

RELASI RASA SYUKUR DAN LAMA MASA PENAHANAN TERHADAP KEPUASAN HIDUP WARGA BINAAN (WBP) RUTAN KELAS IIB BOYOLALI

Felantika Klaudina; Wiwien Dinar Prastiti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Boyolali serta mengetahui perbedaan kepuasan hidup berdasarkan lama masa penahanan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan komparatif. Partisipan penelitian berjumlah 116 warga binaan yang telah menjalani masa penahanan minimal 3 bulan. Instrumen yang digunakan adalah *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) dan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman dan uji Kruskal-Wallis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan kepuasan hidup ($r_s=0,069$; $p=0,465$). Selain itu, tidak terdapat perbedaan kepuasan hidup berdasarkan kategori lama masa penahanan ($\chi^2=0,942$; $p=0,624$). Temuan penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur pada warga binaan lebih berperan sebagai bentuk penerimaan diri dan strategi bertahan secara psikologis selama menjalani masa penahanan dibandingkan sebagai faktor yang secara langsung meningkatkan kepuasan hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan program pembinaan psikologis di lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci: rasa syukur, kepuasan hidup, warga binaan pemasyarakatan, lama masa penahanan.

Abstract

This study aimed to examine the relationship between gratitude and life satisfaction among inmates at Rutan Kelas IIB Boyolali and to identify differences in life satisfaction based on the length of incarceration. This study employed a quantitative approach with correlational and comparative research designs. The participants consisted of 116 inmates who had served a minimum detention period of 3 months. The instruments used in this study were the *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) and the *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Data were analyzed using Spearman correlation and Kruskal-Wallis tests. The results showed that there was no significant relationship between gratitude and life satisfaction ($r_s=0.069$; $p=0.465$). In addition, there was no significant difference in life satisfaction based on the category of length of incarceration ($\chi^2=0.942$; $p=0.624$). The findings indicate that gratitude among inmates functions more as a form of self-acceptance and a psychological coping strategy during incarceration rather than as a factor that directly enhances life satisfaction. This study is expected to provide consideration for the development of psychological rehabilitation programs in correctional institutions.

Keywords: gratitude, life satisfaction, inmates, length of incarceration.

1. PENDAHULUAN

Kehidupan di lembaga pemasyarakatan merupakan situasi yang penuh dengan berbagai keterbatasan dan tekanan psikologis bagi warga binaan pemasyarakatan (WBP). Selama menjalani masa penahanan, warga binaan mengalami perubahan besar dalam kehidupannya. Kehidupan di rutan tidak hanya menuntut warga binaan untuk beradaptasi dengan aturan dan kondisi hunian yang padat akibat adanya ketidakseimbangan antara jumlah penghuni rutan dan kapasitas yang tersedia. Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan menunjukkan bahwa hingga Juni 2025 jumlah penghuni lapas dan rutan di Indonesia mencapai 279.537 orang, sedangkan kapasitas yang tersedia hanya 147.414 orang, sehingga terjadi kelebihan kapasitas sebesar 89,64%. Selain itu, mereka juga menghadapi ketidakpastian masa depan serta perubahan peran dalam kehidupan pribadi maupun keluarga, hilangnya kebebasan, terbatasnya pada segala aspek, serta adanya stigma sosial dari masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kondisi khususnya dalam menilai dan memaknai kehidupannya selama berada di lingkungan pemasyarakatan.

Permasalahan ini menjadi isu yang perlu untuk mendapat perhatian karena lingkungan pemasyarakatan sering kali menempatkan individu dalam kondisi yang menekan secara emosional. Tekanan tersebut dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi kehidupannya secara keseluruhan. Penelitian Fahmi dkk., (2020) menunjukkan bahwa kesulitan menerima diri dan tingginya kecemasan berkaitan dengan rendahnya kepuasan hidup warga binaan. Selain itu, kepuasan hidup yang rendah dapat menghambat proses pembinaan dan reintegrasi sosial warga binaan setelah kembali ke masyarakat. Individu dengan kepuasan hidup yang baik cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan lebih mampu menghadapi tantangan hidup secara adaptif. Dalam hal ini, kepuasan hidup menjadi salah satu indikator penting untuk melihat kesejahteraan psikologis warga binaan selama menjalani masa penahanan. Individu yang memiliki kepuasan hidup rendah cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, putus asa, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, salah satu faktor psikologis yang memiliki kaitan dengan kepuasan hidup adalah rasa syukur. Rasa syukur dipahami sebagai kemampuan individu untuk menghargai pengalaman hidup dan memandang aspek positif yang masih dimiliki meskipun berada dalam situasi yang sulit. Pada populasi umum, rasa syukur sering dikaitkan dengan meningkatnya emosi positif, kemampuan regulasi emosi, serta kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Individu yang mampu bersyukur cenderung memiliki cara pandang yang lebih adaptif terhadap tekanan hidup sehingga lebih mudah mengevaluasi

kehidupannya secara positif. Dalam penelitian Junaidin dkk., (2023) dijelaskan bahwa rasa syukur berkaitan dengan penurunan stres dan peningkatan kepuasan hidup individu.

Hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup pada konteks warga binaan pemasyarakatan belum tentu sama dengan populasi umum. Lingkungan pemasyarakatan memiliki karakteristik khusus yang dapat memengaruhi kondisi psikologis individu secara lebih kompleks. Keterbatasan kebebasan, *overcrowding*, tekanan sosial selama menjalani masa tahanan, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah bebas dapat menjadi faktor dominan yang memengaruhi kepuasan hidup warga binaan. Dalam kondisi tersebut, rasa syukur belum cukup kuat untuk meningkatkan kepuasan hidup apabila warga binaan masih menghadapi tekanan psikologis yang berat. Sehingga ini menunjukkan bahwa hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup pada warga binaan perlu dipahami secara lebih kontekstual sesuai dengan kondisi lingkungan pemasyarakatan.

Selain rasa syukur, lama masa penahanan juga dapat memengaruhi kepuasan hidup warga binaan. Semakin lama seseorang menjalani masa penahanan, semakin besar kemungkinan individu mengalami kejenuhan, tekanan emosional, serta penurunan harapan terhadap masa depan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan cara individu mengevaluasi kehidupannya. Penelitian Nabilah dkk., (2025) menunjukkan bahwa durasi hukuman yang lebih panjang berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis pada narapidana. Selain itu, Hudaya & Subroto (2021) juga menjelaskan bahwa lama masa penahanan berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan kepuasan hidup individu akibat hilangnya otonomi dan keterbatasan sosial selama menjalani masa pidana.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup. Algae dkk., (2020) menjelaskan bahwa rasa syukur berkaitan dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi tantangan hidup. Penelitian Wood dkk., (2022) menemukan bahwa individu dengan tingkat rasa syukur tinggi cenderung memiliki evaluasi hidup yang lebih positif dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Diniz dkk., (2023) yang menyatakan bahwa rasa syukur berhubungan positif dengan kepuasan hidup melalui peningkatan afek positif dan regulasi emosi yang lebih adaptif. Selain itu, Froh dkk., (2021) menjelaskan bahwa intervensi berbasis rasa syukur mampu meningkatkan kepuasan hidup melalui perubahan cara individu memaknai pengalaman hidupnya.

Terlepas dari temuan-temuan tersebut, penelitian mengenai hubungan rasa syukur dan kepuasan hidup pada warga binaan pemasyarakatan masih menunjukkan keterbatasan,

khususnya pada konteks lembaga pemasyarakatan di Indonesia. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi umum atau hanya berfokus pada aspek kesehatan mental warga binaan tanpa mengkaji kepuasan hidup secara spesifik. Selain itu, penelitian yang menghubungkan rasa syukur dengan kepuasan hidup serta mempertimbangkan lama masa penahanan sebagai faktor pembanding masih relatif terbatas. Padahal, kondisi psikologis warga binaan dipengaruhi oleh berbagai faktor situasional yang berbeda dengan populasi umum. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan rasa syukur dengan kepuasan hidup pada warga binaan pemasyarakatan dengan mempertimbangkan lama masa penahanan sebagai faktor pembanding dalam konteks Rutan Kelas IIB Boyolali. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan kepuasan hidup warga binaan selama menjalani masa penahanan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup serta mengetahui perbedaan kepuasan hidup berdasarkan lama masa penahanan pada warga binaan di Rutan Kelas IIB Boyolali. Penelitian ini penting dilakukan karena kepuasan hidup warga binaan tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis selama menjalani masa pidana, tetapi juga berhubungan dengan keberhasilan proses pembinaan, kemampuan adaptasi, serta kesiapan reintegrasi sosial setelah kembali ke masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi positif pada konteks pemasyarakatan sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pihak rutan dalam menyusun program pembinaan psikologis dan sosial yang lebih efektif, realistis, dan sesuai dengan kebutuhan warga binaan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan komparatif untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup serta perbedaan kepuasan hidup berdasarkan lama masa penahanan pada warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas IIB Boyolali. Partisipan penelitian berjumlah 116 warga binaan pemasyarakatan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu warga binaan berusia minimal 18 tahun dan telah menjalani masa penahanan minimal 3 bulan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei dengan instrumen berbentuk skala Likert. Kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener. Sementara itu, rasa syukur diukur menggunakan *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6). Semakin tinggi skor yang diperoleh partisipan menunjukkan

semakin tinggi tingkat rasa syukur dan kepuasan hidup yang dimiliki. Data mengenai lama masa penahanan diperoleh melalui identitas partisipan yang dicantumkan dalam lembar penelitian dengan dikategorikan menjadi 3 kategori, yaitu jangka pendek (≤ 12 bulan), jangka sedang (12-60 bulan), dan jangka panjang (> 60 bulan). Kategorisasi tersebut mengacu pada penggolongan warga binaan berdasarkan lama pidana dalam penelitian (Abdullah, 2016).

Prosedur penelitian diawali dengan pengajuan izin kepada Kepala Kantor Wilayah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Jawa Tengah untuk melaksanakan pengambilan data penelitian. Setelah memperoleh izin, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak Rutan Kelas IIB Boyolali terkait waktu dan teknis pelaksanaan penelitian. Partisipan yang memenuhi kriteria penelitian diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk mengikuti atau menolak keterlibatan dalam penelitian. Data penelitian dianalisis menggunakan program Jamovi. Tahap awal dilakukan melalui analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, linearitas, dan homogenitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal dan hubungan antar variabel tidak linear, sehingga analisis hipotesis menggunakan teknik non-parametrik. Hubungan antara rasa syukur dan kepuasan hidup dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman, sedangkan perbedaan kepuasan hidup berdasarkan lama masa penahanan dianalisis menggunakan uji Kruskal-Wallis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Jenis Kelamin	Counts	% of Total	Cumulative %
Laki-laki	107.00	92.2 %	92.2%
Perempuan	9.00	7.8 %	100.0%

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 116 warga binaan pemasyarakatan di Rutan Kelas IIB Boyolali. Mayoritas partisipan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 107 orang (92,2%), sedangkan partisipan perempuan berjumlah 9 orang (7,8%). Berdasarkan kategori usia, partisipan berada pada rentang usia 19 hingga 60 tahun.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Descriptives							
		Miss ing	Me an	Med ian	SD	Mini mum	Maxi mum
Usia		0	34. 2	33. .0	9.8 5	19	60
Masa Penahanan (bulan)		0	36. 3	24. .0	29. 73	4	180
GQ6 Total		0	30. 2	31. .0	3.9 5	15	39
SLWS Total		0	13. 7	13. .0	5.7 6	5	30

*Usia dalam tahun

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata usia partisipan adalah 34,2 tahun ($SD = 9,85$), dengan rentang usia antara 19 hingga 60 tahun. Untuk variabel rasa syukur, diperoleh nilai rata-rata sebesar 30,2 ($SD = 3,95$), dengan skor minimum 15 dan maksimum 39. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat rasa syukur pada warga binaan berada pada kategori sedang. Kemudian variabel kepuasan hidup memiliki rata-rata sebesar 13,7 ($SD = 5,76$) dengan rentang skor antara 5 hingga 30. Nilai ini mengindikasikan bahwa tingkat kepuasan hidup partisipan cenderung berada pada kategori tidak puas. Pada variabel lama masa penahanan, diperoleh rata-rata sebesar 36,3 bulan ($SD = 29,7$), dengan rentang antara 4 hingga 180 bulan. Hal ini menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam lama masa penahanan partisipan. Seluruh data dalam penelitian ini lengkap tanpa adanya data yang hilang ($missing = 0\%$), sehingga tidak diperlukan teknik penanganan khusus terhadap data yang hilang. Meskipun tingkat rasa syukur warga binaan tergolong sedang, tingkat kepuasan hidup yang dilaporkan cenderung tidak puas, yang mengindikasikan adanya faktor lain yang turut memengaruhi kepuasan hidup pada warga binaan.

Tabel 3. Uji Hipotesis 1

		SLWS Total	GQ6 Total
SLWS Total	Spearman's rho	—	
	df	—	
	p-value	—	
GQ6 Total	Spearman's rho	0.069	—
	df	114	—
	p-value	.465	—
Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Hasil diatas menunjukkan bahwa tingkat rasa syukur yang dimiliki warga binaan belum tentu berkaitan dengan tingginya kepuasan hidup yang dirasakan selama menjalani masa penahanan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Przepiorka & Sobol-Kwapinska (2021) yang menemukan bahwa individu dengan rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penelitian Aulia & Putra (2023) juga menunjukkan bahwa rasa syukur berperan terhadap kesehatan mental warga binaan. Selain itu, Baharudin dkk., (2021) menjelaskan bahwa rasa syukur berkaitan dengan penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis warga binaan. Pada konteks warga binaan di Rutan Kelas IIB Boyolali, menunjukkan bahwa rasa syukur yang dimiliki belum tentu diikuti oleh evaluasi positif terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Kondisi ini terjadi karena rasa syukur pada warga binaan lebih berfungsi sebagai bentuk penerimaan diri (*acceptance*) dan strategi bertahan secara psikologis selama menjalani masa penahanan, bukan sebagai indikator bahwa individu merasa puas terhadap kehidupannya.

Berdasarkan tabel 2. Statistik deskriptif, tingkat rasa syukur warga binaan berada pada kategori sedang, sedangkan kepuasan hidup cenderung berada pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa warga binaan masih mampu mensyukuri aspek tertentu dalam hidupnya, seperti kesehatan, kesempatan bertemu keluarga, atau kondisi yang lebih baik dibanding warga binaan lain, namun di saat yang sama tetap mengevaluasi kehidupannya secara negatif akibat keterbatasan kebebasan, stigma sosial, ketidakpastian masa depan, serta keterpisahan dari keluarga. Hasil ini didukung oleh penelitian Tachon dkk., (2021) yang

menjelaskan bahwa rasa syukur tidak selalu berhubungan langsung dengan kepuasan hidup, tetapi lebih berfungsi sebagai pelindung psikologis (*psychological buffer*) dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, rasa syukur dan kepuasan hidup pada konteks warga binaan tidak selalu berjalan secara linear. Sehingga rasa syukur saja belum cukup untuk meningkatkan kepuasan hidup warga binaan secara signifikan. Rasa syukur pada warga binaan dalam penelitian ini lebih merepresentasikan kemampuan individu untuk bertahan dan menerima kondisi hidup, bukan penilaian bahwa kehidupannya telah memuaskan.

Tabel 4. Uji Hipotesis 2

Kruskal-Wallis			
	χ^2	d f	p
SLWS Total	0.9 42	2	.6 24

Hasil uji Kruskal-Wallis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepuasan hidup berdasarkan kategori lama masa penahanan pendek, sedang, dan panjang dengan nilai ($\chi^2=0,942$) dan ($p = 0,624$) ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa lama masa penahanan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kepuasan hidup warga binaan.

Tabel 5. Perbandingan Masa Penahanan

SLWS Total						
Kategori Penahanan	N	Me an	Median	S D	Mi n.	M ax.
1 (pendek)	1	14.	14.5	6.	5	27
	4	9		16		
2 (sedang)	7	13.	12	5.	5	30
	7	4		66		
3 (panjang)	2	13.	13	5.	5	26
	5	8		96		

Berdasarkan tabel perbandingan masa penahanan, kelompok warga binaan dengan masa penahanan pendek memiliki rata-rata kepuasan hidup paling tinggi ($M = 14,9$), dibandingkan kelompok masa penahanan panjang ($M = 13,8$) dan kelompok masa penahanan sedang ($M = 13,4$). Meskipun terdapat perbedaan rata-rata antar kelompok, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepuasan hidup yang signifikan antara warga binaan dengan lama masa penahanan pendek, sedang, maupun panjang.

Hasil ini mengindikasikan bahwa lamanya warga binaan yang menjalani masa penahanan belum tentu menentukan tinggi rendahnya kepuasan hidup warga binaan. Setiap individu memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda terhadap lingkungan pemasyarakatan. Sebagian warga binaan mungkin mampu menyesuaikan diri dengan kondisi rutin seiring berjalannya waktu, sedangkan sebagian lainnya tetap mengalami tekanan psikologis meskipun telah menjalani masa tahanan dalam waktu yang lama. Adaptasi tersebut membuat individu mulai terbiasa dengan rutinitas, aturan, dan kondisi sosial di dalam rutin sehingga lama masa penahanan tidak lagi memberikan pengaruh yang terlalu besar terhadap kepuasan hidup. Selain itu, kepuasan hidup lebih berkaitan dengan bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya dibandingkan lamanya hukuman yang dijalani. Hasil ini sejalan dengan penelitian Budikafa dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis warga binaan lebih dipengaruhi oleh faktor psikososial dibandingkan durasi hukuman. Penelitian Skowroński & Talik, (2021) juga menemukan bahwa kepuasan hidup warga binaan berkaitan dengan resiliensi, dukungan sosial, religiusitas, dan kemampuan coping individu.

Pembahasan hasil penelitian ini perlu mempertimbangkan beberapa keterbatasan penelitian. Data penelitian tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilakukan menggunakan teknik non-parametrik. Selain itu, penggunaan instrumen *self-report* memungkinkan munculnya bias subjektivitas dan *social desirability* bias pada jawaban partisipan. Penelitian ini juga hanya dilakukan pada warga binaan di Rutan Kelas IIB Boyolali sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi warga binaan pemasyarakatan di Indonesia. Selain itu, distribusi jumlah partisipan tidak seimbang dimana laki-laki berjumlah 107 sedangkan perempuan hanya 9 orang kemudian pada setiap kategori lama masa penahanan juga tidak seimbang, kategori pendek (14 orang), sedang (77 orang), dan panjang (25 orang). Ketidakseimbangan jumlah partisipan pada masing-masing kelompok ini dapat mempengaruhi analisis statistik dalam membandingkan perbedaan kepuasan hidup antar kelompok masa penahanan. Terakhir, penelitian ini hanya menguji rasa syukur dan lama masa penahanan sebagai prediktor kepuasan hidup, sehingga masih terdapat faktor lain yang

berpotensi memengaruhi kepuasan hidup, seperti dukungan sosial, resiliensi, penerimaan diri, religiusitas, dan kesehatan mental.

Penelitian ini memberikan kontribusi empiris pada kajian psikologi positif dalam konteks masyarakat di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup warga binaan merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor psikososial dibandingkan rasa syukur maupun lama masa penahanan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain seperti dukungan sosial, religiusitas, resiliensi, strategi coping, dan kesehatan mental agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan hidup warga binaan masyarakat.

4. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara rasa syukur dengan kepuasan hidup pada warga binaan masyarakat (WBP) di Rutan Kelas IIB Boyolali. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kepuasan hidup berdasarkan lama masa penahanan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kepuasan hidup warga binaan merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh rasa syukur maupun lama masa penahanan, dan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Pada konteks warga binaan Rutan Kelas IIB Boyolali, rasa syukur lebih merepresentasikan kemampuan individu untuk menerima kondisi hidup dan bertahan secara psikologis selama menjalani masa penahanan, dibandingkan sebagai bentuk evaluasi positif terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa proses adaptasi individu terhadap lingkungan rutan dapat memengaruhi cara warga binaan memaknai kehidupannya selama menjalani masa penahanan. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kajian psikologi positif pada konteks masyarakat di Indonesia. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak lembaga masyarakat lebih mengembangkan program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek kedisiplinan, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis warga binaan. Program pendampingan psikologis, penguatan dukungan sosial, peningkatan kemampuan coping, serta kegiatan pembinaan yang membantu warga binaan membangun makna hidup diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani masa penahanan. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel psikologis dan sosial lainnya dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai

kepuasan hidup warga binaan pemasyarakatan. Penggunaan *mixed method* atau wawancara mendalam juga disarankan agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengalaman psikologis warga binaan selama menjalani masa penahanan. Selain itu, penggunaan desain *cross-sectional* dalam penelitian ini menyebabkan hubungan sebab-akibat antar variabel belum dapat dijelaskan secara langsung, sehingga penelitian longitudinal dapat dipertimbangkan pada penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, R. Hi. (2016). Urgensi Penggolongan Narapidana Dalam Lembaga Pemasyarakatan. FIAT JUSTISIA:Jurnal Ilmu Hukum, 9(1). <https://doi.org/10.25041/fiatjustisia.v9no1.587>
- Algoe, S. B., Fredrickson, & Barbara, L. (2020). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Annual Review of Psychology, 71, 261–287. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev-psych-032320-032339>
- Aulia, Q., & Putra, S. H. (2023). Religiusitas dan Rasa Syukur Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Narapidana. Proyeksi, 18(2), 132. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.132-143>
- Baharudin, M. N., Mahadzirah Mohamad, & Fazida Karim. (2021). Mediating Role of Quality of Life in the Relationship between Prison Climate and Life Satisfaction. The Journal of Management Theory and Practice (JMTP), 2(3), 41–48. <https://doi.org/10.37231/jmtp.2020.2.3.175>
- Budikafa, S. F. A., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2021). Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Narapidana Perempuan. Jurnal Sublimapsi, 2(3), 31. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17855>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegrini, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: A systematic review and meta-analysis. Einstein (São Paulo), 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Fahmi, A. Y., Sharon, D. I., Nurfadhilah, R., & Soekardjo. (2020). Kehidupan di Penjara Tentang Penerimaan Diri Dan Tingkat Kecemasan Lapas Wanita: Cross Sectional Study. Bina Generasi : Jurnal Kesehatan, 12(1), 7–13. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.153>
- Froh, Jeffrey, J., Bono, Giacomo, Emmons, Robert, A., Wood, & McCullough. (2021). Gratitude interventions in incarcerated youth: A randomized controlled trial. Journal of Positive Psychology, 16 (4), 457–468. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17439760.2021.1907245>
- Hudaya, Y. N., & Subroto, M. (2021). Dampak Hukuman Seumur Hidup Bagi Kesehatan Mental Narapidana Di Dalam Lembaga Pemasyarakatan di Indonesia. Innovative: Journal Of Social Science Research, 1(2), 195–200. <https://doi.org/10.31004/innovative.v1i2.2431>
- Junaidin, Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif).
- Nabilah, N. H., Hasnida, & Fauzia, R. (2025). Tingkat Stres Narapidana Ditinjau dari Vonis Hukuman: Penelitian. Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan, 4(1), 1122–1127. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1554>
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2021). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. Journal of Happiness Studies, 22(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>

- Skowroński, B., & Talik, E. (2021). Quality of Life and Its Correlates in People Serving Prison Sentences in Penitentiary Institutions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1655. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041655>
- Tachon, G., Shankland, R., Marteau-Chasserieu, F., Morgan, B., Leys, C., & Kotsou, I. (2021). Gratitude Moderates the Relation between Daily Hassles and Satisfaction with Life in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13005. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413005>
- Wood, Alex, M., Froh, Jeffrey, J., Geraghty, & Adam, W. A. (2022). Gratitude and life satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 23 (1), 1–25. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-021-00439-4>

