: kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang hangat, empatik, saling percaya. Nilai rendah ditandai sedikit hubungan dekat, kesulitan percaya, dan rasa terisolasi (Mubarok & Miftahuddin, 2018).
3. Autonomy: kemampuan menentukan nasib sendiri, regulasi perilaku, berpikir dan bertindak sesuai standar personal. Nilai rendah ditandai kekhawatiran terhadap ekspektasi orang lain dan mudah dipengaruhi tekanan sosial (Susanti & Raudatussalamah, 2014).
4. Environmental mastery: kemampuan mengatur lingkungan sesuai kebutuhan. Nilai rendah ditandai kesulitan menangani masalah harian dan kurang peka terhadap peluang (Mubarok & Miftahuddin, 2018).
5. Purpose in life: kesadaran akan tujuan, makna, dan arah hidup. Nilai rendah menunjukkan hidup tanpa makna dan tujuan (Mubarok & Miftahuddin, 2018).
6. Personal growth: keinginan berkembang dan terbuka pada hal baru. Nilai rendah ditandai stagnasi dan kurang minat mengembangkan diri (Mubarok & Miftahuddin, 2018).

Penelitian terkait psychological well-being narapidana:

1. Pratama (2015): narapidana dengan psychological well-being baik mampu beradaptasi, menjalin hubungan sosial, dan menghilangkan stres. Psychological well-being rendah ditandai ketidakmampuan mengatasi stres.
2. Mardenni (2017): narapidana kasus pembunuhan dengan psychological well-

being baik mudah bergaul, menyesuaikan diri, mandiri mengambil keputusan, memiliki tujuan hidup, dan aktif mengikuti kegiatan.

3. Karima et al. (2019): di Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin psychological well-being berada pada kategori sedang; enam narapidana menunjukkan skor rendah terutama pada self-acceptance, hubungan dengan orang lain, autonomy, dan purpose in life. Psychological well-being rendah berisiko mengurangi resiliensi menghadapi situasi sulit.

Penelitian ini berbeda karena menguji pengaruh psychological well-being terhadap variabel baru yaitu Readiness For Self Improvement pada narapidana Rutan Kelas I Surakarta.

#### B. Readiness For Self Improvement

Taylor, Neter & Wayment, serta Zawadzka (2014) mendefinisikan readiness for self-improvement sebagai niat memperbaiki sikap, kemampuan, keterampilan, dan kesehatan (Zawadzka et al., 2016). Maslow, Ryan & Deci menyatakan self-improvement adalah motivasi dasar perkembangan dan bagian fundamental dari well-being. Perbaikan diri dipengaruhi harapan sosial, keluarga, dan budaya (Zawadzka et al., 2016).

Pengukuran variabel ini menggunakan SRSI (14 item) dengan dua dimensi: kesiapan peningkatan diri dan merawat kesehatan (Zawadzka, 2014).

Penelitian terkait:

1. Piotrowski (2019): passive entitlement berhubungan positif dengan kemauan mengembangkan diri, namun juga berhubungan negatif dengan beberapa aspek identitas kriminal. Revenge entitlement berhubungan dengan identitas kriminal dan narsisme.
2. Zawadzka et al. (2016): pada perempuan Polandia dan India, self-esteem berperan dalam kepuasan hidup. Pada perempuan India, readiness for self-improvement lebih penting untuk kepuasan hidup dibandingkan perempuan Polandia.

#### C. Keterkaitan Psychological Well-Being dengan Readiness For Self Improvement

Kerangka pemikiran menjelaskan bahwa narapidana mengalami tekanan psikologis akibat pemenjaraan dan kondisi over crowded. Psychological well-being mempengaruhi cara individu merespons tekanan ini dan memengaruhi readiness for self-improvement.

Readiness for self-improvement adalah niat meningkatkan sikap, keterampilan, kemampuan, dan kesehatan. Individu dengan psychological well-being baik mampu mengendalikan diri, memanfaatkan lingkungan, mengelola stres, dan menumbuhkan tujuan hidup sehingga memiliki kesiapan memperbaiki diri (Hidalgo et al., 2010).

Keterkaitan pada beberapa aspek:

- Sikap: self-acceptance memengaruhi niat memperbaiki sikap. Individu yang menerima diri lebih mampu mengevaluasi diri dan mengembangkan sikap positif.
- Pengembangan diri: personal growth sejalan dengan peningkatan kemampuan dan keterampilan dalam readiness for self-improvement.
- Kesehatan: psychological well-being berhubungan positif dengan kesehatan (Lyubomirsky, 2007). Individu dengan psychological well-being baik cenderung memelihara kesehatan dan mengevaluasi kebiasaan hidupnya.

#### METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menentukan tingkat hubungan antara variabel dalam populasi (M. Abdullah, 2015). Pendekatan ini memberikan gambaran besaran kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Selain itu dilakukan analisis regresi untuk mengetahui ketergantungan variabel terikat pada variabel bebas, dimana variabel bebas menentukan arah atau perubahan variabel terikat, sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi (M. Abdullah, 2015). Penelitian ini menguji secara kuantitatif hubungan dan pengaruh Psychological Well-Being sebagai variabel

independen terhadap The Readiness For Self Improvement sebagai variabel dependen pada narapidana.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden menggunakan desain single-cross sectional, sehingga kuesioner dibagikan hanya satu kali dalam satu periode.

Populasi penelitian adalah narapidana Rutan Kelas I Surakarta. Populasi merupakan seluruh objek yang diteliti serta menjadi sampel penelitian. Penentuan narapidana Rutan Kelas I Surakarta dipilih karena narapidana berasal dari tiga wilayah berbeda, yaitu Kota Surakarta, Kabupaten Karanganyar, dan Kabupaten Sukoharjo. Rutan tersebut menampung pelaku kejahatan dari tiga wilayah sehingga tingkat over crowded sangat tinggi. Oleh karena itu, Rutan Kelas I Surakarta dianggap tepat sebagai lokasi penelitian. Jumlah narapidana pada Maret 2020 adalah 334 orang (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2020).

Pemilihan sampel dilakukan untuk mengatasi keterbatasan waktu dan biaya, meningkatkan efisiensi dan ketelitian, serta memudahkan penelitian pada populasi besar (M. Abdullah, 2015). Penelitian ini menggunakan teknik Random Sampling, yakni teknik pengambilan sampel dengan mencampur seluruh subjek populasi sehingga semua subjek memiliki peluang yang sama dan tidak ada spesialisasi dalam pemilihannya. Pada pemilihan sampel jumlah sampel (n) yang di pakai ialah ukuran slovin(M. Abdullah, 2015) yakni

$$n = \frac{N}{1 + N \alpha^2}$$

n : Ukuran Sampel

N : Ukuran Populasi

$\alpha$  : Toleransi Ketidak Telitian Dalam Persen (%)

Pada rumus slovin memberikan toleransi terhadap kesalahan pada pengambil sampel data. Sehingga pada penelitian ini yang mengacu pada rumus slovin di dapatkan:

270

$$n = 1 + 270 (0,05^2)$$

$$n = 162$$

Sehingga menurut perhitungan di dapatkan sampel sejumlah 162 orang. Untuk dapat merepresentasikan populasi dengan mempertimbangkan lama pidana narapidana di pilih sampel baik narapidana dengan lama pidana kurang dari 1 tahun (Reg. B.II.A) maupun lebih dari satu tahun (Reg. B.I).

### Uji Validitas

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner merupakan tahap penting dalam penelitian ini. Sebelum digunakan, kuesioner terlebih dahulu disebarkan kepada responden untuk memastikan setiap item benar-benar mengukur konsep yang dimaksud. Validitas menunjukkan sejauh mana indikator mampu membedakan karakteristik objek yang diukur (Bryman, 2012). Tahap uji validitas biasanya dilakukan pada 15–30 responden untuk mengidentifikasi dan mengeliminasi item yang tidak layak. Suatu variabel dianggap valid apabila memenuhi kriteria KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) > 0,6 dan uji Bartlett memiliki signifikansi < 0,05.

Pengujian dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 26 dengan melibatkan 25 narapidana sebagai responden.

#### 1. Psychological Well-Being

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 29 item, terdapat 5 item yang tidak valid. Item yang tidak valid kemudian dieliminasi sehingga tersisa 24 item yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam kuesioner akhir.

Tabel 3. 1 Hasil Validitas *Psychological Well Being*

Indikator	Valid		Tidak Valid	
	Favorable	Unfavorable	Favorable	Unfavorable
<i>Self-acceptance</i>	24,25, 26	27,28		29
<i>Positive relationship with others</i>	14,16	17	18	15

<i>Autonomy</i>	1,2,4	3		
<i>Environmental mastery</i>	5,8	6,7		
<i>Purpose in life</i>	20	21,22,23	19	
<i>Personal growth</i>	9,10,11,12	11,		13

## 2. The Readiness for Self-Improvement

Pada variabel The Readiness for Self-Improvement di dapatkan hasil ditunjukkan pada lampiran 3. Dimana terdapat 1 item yang tidak valid dari 14 item. Kemudian Item-item yang tidak valid tersebut dilakukan eliminasi. Sisa 13 item pertanyaan yang valid memenuhi syarat. Sehingga hanya item pertanyaan yang valid saja yang akan disajikan kepada responden

Tabel 3. 2 Hasil Validitas The Readiness for Self-Improvement

Indikator	Item	
	Valid	Tidak Valid
kesiapan untuk meningkatkan diri ( <i>readiness to improve oneself / RIS</i> )	1 s.d 12	
kesiapan untuk meningkatkan kesehatan ( <i>readiness to improve one's health / RIH</i> )	13	14

## Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan uji keandalan, merupakan tingkat suatu skala dapat memberi hasil konsisten jika pengukuran ulang dilakukan. Sehingga di dapatkan instrumen yang dapat digunakan menguji data yang ada. Terdapat 3 faktor utama suatu ukuran reliabel meliputi : stabilitas, keandalan internal, konsistensi antar pengamat (Bryman, 2012). Berthouand mengungkapkan bahwa pertanyaan kuisioner yang

reliabel dapat di gunakan apabila tes Cronbach alfa minimal adalah 0,6 (Bryman, 2012)

Hasil uji reliabilitas menggunakan program SPSS versi 26. Dimana melibatkan responden narapidana dengan jumlah 25 orang. Berikut hasilnya :

### 1. Psychological well-being

Pada variabel Psychological well-being didapatkan hasil ditunjukkan pada Tabel 3.3. Dimana pada tabel menunjukan nilai Cronbach's alfa adalah 0,910. Syarat reliabilitas apabila nilai nilai Cronbach's alfa  $> 0,06$  . Hasil uji yang dilakukan menunjukan nilai  $0,910 > 0,06$ , artinya item tersebut dapat dikatakan reliabel. Sehingga item tersebut telah memenuhi syarat dan dapat digunakan di dalam penelitian

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.910	29

### 2. Readiness For self Imporvment

3. Pada variabel Readiness For self Imporvment didapatkan hasil ditunjukkan pada Tabel 3.3. Dimana pada tabel menunjukan nilai Cronbach's alfa adalah 0,891. Syarat reliabilitas apabila nilai nilai Cronbach's alfa  $> 0,06$  . Hasil uji yang dilakukan menunjukan nilai  $0,891 > 0,06$ , artinya item tersebut dapat dikatakan reliabel. Sehingga item tersebut telah memenuhi syarat dan dapat digunakan di dalam penelitian

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.891	14

## Alat Ukur

Pada penelitian ini alat ukur yang di gunakan mengacu pada alat ukur yang sudah ada yakni antara lain :

### 1. Psychological well-being

Alat ukur yang digunakan adalah scale Psychological well-being yang diperkenalkan oleh Ryff yang terdiri item pertanyaan yang terdiri dari 1-

5 skala likert(Aini, 2016). Dalam indikator dari Psychological well-being yang ia kembangkan meliputi :

a) Self-acceptance Self-acceptance atau penerimaan diri merupakan sikap positif pada diri individu dan masa lalu narapidana yang menggambarkan evaluasi diri yang positif, dimana individu memiliki kemampuan mengakui aspek diri dan kemampuan menerima positif serta negatif kemampuan orang lain.

b) Positive relationship with others Hubungan individu dengan orang lain (narapidana lain, petugas,maupun masyarakat) yang merupakan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik dan saling percaya.

c) Autonomy Kemampuan individu untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri selama menjalani pidana.

d) Environmental mastery Kemampuan individu untuk dapat memilih dan menciptakan lingkungan sesuai kondisi dirinya di dalam lingkungan dan kondisi yang disesuaikan dengan lingkungannya.

e) Purpose in life Kesadaran individu akan tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan dalam hidup untuk menyongsong masa depannya.

f) Personal growth Kemampuan narapidana untuk tumbuh dan berkembang dengan potensinya untuk menjadi pribadi yang efektif.

Alat ukur pada penelitian ini telah dilakukan uji yakni analisis rasional dan professional judgment / Judgment expert. Dalam uji yang dilakukan tersebut didapatkan nilai koefisien validitas isi Aiken's V pada rentang 0,687 sampai dengan 1,000 berkaidah keputusan tinggi dan sangat tinggi, sehingga dapat disimpulkan alat ukur tersebut valid untuk digunakan(Aini, 2016).

## 2. Scale of Readiness for Self-Improvement

Alat ukur yang di gunakan pada Readiness For self Improvment mengacu pada Scale of Readiness

for Self-Improvement (SRSI)(Zawadzka, 2014). Indikator dari Readiness for Self-Improvement berdasarkan instrumen tersebut adalah kesiapan untuk meningkatkan diri (readiness to improve oneself / RIS) dan kesiapan untu meningkatkan kesehatan (readiness to improve one's health / RIH). Alat ukur ini terdiri dari 1-5 skala likert dengan 14 item pertanyaan(Zawadzka, 2014). Selain itu alat ukur ini telah di lakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai KMO(Kaiser-Meyer Olkin) = 0,88 dan Tes Bartlett  $\chi^2$  (91) = 1465.49,  $p < 0.001$ , yang artinya bahwa alat ukur tersebut valid sedangkan apabila tes Cronbach alpa menghasilkan nilai  $\alpha = 0.89$  untuk RIS dan  $\alpha = 0.79$  untuk RIH artinya alat ukur tersebut reliabel(Zawadzka, 2014).

Langkah adaptasi Scale of Readiness for Self-Improvement (SRSI) ke dalam Bahasa Indonesia

### a. Direct translation

Melakukan penerjemahan ke dalam Bahasa Indonesia. Proses ini di lakukan oleh peneliti sendiri. Hasil terjemahan pada lampiran 2.

### b. Back translation

Tahap ini dilakukan penerjemahan versi Indonesia ke dalam Bahasa Inggris. Pada Proses ini dilakukan oleh Dhebora Pramesti,S.Pd. Penerjemah merupakan lulusan Pendidikan Sarjana Bahasa Inggris Universitas Sebelas Maret.

### c. Decentering

Tahap ini peneliti meminta penilai. Dimana penilai akan melakukan pemeriksaan back translation dengan versi SRSI yang asli. Hal ini di lakukan untuk menghindari kesalahan yang terjadi akibat perbedaan pada versi asli SRSI. Sehingga dapat meminimalkan construct bias. Pada Proses ini dilakukan oleh Adelily R. Uktubara. Penerjemah merupakan Sarjana Psikologi Universitas Gadjah Mada dan Pembimbing Kemasyarakatan pada Balai Pemasyarakatan Kelas I Surabaya

### d. Memeriksa validitas konten

Memeriksa validitas konten yang dilakukan oleh ahli. Peneliti meminta bantuan ahli untuk menilai SRSI. Pada proses ini peneliti meminta bantuan kepada Dosen pembimbing yakni Dr. Imaddudin Hamzah, S.Psi., M.Si. Beliau merupakan

doktor dalam bidang Ilmu Psikologi dan juga Dosen pada Politeknik Ilmu Pemasaryakatan.

e. Melakukan penyebaran data

Tahap ini menyebar alat ukur SRSI. Responden merupakan narapidana berjumlah 25 orang. Hal ini juga guna melakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur tersebut. Sehingga agar didapatkan kuisisioner yang valid dan reliabel dalam penelitian

#### Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang di gunakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan :

##### 1. Kuesioner

Merupakan yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden untuk dapat di respon sesuai dengan kondisinya(M. Abdullah, 2015). Pada kuisisioner penelitian ini terdapat dua variabel yakni :

##### a. Psychological well-being

Terdiri dari 24 item pertanyaan dengan 1- 5 Skala (1 = sangat setuju; 2 = setuju; 3 = ragu-ragu / kadang ; 4 = tidak setuju; 5 = sangat tidak setuju). Kuisisioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Sehingga kuisisioner item pertanyaan pada Pschological Well Being merupakan item pertanyaan yang telah memenuhi persyaratan untuk disajikan kepada responden.

Tabel 3. 5 Operasional Konsep Psychological Well-Being

Variabel	Indikator	Favor able	Unfavor able
<i>Psycho logical well-being</i>	<i>Self-acceptance</i>	20,21, 22	23,24
	<i>Positive relationship with others</i>	13,14	15
	<i>Autonomy</i>	1,2,4	3
	<i>Environmenta l mastery</i>	5,8	6,7
	<i>Purpose in life</i>	16	17,18,19
	<i>Personal growth</i>	9,10,1 2	11

##### b. The Readiness for Self-Improvement

Terdiri dari 14 item pertanyaan dengan 1-5 Skala(1 = sangat tidak setuju; 2 = tidak setuju; 3 = ragu-ragu/kadang; 4 = setuju; 5 = sangat setuju). Kuisisioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Sehingga kuisisioner item pertanyaan pada Readiness For self-Improvement merupakan item pertanyaan yang telah memenuhi persyaratan untuk disajikan kepada responden

Tabel 3. 6 Operasional Konsep The Readiness for Self-Improvement

Variabel	Indikator	Item
<i>The Readiness for Self-Improvement</i>	kesiapan untuk meningkatkan diri ( <i>readiness to improve oneself / RIS</i> )	1 s.d 12
	kesiapan untu meningkatkan kesehatan ( <i>readiness to improve one' s health / RIH</i> )	13

##### 2. Dokumentasi

Hal ini penting dilakukan untuk menemukan data informasi yang diperlukan dalam penelitian(M. Abdullah, 2015). Ini termasuk dalam sumber data sekunder sebagai pendukung pelaksanaan penelitian yang telah di lakukan.

#### Teknik Analisis Data

Analisa Korelasi dilakukan untuk mencari hubungan korelasional. Dimana hubungan antara 2 variabel atau lebih tanpa adanya perlakuan. Pada analisis ini digunakan untuk meneliti kemungkinan hubungan pada variabel dengan memperhatikan koefisien korelasi(M. Abdullah, 2015).. Apabila koefieisen korelasi (r) bernilai negative (-), maka memuculkan nilai korelasi negatif (-) sehingga dapat disimpulkan peningkatan variabel X akan di ikuti turunnya variabel Y dan berlaku sebaliknya bilai nilai korelasi positif (+) di dapatkan korelasi positif artinya penurunan variabel X akan di ikuti peningkatan variabel Y(M. Abdullah, 2015). Di dalam penelitian ini variabel X adalah Psychological well-being dan variabel Y adalah TheReadiness for Self-Improvement Analisa korelasi di lakukan



dengan menggunakan Program SPSS windows. Melakukan uji asumsi di dalam metode korelasi :

### 1. Uji Normalitas Data

Hal ini dilakukan untuk menguji data yang pada penelitian memiliki distribusi normal baik multivariat maupun univariat (M. Abdullah, 2015). Keputusan data dikatakan normal apabila tabel One sample Kolmogorov Smirnov test menunjukkan nilai Asymp sig (2 tailed)  $> 0,05$

### 2. Uji Linieritas

Merupakan kondisi hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier dalam range variabel independen tertentu (M. Abdullah, 2015). Keputusan data dikatakan linier pada tabel anova pada deviation from linearity menunjukkan signifikansi (sig)  $> 0,05$ .

### 3. Regresi linier sederhana

Dalam regresi linier sederhana ini untuk menemukan kemungkinan hubungan antara dua variabel X dan Y. dalam hal ini untuk mengetahui apakah Psychological well-being baik menunjukkan pengaruh pada The Readiness for Self-Improvement. Sehingga dapat memprediksi seberapa besar pengaruh Psychological well-being terhadap The Readiness for Self-Improvement. Dasar pengambilan keputusan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05. Jika tabel coefficients menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y sehingga  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, sedangkan apabila jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y, sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## Discussion

Pada penelitian yang dilakukan di Rutan Kelas I Surakarta responden yang dipilih adalah narapidana. Pemilihan dilakukan dengan random sampling dengan berbagai kasus kejahatan dengan mengupayakan agar setiap kasus yang ada dapat terwakili. Sehingga didapatkan karakteristik responden sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Karakteristik Berdasarkan Usia

No	Kategori	Frequency	Percent
1	Remaja Akhir	5	2.6

	( $\geq 16-21$ )		
2	Dewasa Awal ( $\geq 21-40$ )	126	66.3
3	Dewasa akhir ( $\geq 40 - 60$ )	57	30.0
4	Dewasa lanjut / tua ( $\geq 60$ )	2	1.1
Total		190	100.0

Tabel 4. 5 Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frequency	Percent
1	SD	19	10.0
2	SMP	40	21.1
3	SMA/SMK/MA	91	47.9
4	Diploma	13	6.8
5	Sarjana / Pascasarjana	27	14.2
Total		190	100.0

Tabel 4. 6 Karakteristik Berdasarkan Agama / Kepercayaan

No	Agama	Frequency	Percent
1	Islam	153	80.5
2	Katolik	14	7.4
3	Protestan	23	12.1
Total		190	100.0

Tabel 4. 7 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kejahatan

No	Kejahatan	Frequency	Percent
1	Penyalahgunaan Narkotika/ Obat terlarang	100	52.6
2	Kekerasan	12	6.3
3	Kejahatan Property	21	11.1
4	Kejahatan Seksual	15	7.9
5	White Color Crime	41	21.6
6	Lainnya	1	.5
Total		190	100.0

Tabel 4. 8 Karakteristik Berdasarkan Masa Pidana

No	Kategori	Frequency	Percent
1	Ringan (= $\leq$ 1 Tahun)	12	6.3
2	Sedang ( $>$ 1 - 4 Tahun)	66	34.7
3	Berat ( $\geq$ 4)	122	58.9
Total		190	100.0

Tabel 4. 9 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frequency	Percent
1	Laki-laki	156	82.1
2	Perempuan	34	17.9
Total		190	100.0

Tabel 4. 10 Karakteristik Berdasarkan Pidana Yang Telah di Jalani

No	Masa Pidana yang telah di jalani	Frequency	Percent
1	$<$ 1/3 Masa Pidana	91	47.9
2	$\geq$ 1/3 & $<$ 1/2 Masa Pidana	63	33.2
3	$\geq$ 1/2 & $<$ 2/3 Masa Pidana	20	10.5
4	$\geq$ 2/3 Masa Pidana	16	8.4
Total		190	100.0

Tabel 4. 11 Berdasarkan Karakteristik Pengulangan Tindak Pidana (Residivisme)

No	Residivis	Frequency	Percent
1	Ya	41	21.6
2	Tidak	149	78.4
Total		190	100.0

Tabel 4. 12 Data Riwayat Mengonsumsi Narkoba 1 Tahun Terakhir

No	Jenis Penyalahgunaan Narkotika/ Obat terlarang	Frequency	Percent
1	Ganja	14	7.4
2	Sabu-sabu	2	1.1
3	Ekstasi / Metefitamin	2	1.1
4	Sabu & Inex	2	1.1
5	Sabu, Ekstasi, & Ganja	1	.5
6	Sabu, Ganja, & Obat Lainnya	1	.5
7	Obat lainnya	9	4.7
8	Tidak Memakai	159	83.7
Total		190	100.0

Tabel 4. 13 Data Frekuensi Kegiatan Keagamaan Narapidana 3 bulan terakhir

No	Frekuensi kegiatan	Frequency	Percent
1	Setiap Hari	113	59.5
2	Seminggu Sekali	23	12.1
3	Seminggu lebih dari 2 Kali	37	19.5
4	Sebulan Sekali	6	3.2
5	Tidak Pernah	11	5.8
Total		190	100.0

Tabel 4. 14 Data Narapidana Mengikuti Kegiatan Kerja / membantu perkantoran

No	Kegiatan	Frequency	Percent
1	Tamping Pengelolaan	1	.5
2	Tamping Pengamanan Rutan	3	1.6
3	Tamping Administrasi & Perawatan	9	4.7
4	Tamping Bantuan Hukum & Penyuluhan	6	3.2
5	Tamping Poliklinik	4	2.1
6	Tamping Bimbingan Kerja	1	.5

7	Kegiatan Membatik	3	1.6
8	Kegiatan Menjahit	3	1.6
9	Kegiatan Merajut	3	1.6
10	Kegiatan Sablon	5	2.6
11	Kegiatan Pertukangan	3	1.6
12	Tamping Layanan Wartel	3	1.6
13	Tamping Gereja	2	1.1
14	Tamping Masjid	8	4.2
15	Tidak mengikuti kegiatan kerja / pembantu perkantoran	136	71.6
Total		190	100.0

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menemukan jawaban dari penelitian yang dilakukan. Sehingga dapat ditemukan kebenaran atau fakta dengan melakukan analisis. Pada penelitian ini dilakukan serangkaian uji dengan menggunakan SPSS versi 26. Uji dilakukan dengan mengolah hasil kuisioner yang diberikan kepada responden. Dimana melibatkan 190 narapidana dengan berbagai kasus kejahatan yang dilakukan. Berikut hasil uji yang dilakukan :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui bahwa data yang diambil berdistribusi normal. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Dimana model regresi harus memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Data dapat di katakan normal apabila tabel Kolmogorov-smirnov test menunjukan nilai signifikansi  $> 0,05$ , artinya nilai residual berdistribusi normal. Apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ , artinya nilai residual tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 15 Hasil Uji Normalitas

N	Mean	Std. Deviation	Asymp.Sig. (2-tailed)
190	.0000000	4.78777153	.200 <sup>c,d</sup>
<i>c. Lilliefors Significance Correction</i>			
<i>d. This is a lower bound of the true</i>			

*significance*

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada tabel Kolmogorov smirnov test bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,200. Hal ini menunjukan nilai  $0,200 > 0,05$ , artinya nilai residual berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Syarat regresi harus berdistribusi secara normal telah dipenuhi oleh data tersebut.

b. Uji lineritas Uji lineritas digunakan untuk mengetahui hubunga variabel bebas dengan variabel terikat. Dimana variabel Psychological well being (Pwb) sebagai variabel bebas / independen variable (IV) terhadap variabel The readiness for self imporvment (Rsi) sebagai variabel terikat / dependend variable (DV). Data dapat dikatakan linier apabila tabel Anova menunjukan Sig. Deviation from Linearity  $> 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Apabila Sig. Deviation from Linearity  $< 0,05$ , artinya tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4. 16 Haji Uji Linearitas

Variabel	F	Sig
<i>Rsi &amp; Pwb</i>	.996	.488

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada hasil uji bahwa nilai Sig. Deviation from Linearity adalah 0,488. Hal ini menunjukan nilai  $0,488 > 0,05$ , artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan variabel Psychological well being (Pwb) dengan variabel The readiness for self imporvment (Rsi). Syarat data linieritas telah terpenuhi oleh data tersebut.

#### c. Uji Regresi Sederhana

Uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dimana variabel Psychological well being (Pwb) sebagai variabel bebas / independen variable (IV) sedangkan variabel Readiness for self imporvment (Rsi) sebagai variabel terikat / dependend variable

(DV). Dalam pengambilan kesimpulan uji regresi yakni mengacu pada tabel Anova yang menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$ , artinya variabel terikat berpengaruh terhadap variabel bebas. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ , artinya variabel terikat tidak berpengaruh terhadap variabel bebas.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Korelasi

Variabel	F	Sig.
<i>Psychological well being (Pwb) terhadap variabel readiness for self imporvment (Rsi)</i>	52.254	.000b
<i>a. Dependent Variable: Rsi</i>		
<i>b. Predictors: (Constant), Pwb</i>		

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada tabel hasil uji korelasi bahwa nilai Sig. adalah 0,000. Hal ini menunjukkan nilai  $p < 0,05$ , artinya variabel terikat berpengaruh terhadap variabel bebas. Kesimpulan berdasarkan tabel tersebut bahwa terdapat pengaruh variabel Psychological well being (Pwb) terhadap variabel readiness for self imporvment (Rsi). Sehingga kesimpulan pada penelitian ini hipotesis  $H_0$  : Psychological Well Being berpengaruh terhadap The Readiness For Self-Improvement dapat diterima. Sedangkan  $H_a$  : Psychological Well Being tidak berpengaruh terhadap The Readiness For Self-Improvement di tolak.

Tabel 4. 18 Psychological well being sebagai prediktor The Readiness for self-improvement

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.466a	.217	.213	4.80049
<i>a. Predictors: (Constant), PWB</i>				
<i>b. Dependent Variable: RSI</i>				

Berdasarkan tabel hasil uji regresi, diketahui bahwa Psychological Well-Being memiliki pengaruh terhadap The Readiness for Self-Improvement. Nilai korelasi sebesar 0,466 dan nilai R Square sebesar 0,217 menunjukkan bahwa Psychological Well-Being memberikan kontribusi sebesar 21,7%, sedangkan 78,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini. Dengan

demikian, hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut menegaskan pentingnya kesejahteraan psikologis bagi narapidana karena berperan dalam proses perubahan perilaku menuju perbaikan diri. Oleh karena itu, intervensi psikologi dalam pembinaan narapidana menjadi penting agar proses peningkatan diri dapat berlangsung lebih efektif.

Maslow serta Ryan & Deci menegaskan bahwa *self-improvement* merupakan motivasi dasar untuk berkembang, sehingga dalam berbagai teori dianggap sebagai aspek fundamental dari kesejahteraan psikologis (Zawadzka et al., 2016). Hal ini mendukung hubungan antara Psychological Well-Being dan The Readiness for Self-Improvement. Ryan & Deci menjelaskan bahwa Psychological Well-Being menggambarkan fungsi positif atau optimal individu (Hidalgo et al., 2010), yang menurut Diaz et al. (2006) berfokus pada pengembangan keterampilan dan pertumbuhan pribadi. Dengan demikian, beberapa dimensi dalam kedua variabel memiliki keterkaitan yang erat.

Dimensi autonomy pada Psychological Well-Being berkaitan dengan aspek sikap dalam Readiness for Self-Improvement. Autonomy mencerminkan kemampuan individu menentukan nasib sendiri, mandiri, mengatur perilaku, bertahan terhadap tekanan sosial, serta menilai diri berdasarkan standar pribadi (Susanti & Raudatussalamah, 2014). Individu dengan autonomy yang baik cenderung memiliki sikap positif dalam melakukan perubahan diri.

Dimensi personal growth juga berkaitan langsung dengan aspek pengembangan diri pada Readiness for Self-Improvement. Personal growth menggambarkan kemampuan individu untuk tumbuh dan mengembangkan potensi diri. Pada Readiness for Self-Improvement, pengukuran dilakukan melalui manifestasi motivasi untuk meningkatkan karakteristik, keterampilan, serta kesehatan (Zawadzka et al., 2016). Keduanya sama-sama menekankan pentingnya realisasi potensi, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan fungsi optimal sebagai pribadi yang berkembang. Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa individu yang "fully functioning" menilai diri berdasarkan standar pribadi, bukan penilaian orang lain.

Aspek kesehatan juga menjadi bagian dari kedua variabel. Readiness for Self-Improvement menekankan motivasi individu untuk terus meningkatkan kesehatan. Psychological Well-Being memengaruhi hal tersebut karena individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kemampuan membuat keputusan secara mandiri, mengatur perilaku, memiliki tujuan hidup, menciptakan lingkungan yang sesuai kebutuhan, serta berupaya mengembangkan diri (Mubarok & Miftahuddin, 2018). WHO mendefinisikan kesehatan bukan sekadar ketiadaan penyakit, melainkan kondisi kesejahteraan menyeluruh yang mencakup kualitas hubungan sosial, makna hidup, dan kesempatan pengembangan diri (Hidalgo et al., 2010). Lyubomirsky (2007) juga menyimpulkan bahwa kesejahteraan berdampak positif pada kesehatan, sehingga intervensi psikologi yang meningkatkan emosi positif turut berdampak pada peningkatan kesehatan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Psychological Well-Being berkontribusi terhadap Readiness for Self-Improvement, namun belum dapat menjelaskan dimensi mana yang menjadi prediktor paling kuat. Selain itu, masih terdapat 78,3% variabel lain yang tidak teridentifikasi. Kedua hal ini dapat menjadi pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk menemukan prediktor tambahan serta mengembangkan bentuk intervensi psikologis yang dapat diterapkan dalam pembinaan narapidana guna mendukung perubahan perilaku yang lebih efektif.

## Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dengan responden narapidana Rutan Kelas I Surakarta didapatkan kesimpulan terdapat pengaruh Psychological Well Being terhadap The Readiness For Self-Improvement. Pada analisa regresi menunjukkan nilai R Square (koefisien determinasi), disimpulkan bahwa pengaruh Psychological Well Being terhadap The Readiness For Self Improvement sebesar 21,7 %. Sedangkan 79,3 % dipengaruhi oleh variabel lain

yang perlu dibuktikan dengan penelitian selanjutnya. Hal ini membuktikan bahwa narapidana yang memiliki Psychological Well Being yang baik akan mempengaruhi The Readiness For Self-Improvement, narapidana tersebut akan berusaha dalam perubahan perilakunya ke arah positif. Selain itu, dapat dikatakan bahwa pentingnya intervensi psikologi dalam pembinaan narapidana sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah positif.

Melihat pentingnya Psychological Well Being yang berkontribusi pada The Readiness For Self-Improvement perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan Psychological Well Being. Hal tersebut dapat dilakukan oleh petugas pembinaan ataupun melakukan kerjasama dengan psikolog dengan membuat program seperti konseling. Diharapkan dengan program intervensi psikologi akan lebih menggali permasalahan narapidana yang pada akhirnya narapidana mendapatkan solusi. Sehingga tujuan perubahan perilaku narapidana dapat terwujud.

## REFERENCES

- Abdullah, M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (E. Mahriani, Ed.; Cet. 1). Aswaja Pressindo.
- Abdullah, R. H. (2015). Urgensi penggolongan narapidana dalam lembaga pemasyarakatan. *Fiat Justisia*, 9(1), 49–60. <https://doi.org/10.25041/fiatjustisia.v9no1.587>
- Aini, N. (2016). *Pengaruh dukungan sosial terhadap psychological well-being santri di Pesantren Mambaul Ulum Karang Anom Pamekasan*.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods* (4th ed.). Oxford University Press.
- Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. (2020). *Sistem Data Base Pemasyarakatan*. <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/detail/monthly/upt/46c58700-8242-1242-e228-303931383131>
- Eddyono, S. W. (2017). “Overcrowding” yang

- menghantui lapas di Indonesia. *Kompas*.  
<https://nasional.kompas.com/read/2017/07/07/12130041/overcrowding.yang.menghantui.lapas.di.indonesia?page=all>
- Hailitik, W. M., Yuniaputry, & Setianingrum, M. E. (2019). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada pekerja seks komersial di panti rehabilitasi. *Jurnal Psikohumanika*, 11(2), 137–150.  
<https://doi.org/10.31001/j.psi.v1i2.543>
- Hidalgo, J. L. T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M. L., & Rabadán, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In *Psychological Well-Being* (pp. 77–113).
- Karima, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, Z. (2019). Psychological well-being warga binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung menjelang pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 113–127.  
<https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2378>
- Mardenni. (2017). *Gambaran psychological well-being narapidana kasus pembunuhan*.
- Marmer, W. P. (2011). Psychological well-being lansia. *04(01)*, 35–45.
- Michael, D. (2017). Penerapan hak-hak narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas I A Tanjung Gusta, Sumatera Utara ditinjau dari perspektif hak asasi manusia. *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17.
- Mubarak, F., & Miftahuddin, M. (2018). Uji validitas konstruk Psychological Well-Being Scale dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 22–32. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12105>
- Piotrowski, A. (2019). Relation of inmates' entitlement to identification with criminal groups, narcissism, and readiness for self-improvement. *Institute of Psychology, University of Gdansk*, 7(3), 252–263.
- Pratama, F. A. (2015). *Kesejahteraan psikologis pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Sragen*.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108.  
<https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Susanti, R., & Raudatussalamah. (2014). Well-being pada narapidana wanita. *Marwah*, 13(2), 219–234.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi syukur: Perspektif psikologi Qurani dan psikologi positif untuk menggapai kebahagiaan sejati (Authentic Happiness)*.
- Wulandari, S. (2015). Fungsi sistem pemasyarakatan dalam merehabilitasi dan mereintegrasi sosial warga binaan pemasyarakatan. *Serat Acitya – Jurnal Ilmiah UNTAG Semarang*.
- Zawadzka, A. M. (2014). The scale of readiness for self-improvement: An analysis of its internal consistency, theoretical validity, and reliability. *Acta Neuropsychologica*, 12(1), 73–84.  
<https://doi.org/10.5604/17307503/1098754>
- Zawadzka, A. M., Kosakowska-Berezecka, N., & Niesiołędzka, M. (2016). Self-esteem, readiness for self-improvement and life satisfaction in Indian and Polish female students. *Polish Psychological Bulletin*, 47(2), 179–185. <https://doi.org/10.1515/ppb-2016-0021>