

**HUBUNGAN ANTARA *FORGIVENESS* DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA WARGA BINAAN
PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar

Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh:

Radista Runa Alganis

NIM: 2210811057

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

4 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan


Dr. Nurlaela Widiyarni, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda tangan

Istiqomah, S.Psi., M.Si., Psikolog
NPK. 1975053111312445

Ria Wiyatfi Linsiya, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
NPK. 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197303032005012001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Radista Runa Alganis

NIM : 2210811057

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 4 Agustus 2026

Yang menyatakan



Radista Runa Alganis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang – orang yang sangat berharga dalam hidupku. Untuk karya sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk:

1. Karya ini kupersembahkan dengan penuh cinta dan penghormatan untuk mama tersayang. Seorang wanita yang luar biasa yang pelukannya adalah tempat paling tenang, nasihatnya menjadi panutan di setiap langkah, dan doanya senantiasa menjadi kekuatan di balik setiap langkah. Terimakasih atas kasih sayang, perhatian, usaha – usaha, dan doa doa yang terus mengiringi tanpa henti.
2. Teruntuk cinta pertamaku, alm. Ayahku yang berpulang di tahun 2019. Mungkin ayah tidak menemani penulis hingga penulis menyelesaikan karya ini, namun pelajaran hidup yang diberikan selalu menemani penulis. Terimakasih dengan kasih sayang, doa, dan kenangannya senantiasa hidup dalam hati penulis, menjadi sumber kekuatan dan penguat dalam setiap perjuangan penulis.
3. Kedua alm dan almh kakek nenek penulis yang masing masing telah dipanggil jiwanya di tahun 2021 dan 2023. Terimakasih untuk selalu mengusahakan penulis dari kecil untuk mendapatkan keinginannya. Terimakasih atas segala doa, usaha, kasih sayang serta kenangan yang diberikan kepada penulis.
4. Adik laki – laki penulis yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh positif, baik dalam

bidang akademik maupun non akademik, serta panutan yang akan datang. Semoga tumbuh menjadi pribadi yang baik dan memiliki semangat belajar yang tinggi. Seperti lirik lagu Nina-Feast *“Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu. Jadi lebih baik, dibanding diriku”*

5. Keluarga besar, atas doa, semangat, dukungan, dan cinta di setiap langkah. Terimakasih untuk kehangatan dan ketulusannya.
6. Teman seperjuangan Hannani Batrisya Anam, Diah Yasmina Khomisa, dan Putri Hilda Eka Munfaridah. Terimakasih sudah mau menjadi bagian dari cerita kehidupan kampus penulis dari semester awal hingga saat ini. Semoga pertemanan ini awet hingga nanti, walaupun akan menemukan jalan kehidupan masing – masing nantinya.
7. Sapna Dwi Amaris sobat lapas yang telah menemani proses penulisan skripsi penulis dari penulisan *outline*, proposal, pengambilan data, hingga penulisan skripsi ini selesai. Terimakasih telah menemani penulis dalam proses ini.
8. Teman teman kelas Genap Psikologi angkatan 2022 yang meramaikan cerita kehidupan perkuliahan penulis. Semoga kalian sukses dimanapun kalian berada.

MOTTO

“ Pressure is Privilege ”

dr. Gia Pratama

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

Q.S Al-Baqarah 2:286



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alam, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memampukan serta mengizinkan penulis menyelesaikan segala sesuatu yang terasa sulit seketika dipermudah. Sholawat serta salam akan selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. terselesaikannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang tidak hanya membawa penulis pada proses pembelajaran akademis, namun penulis rasakan sebagai pembelajaran komprehensif bagi terbentuknya sebuah kematangan pribadi dalam tingkatan yang lebih tinggi. karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. penulis menghaturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada pemilik mutlak seluruh zat dan alam semesta, yang menguasai, mengatur, dan berkuasa atas segala sesuatu. Allah SWT, Sang Maha Pemilik Arah. Terimakasih telah menjadi satu satunya tempatku pulang saat dunia terasa begitu kabur dan bising. Terimakasih telah menjaga waras dan langkahku, bahkan di saat penulis lupa alasan untuk tetap hidup. Nadin Amizah benar adanya, *"Nyawaku nyala karna dengan-Mu."*
2. Ibu Dr. Nurlaela Widayarini, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember terimakasih telah mengesahkan skripsi ini, terimakasih atas dorongan, arahan, serta motivasi yang terus ditanamkan pada setiap mahasiswa agar dapat menyelesaikan studi dengan baik

3. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog dan Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing penulis. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, arahan, serta ilmu yang berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan bimbingan, ilmu pengetahuan, serta wawasan yang luas pada penulis selama proses perkuliahan.
5. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membantu dalam kelancaran pengurusan administrasi akademik selama perkuliahan.
6. Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lumajang, dan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bondowoso, khususnya Kalapas, Kasubsie Binkeswat, petugas, serta pihak lain yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran proses penelitian.
7. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh warga binaan perempuan yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian.
8. Terima kasih kepada teman-teman dan seluruh pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian hingga penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan.....	18
D. Manfaat Penelitian	19
E. Keaslian Penelitian.....	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	25
A. <i>Psychological Well Being</i>	25
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	25
2. Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	26
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	29

4. Manfaat <i>Psychological Well-Being</i>	31
5. Proses terbentuknya <i>Psychological well-being</i>	32
B. <i>Forgiveness</i>	35
1. Definisi <i>Forgiveness</i>	35
2. Aspek <i>Forgiveness</i>	36
C. Hubungan <i>Forgiveness</i> dan <i>Psychological Well Being</i> pada Warga Binaan Perempuan	38
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel	45
C. Definisi Operasional	45
D. Subjek Penelitian	47
1. Populasi	47
2. Sampel	47
E. Metode Pengumpulan Data	48
1. Skala <i>Psychological well-being</i>	48
2. Skala <i>Forgiveness</i>	49
F. Metode Analisis Data	50
1. Uji Instrumen	50
a. Uji Keterbacaan	50
2. Uji Asumsi	53

a. Uji Normalitas	53
b. Uji Linieritas	54
3. Uji Hipotesis	55
a. Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> (Pearson).....	55
b. Uji Deskriptif	55
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	57
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian	57
1. Orientasi Kancan.....	57
2. Persiapan pelaksanaan penelitian.....	63
B. Pelaksanaan Penelitian	67
C. Hasil Analisis Data.....	68
1. Hasil Pengambilan Data	68
2. Uji Asumsi	71
3. Uji Hipotesis	72
4. Uji Deskriptif	74
D. Pembahasan	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala <i>Psychological Well-Being</i>	49
Tabel 2 Blueprint Skala <i>Forgiveness</i>	50
Tabel 3 Demografi Responden.....	60
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological well-being</i>	69
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Forgiveness</i>	69
Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Pengambilan Data	70
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 8 Hasil Uji Linearitas	72
Tabel 9 Hasil Uji Hipotesis	73
Tabel 10 Profil Variabel <i>Psychological well-being</i>	74
Tabel 11 Profil Variabel <i>Psychological well-being</i> Per Aspek.....	75
Tabel 12 Profil Variabel <i>Forgiveness</i>	76
Tabel 13 Profil Variabel <i>Forgiveness</i> Per Aspek	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	90
Lampiran 2. Surat Balasan dari Instansi	91
Lampiran 3. Surat Kelayakan Etika Penelitian.....	92
Lampiran 4. Skala PWBS	92
Lampiran 5. Skala HFS	97
Lampiran 6 Pengambilan Data	100
Lampiran 7. Uji Validitas Skala PWBS	103
Lampiran 8. Uji Validitas Skala HFS	106
Lampiran 9. Uji Reliabilitas Skala PWBS dan HFS.....	108
Lampiran 10. Uji Normalitas.....	109
Lampiran 11. Uji Linearitas	110
Lampiran 12. Uji Hipotesis	111