

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN OPTIMISME PADA WARGA BINAAN YANG MENJADI PEKERJA PEMBANTU DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KLAS II A SEMARANG**

**Listiyo Rini, Siswati**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,*

*Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

*listiyorini.lr@gmail.com*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Populasi berjumlah 91 pekerja pembantu dan sampel penelitian berjumlah 51 pekerja pembantu yang didapatkan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Optimisme (22 aitem;  $\alpha = 0,882$ ) dan Skala Regulasi Diri (30 aitem;  $\alpha = 0,942$ ). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang, artinya semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi optimisme, sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki oleh warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A Semarang. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap optimisme sebesar 39,7 %.

**Kata kunci:** optimisme, regulasi diri, warga binaan, pekerja pembantu, lembaga pemasyarakatan.

### **Abstract**

This study aims to investigate the relationship between self-regulation and optimism of inmates who become helper worker in Women Penitentiary Institution Class II A Semarang. The research population is 91 helper workers and the sample of this study is 51 helper workers which were collected by simple random sampling technique. There were measurement instruments used in this study, Optimism Scale (22 items;  $\alpha = 0,882$ ) and Self-regulation scale (30 items;  $\alpha = 0,942$ ). Simple regression analysis show a positive and significant relationship between self-regulation and optimism of inmates who become helper worker in Women Penitentiary Institution Class II A Semarang which means when the self-regulation is high, optimism is high too, in opposite when self-regulation is low, the optimism of inmates who become helper worker in Women Penitentiary Institution Class II A Semarang will be also low. Self-regulation contributed 37,9 % to optimism.

**Keywords:** optimism, self-regulation, inmates, helper worker, penitentiary institution.

## **PENDAHULUAN**

Kemiskinan dan pengangguran merupakan permasalahan sosial yang terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Keadaan ini dapat menimbulkan tindak kejahatan atau kriminalitas. Tindak kejahatan atau kriminalitas merupakan perbuatan seseorang yang dapat diancam hukuman sesuai dengan peraturan hukum yang berlaku. Seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan akan menyandang status sebagai narapidana.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia narapidana merupakan istilah yang digunakan untuk orang yang sedang menjalani hukuman karena tindak pidana yang telah dilakukan dan akan menjadi warga binaan ketika menjalani hukuman di Lembaga Pemasyarakatan (Sugono, 2008).

Permasalahan yang dialami oleh Indonesia saat ini Lapas mengalami kelebihan kapasitas yang membuat jumlah warga binaan tidak sebanding dengan petugas yang ada. Hasil penelitian Angkasa (2010) menunjukkan bahwa kondisi kelebihan kapasitas akan menimbulkan rendahnya tingkat pengamanan atau pengawasan di Lapas. Lapas Perempuan Kelas II A Semarang merupakan salah satu Lapas yang mengalami kelebihan kapasitas. Pelaksanaan pembinaan serta melakukan peningkatan pengamanan tentunya harus tetap dilakukan di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang meskipun terdapat masalah kekurangan petugas. Pengangkatan warga binaan sebagai pekerja pembantu menjadi solusi untuk menunjang aktivitas di Lapas.

Pekerja pembantu merupakan warga binaan yang bekerja untuk membantu petugas dalam pelaksanaan kegiatan di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Pengangkatan warga binaan sebagai pekerja pembantu merupakan salah satu kebijakan dari Kepala Lembaga Pemasyarakatan (Kalapas).

Pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang adalah warga binaan perempuan, dimana secara psikologis keadaan emosi dan kesehatan mental warga binaan perempuan berbeda dengan laki-laki. Perempuan di penjara memiliki beban yang lebih tinggi terkena gangguan kesehatan kronis, gangguan kejiwaan daripada pria (Bingswanger, Merrill, Krurger, White, Booth & Elmore, 2010). Nurhayati (2012) menyatakan bahwa perempuan dicitrakan sebagai makhluk yang emosional, mudah menyerah, pasif, subjektif, mudah terpengaruh dan lemah secara fisik. Permasalahan psikologis tentunya akan dihadapi oleh warga binaan termasuk pekerja pembantu, baik ketika berada di Lapas maupun setelah keluar dari Lapas. Warga binaan akan mengalami hilangnya kemerdekaan yaitu kurangnya privasi, terbatas dalam berkomunikasi dengan dunia luar dan tidak dapat melakukan hubungan seksual dengan pasangan lawan jenisnya ketika berada di Lapas. Kondisi tersebut menjadi stressor yang dapat menimbulkan degregasi atau penurunan derajat dan harga diri bagi warga binaan (Arief, dalam Priyatno, 2009).

Permasalahan dan kesulitan yang dialami oleh pekerja pembantu di Lapas tidak selamanya direspon secara negatif. Keputusan seorang warga binaan untuk menjadi seorang pekerja pembantu menjadi solusi untuk mengubah keadaan menjadi lebih baik. Seseorang yang mampu bertahan agar tidak putus asa dan depresi ketika mendapat kesulitan, tidak berdiam diri menanti keberhasilan dari orang lain dan melihat kegagalan sebagai sesuatu yang dapat diperbaiki seperti yang dilakukan oleh pekerja pembantu merupakan ciri individu yang optimis (Ghufron & Risnawita, 2014).

Optimisme yaitu kecenderungan untuk memandang sesuatu dari sisi baiknya dan mengharapkan hasil yang paling memuaskan (Saphiro, 2003). Synder dan Lopez (2002) berpendapat optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju arah kebaikan.

Pekerja pembantu merupakan warga binaan yang dipercayai oleh petugas, sehingga pekerja pembantu harus menjalankan kewajibannya sesuai dengan peraturan yang berlaku. Proses regulasi diri yaitu menetapkan standar perilaku, observasi diri, penilaian diri, reaksi diri, refleksi diri perlu dilakukan oleh pekerja pembantu agar dapat mengatur perilaku sesuai dengan amanah yang telah dibebankan. Regulasi diri adalah suatu proses pada individu untuk dapat mengatur pencapaian dengan cara menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada ketika telah mencapai tujuan (Friedman, 2008).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara regulasi diri dan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang dengan karakteristik subjek penelitian yaitu, pekerja pembantu perempuan, usia dewasa, memiliki latar belakang pendidikan minimal SMA/SMK. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Simple Random Sampling*. *Simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sehingga setiap anggota populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2014).

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala yaitu Skala Optimisme (22 aitem;  $\alpha = 0,882$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme yang dikemukakan oleh Seligman (2008) meliputi *permanence*, *pervasiveness* dan *personalization* serta Skala Regulasi Diri (30 aitem;  $\alpha = 0,942$ ) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura, Schunk dan Zimmerman (dalam Ormrod, 2012), yaitu menetapkan standar dan tujuan (*setting standart and goals*), observasi diri (*self observation*), penilaian diri (*self judgement*), reaksi diri (*self reaction*) dan refleksi diri (*self reflection*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Proses analisa data dalam penelitian ini dibantu dengan program komputer *Statistical Packages for Social Science*(SPSS) versi 23.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji normalitas diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,112 dengan signifikansi  $p = 0,155$  ( $p > 0,05$ ) untuk variabel optimisme dan nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,119 dengan signifikansi 0,069 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel, yaitu optimisme dan regulasi diri memiliki sebaran data yang normal. Hasil uji linieritas antara variabel regulasi diri dengan optimisme menghasilkan nilai koefisien  $F = 32,234$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian memiliki hubungan yang linier. Hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dengan optimisme ditunjukkan dengan angka korelasi sebesar 0,63 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Tingkat signifikansi sebesar  $p = 0,000$  menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap optimisme dapat dilihat dari hasil koefisien determinannya yaitu sebesar 0,397. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu sebesar 39,7 %.

**Tabel 1. Kategorisasi dan Distribusi Subjek Variabel Regulasi Diri**

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N = 0	N = 0	N = 27	N = 24
0 %	0 %	52,94 %	47,06 %
30	52,5	75	97,5
			120

Berdasarkan kategorisasi skor subjek diketahui bahwa 52,94% warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang berada pada kategori regulasi diri tinggi dan 47,06 % berada pada kategori sangat tinggi. Pervin dan Daniel (2010) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mencapai tujuan. Pekerja pembantu dalam kategori regulasi diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk merencanakan strategi, mengevaluasi dan memodifikasi perilaku, serta menghindari pengaruh lingkungan yang dapat mengganggu dalam pencapaian tujuan. Kemampuan regulasi diri yang dimiliki, membuat pekerja pembantu mampu menjalankan kewajiban yang telah dibebankan, diantaranya bertanggung jawab dalam menjalankan tugas, selalu menjaga kerukunan di Lapas maksimal dan teliti dalam bekerja.

**Tabel 2. Kategorisasi dan Distribusi Subjek Variabel Optimisme**

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N = 0	N = 0	N = 30	N = 21
0 %	0 %	58,82 %	41,17 %
22	38,5	55	71,5
			88

Berdasarkan kategorisasi skor subjek diketahui bahwa 58,82 % warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang berada pada kategori optimisme tinggi dan 41,17 % berada pada kategori optimisme sangat tinggi. Seligman, Reivich, Jaycox, dan Gilham (dalam Synder & Lopez, 2002) menyatakan bahwa lingkungan sekitar menjadi faktor yang berpengaruh terhadap optimisme yang dimiliki oleh individu yang bersumber dari adanya interaksi individu dengan individu lain. Menurut hal tersebut, tinggi dan sangat tinggi optimisme yang dimiliki pekerja pembantu tergantung bagaimana cara individu dalam mengaplikasikan informasi, dukungan saran dan nasihat dari pelaksanaan pembinaan yang telah diikuti. Pekerja pembantu juga memiliki hubungan yang lebih dekat dengan petugas dibandingkan dengan warga binaan lain. Pekerja pembantu memiliki waktu yang lebih lama dalam berinteraksi dengan petugas, sehingga pekerja pembantu lebih sering mendapatkan dukungan, saran serta nasihat dibandingkan dengan warga binaan lain yang tidak menjadi pekerja pembantu.

Pekerja pembantu merupakan warga binaan yang mampu menghadapi permasalahan psikologis di Lapas, misalnya karena jauh dengan keluarga dan rasa bosan di Lapas yang membuat stres. Keputusan warga binaan menjadi pekerja pembantu merupakan cara pekerja pembantu mengambil hikmah dari peristiwa yang dialami dan melakukan upaya untuk masa depan agar lebih baik dengan meningkatkan kemampuan yang telah dimiliki. Hal ini didukung oleh penelitian dari Sabouripour dan Roslan (2015) menyatakan bahwa optimisme merupakan salah satu prediktor dari resiliensi. Optimisme dan resiliensi yang dimiliki individu muncul berdampingan, ketika pekerja pembantu berfikir optimis, secara tidak langsung pekerja pembantu akan meningkatkan kemampuan yang

mereka miliki untuk mengatasi kesulitan dan tantangan ketika berada di Lapas maupun ketika mendapatkan pekerjaan yang sulit dari petugas.

Tingginya optimisme yang dimiliki oleh pekerja pembantu akan membuat individu memiliki hubungan interpersonal yang baik, produktif dalam bekerja, efektif dalam menyelesaikan permasalahan dan tidak putus asa ketika menghadapi permasalahan (Synder, Lopez&Pedrotti, 2011).

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dengan optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Semakin tinggi regulasi diri, maka akan semakin tinggi pula optimisme yang dimiliki oleh warga binaan yang menjadi pekerja pembantu, dan semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki oleh warga binaan yang menjadi pekerja pembantu di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap optimisme pada warga binaan yang menjadi pekerja pembantu sebesar 39,7 % .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Angkasa.(2010). *Over capacity narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, factor penyebab, implikasi negative, serta solusi dalam upaya optimalisasi pembinaan narapidana.**Jurnal Dinamika Hukum*, 10 (3), 213-221.
- Binswnger, I. A., Merrill, J. O., Krurger, P. M., White, M. C., Booth, R. E., & Elmore, J. G. (2010). Gender differences in chronic medical, psychiatric, and substance-dependence disorders among jail inmates. *American Journal of Public Health*, 100 (3), 476-482. doi: 10.2105/AJPH.2008.149591
- Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian : Teori klasik dan riset modern*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ghufroon, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurhayati, E. (2012). *Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ormrod, J. (2012). *Human learning*. New Jersey : Pearson.
- Pervin, L. A., & Cervone, D. (2010). *Personality (theory and research)*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Priyatno, D. (2009). *Sistem pelaksanaan pidana penjara di Indonesia*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11 (15), 159-170. doi:10.5539/ass.v11n15p159
- Saphiro, L. (2003). *Mengajarkan emotional intelligence pada anak*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Seligman, M. (2008). *Menginstal optimisme*. (Budhy Yogapranata, Trans). Bandung: PT Karya Kita.

Sugono.(2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan(pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Synder, C. & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. USA: Oxford University Press.

Synder, C. R., Lopez, S. J., Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.