

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun Oleh:

RADISTA RUNA ALGANIS

NIM: 2210811057

Dosen Pembimbing:

- 1. Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog**
- 2. Ria Wiyatfi Linsiya., M.Si, M.Psi, Psikolog**

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

2026

NASKAH PUBLIKASI

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

Telah Di Setujui Pada Tanggal

4 Agustus 2026

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyaningrum, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Dewan Pembimbing

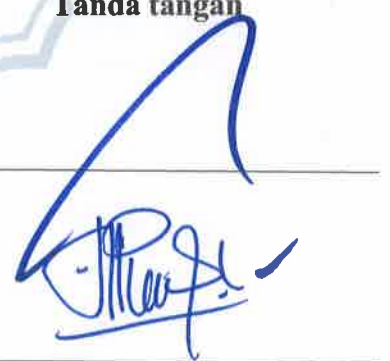
Tanda tangan

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

NIP. 197303032005012001

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

NPK. 1992011812003915



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

Radista Runa Alganis¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³

Universitas Muhammadiyah Jember

radistaruna.zcloudy@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

INTISARI

Perempuan yang menjalani masa pidana menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti kehilangan kebebasan, keterpisahan dari keluarga, stigma sosial, dan perasaan bersalah yang dapat memengaruhi *psychological well-being*. Salah satu faktor yang diperkirakan berkaitan dengan *psychological well-being* adalah *forgiveness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri atas 68 warga binaan perempuan yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) ($\alpha = 0,891$) dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) ($\alpha = 0,906$), kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan Jamovi 2.6. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* ($r = 0,635$; $p < 0,001$), yang berarti semakin tinggi *forgiveness*, semakin tinggi pula *psychological well-being*. Secara deskriptif, aspek *positive relations with others* memiliki persentase kategori tinggi tertinggi pada *psychological well-being* (70,6%), sedangkan *forgiveness of situations* merupakan aspek *forgiveness* dengan persentase kategori tinggi tertinggi (57,4%). Temuan ini menunjukkan pentingnya *forgiveness* dalam mendukung kesejahteraan psikologis warga binaan dan dapat menjadi pertimbangan dalam pengembangan program pembinaan yang mendukung penerimaan diri, pengelolaan emosi, dan hubungan sosial.

Kata Kunci: *Forgiveness*, *Psychological Well-Being*, Warga Binaan Perempuan

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing 1
3. Dosen Pembimbing 2

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FORGIVENESS AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG FEMALE INMATES AT
LEMBAGA PEMASYARAKATAN**

**Radista Runa Alganis¹, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi
Linsiya³**

Universitas Muhammadiyah Jember

radistaruna.zcloudy@gmail.com

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Jember

ABSTRACT

Women serving prison sentences face various psychological challenges, including loss of freedom, separation from family, social stigma, and feelings of guilt that may affect their psychological well-being. One factor considered to be associated with psychological well-being is forgiveness. This study aimed to examine the relationship between forgiveness and psychological well-being among female inmates in correctional facilities. A quantitative correlational approach was employed. The sample consisted of 68 female inmates selected using total sampling. Data were collected using the Heartland Forgiveness Scale (HFS) ($\alpha = 0.891$) and the Psychological Well-Being Scale (PWBS) ($\alpha = 0.906$), and analyzed using the Pearson Product Moment correlation with Jamovi version 2.6. The results showed a positive and significant relationship between forgiveness and psychological well-being ($r = 0.635$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of forgiveness were associated with higher levels of psychological well-being. Descriptively, the positive relations with others dimension had the highest percentage of participants in the high category for psychological well-being (70.6%), while forgiveness of situations had the highest percentage in the high category for forgiveness (57.4%). These findings highlight the importance of forgiveness in supporting the psychological well-being of female inmates and suggest that correctional programs may incorporate activities that promote self-acceptance, emotional management, and positive social relationships.

Keywords: Female Inmates, Forgiveness, Psychological Well-Being

1. Researcher
2. Supervisor 1
3. Supervisor 2

PENGANTAR

Warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan menghadapi tantangan yang cenderung lebih kompleks dibandingkan warga binaan laki-laki selama menjalani masa pidana. Selain harus menerima konsekuensi hukum atas perbuatannya, mereka juga mengalami hilangnya berbagai peran sosial, terpisah dari keluarga, serta menghadapi stigma sosial yang lebih kuat dari lingkungan sekitar. Berbagai keterbatasan tersebut dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dirasakan selama mengikuti proses pembinaan di dalam lembaga pemasyarakatan. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan keadaan optimal yang menunjukkan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam diri individu. Konsep ini terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Namun, berbagai kondisi yang dihadapi warga binaan perempuan sering kali menjadi hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Perasaan bersalah atas masa lalu, konflik dengan orang lain, serta ketidakjelasan mengenai kehidupan di masa mendatang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi tersebut adalah *forgiveness* atau pemaafan. Thompson et al. (2005) menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan kecenderungan seseorang untuk mengurangi dan melepaskan respons negatif terhadap diri sendiri (*forgiveness of*

self), orang lain (*forgiveness of others*), maupun situasi yang berada di luar kendalinya (*forgiveness of situations*) yang dipersepsikan sebagai pengalaman menyakitkan atau tidak menyenangkan. Melalui proses pemaafan, individu dapat mengurangi beban emosi negatif yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologisnya.

Berbagai temuan penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* berkaitan secara positif dengan *psychological well-being*. Penelitian Raudatussalamah dan Susanti (2016) mengungkapkan bahwa narapidana perempuan yang memiliki tingkat pemaafan lebih tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Naiborhu dan Mailani (2018) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Toga et al. (2025), yang menunjukkan bahwa *self-forgiveness* memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana. Kemampuan memaafkan membantu individu melepaskan kemarahan, kebencian, dan keinginan untuk membalas, sehingga energi psikologis yang dimiliki dapat diarahkan pada penerimaan diri yang lebih baik serta pengembangan hubungan sosial yang lebih sehat dan adaptif.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Walaupun penelitian mengenai kedua variabel tersebut telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara spesifik melibatkan warga binaan perempuan di Kabupaten Jember, Kabupaten Lumajang, dan Kabupaten

Bondowoso masih tergolong terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pemasyarakatan, sekaligus menjadi dasar dalam penyusunan program intervensi psikologis yang mendukung proses pemulihan, penyesuaian diri, dan kesiapan warga binaan perempuan untuk kembali berintegrasi dengan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif dan desain korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui keberadaan hubungan antarvariabel sekaligus mengidentifikasi arah serta tingkat kekuatan hubungan yang ditunjukkan melalui koefisien korelasi. Dalam penelitian ini, *forgiveness* (pemaafan) berfungsi sebagai variabel independen (*independent variable*), sedangkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) bertindak sebagai variabel dependen (*dependent variable*).

Populasi, Sampel, Pengambilan Sampel

Populasi penelitian mencakup seluruh warga binaan perempuan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lumajang, dan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bondowoso. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang melibatkan seluruh anggota populasi sebagai responden penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi warga binaan perempuan yang sedang menjalani masa pidana, memiliki kemampuan membaca dan menulis, mampu

berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 68 orang.

Instrumen

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert, yaitu instrumen yang berisi sejumlah pernyataan yang harus direspons oleh partisipan sesuai dengan kondisi yang mereka rasakan. Alternatif jawaban yang tersedia terdiri atas empat kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap respons diberi skor antara 1 sampai 4 dengan penyesuaian pada item yang bersifat *favorable* maupun *unfavorable*.

Instrumen pertama yang digunakan adalah *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis individu berdasarkan enam aspek utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jumlah item pada skala ini sebanyak 42 butir.

Instrumen kedua adalah skala *forgiveness* yang merujuk pada hasil adaptasi Neonufa dan Shanti (2023) dari *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) yang disusun oleh Thompson et al. (2005). Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan pemaafan melalui tiga dimensi utama, yaitu pemaafan terhadap diri sendiri (*forgiveness of self*), pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*), dan

pemaafan terhadap situasi (*forgiveness of situations*). Keseluruhan skala terdiri atas 24 item pernyataan.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program Jamovi 2.6 for Windows. Sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel, penelitian terlebih dahulu melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui pola hubungan antara forgiveness dan psychological well-being. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara forgiveness dengan psychological well-being.

Persetujuan Etis

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember melalui proses penilaian kelayakan etik. Persetujuan tersebut ditetapkan melalui Surat Keterangan Kelayakan Etik Penelitian Nomor 25/ETK/II.3.AU/FPSI/F/2026, yang menjadi dasar pelaksanaan penelitian sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian..

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Pengujian Hipotesis

Correlation Matrix		Forgiveness	Psychological well-being
Forgiveness	Pearson's r	—	
	df	—	
	p-value	—	
Psychological well-being	Pearson's r	0,635	—
	df	66	—
	p-value	< 0,001	—

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,635 dengan nilai signifikansi kurang dari 0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* sebagai variabel independen dan *psychological well-being* sebagai variabel dependen. Dengan demikian, hipotesis nol (H0) dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H1) diterima.

Nilai koefisien yang bertanda positif mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah. Semakin tinggi tingkat *forgiveness* yang dimiliki warga binaan perempuan, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan. Sebaliknya, penurunan tingkat *forgiveness* cenderung diikuti oleh penurunan tingkat *psychological well-being*.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pemaafan memiliki peran yang cukup penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan. Meski demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan konteks penelitian karena sampel yang digunakan hanya berasal dari warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Oleh sebab itu, kehati-hatian diperlukan

apabila hasil penelitian ini akan diterapkan pada populasi lain yang memiliki karakteristik berbeda.

Tabel 2 Kategorisasi Variabel *Forgiveness* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	Kategori	Interval	F	Persentase
Forgiveness	Tinggi	$X > 73,5$	36	52,9%
	Rendah	$X < 73,5$	32	47,1%
	Total		68	100%
Psychological Well-Being	Tinggi	$X > 96,7$	34	50,0%
	Rendah	$X < 96,7$	34	50,0%
	Total		68	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi, diketahui bahwa pada variabel *forgiveness* sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 36 orang (52,9%), sedangkan 32 orang (47,1%) berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas warga binaan perempuan memiliki kemampuan pemaafan yang relatif baik. Mereka cenderung mampu menerima kesalahan yang pernah dilakukan, mengurangi kecenderungan untuk terus menyalahkan diri sendiri, melepaskan emosi negatif terhadap orang lain, serta berupaya menerima berbagai situasi yang dihadapi selama menjalani masa pembinaan.

Pada variabel *psychological well-being*, distribusi responden menunjukkan proporsi yang sama antara kategori tinggi dan rendah. Sebanyak 34 responden (50,0%) berada pada kategori tinggi dan 34 responden lainnya (50,0%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian warga binaan perempuan telah mampu mencapai kesejahteraan psikologis yang baik melalui penerimaan diri, hubungan sosial yang positif, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, masih terdapat sebagian lainnya yang mengalami kesulitan

dalam mengembangkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut selama menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* (pemaafan) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,635$ dengan nilai signifikansi $P < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Dengan demikian, semakin tinggi kemampuan pemaafan yang dimiliki responden, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan memaafkan cenderung berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis yang dialami oleh warga binaan perempuan.

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Raudatussalamah dan Susanti (2016) serta Naiborhu dan Mailani (2018), yang menunjukkan bahwa pemaafan berperan penting dalam membantu narapidana menemukan makna hidup serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Hasil serupa juga ditemukan oleh Toga et al. (2025) dan Daryanti et al. (2020), yang menyatakan bahwa *self-forgiveness* merupakan salah satu strategi koping yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana. Selain itu, Wahyudi (2021, dalam Toga et al., 2025) menjelaskan bahwa kemampuan memaafkan diri sendiri memiliki peranan penting dalam menjaga munculnya emosi positif selama menjalani masa hukuman.

Hasil penelitian ini semakin menegaskan bahwa *forgiveness* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme untuk mengurangi tekanan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk regulasi emosi yang adaptif yang membantu individu memperbaiki hubungan sosial dan menerima pengalaman masa lalu yang menyakitkan. Hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis dapat dipahami melalui perspektif *eudaimonic*, yang memandang kesejahteraan sebagai kemampuan individu menjalani kehidupan yang bermakna dan sesuai dengan nilai-nilai serta jati dirinya (Deci & Ryan, 2008 dalam Tumanggor, 2007). Thompson et al. (2005) menjelaskan bahwa pemaafan mencakup tiga aspek utama, yaitu pemaafan terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi. Ketiga aspek tersebut berkontribusi terhadap berbagai dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995 dalam Tumanggor, 2007). Sebagai contoh, kemampuan memaafkan diri dapat meningkatkan penerimaan diri dan kemandirian, sedangkan kemampuan memaafkan orang lain membantu mengurangi perasaan dendam sehingga hubungan sosial yang lebih positif dapat terjalin di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *psychological well-being* responden menunjukkan distribusi yang seimbang, yaitu masing-masing 50% berada pada kategori tinggi dan 50% berada pada kategori rendah. Jika ditinjau berdasarkan dimensinya, aspek *positive relations with others* memiliki persentase kategori tinggi terbesar, yaitu sebesar 70,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan perempuan mampu membangun hubungan sosial yang positif, saling mendukung, dan menunjukkan kepedulian terhadap sesama.

Sebaliknya, aspek *environmental mastery* memiliki persentase kategori rendah tertinggi, yaitu sebesar 58,8%, yang mengindikasikan bahwa banyak responden masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan berbagai keterbatasan serta aturan yang berlaku di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Pada variabel *forgiveness*, sebanyak 52,9% responden berada pada kategori tinggi. Aspek dengan persentase kategori tinggi tertinggi adalah *forgiveness of situations* sebesar 57,4%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan perempuan telah mampu menerima dan berdamai dengan kenyataan bahwa mereka harus menjalani masa pidana. Sementara itu, aspek *forgiveness of self* memiliki persentase kategori tinggi paling rendah dibandingkan aspek pemaafan lainnya, yaitu sebesar 51,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses memaafkan diri sendiri masih menjadi tantangan yang cukup besar bagi sebagian warga binaan perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan pandangan Enright dan Fitzgibbons (2015) yang menyatakan bahwa ketidakmampuan memaafkan diri dapat mempertahankan emosi negatif dan menghambat proses penyesuaian psikologis individu secara optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan warga binaan perempuan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Jember, Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Lumajang, dan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bondowoso dengan jumlah responden sebanyak 68 orang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,635$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara

forgiveness (pemaafan) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan pemaafan yang dimiliki warga binaan perempuan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan memaafkan cenderung berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah responden yang relatif terbatas dan hanya berasal dari tiga lembaga pemasyarakatan, dengan teknik *total sampling* sebanyak 68 partisipan, menyebabkan hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas pada seluruh populasi narapidana perempuan di daerah lain yang memiliki karakteristik budaya, sosial, maupun program pembinaan yang berbeda. Kedua, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara dua variabel, yaitu *forgiveness* dan *psychological well-being*, sehingga belum mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan keluarga, resiliensi, regulasi emosi, maupun kecerdasan spiritual.

Berdasarkan hasil penelitian, pihak lembaga pemasyarakatan diharapkan dapat terus mempertahankan program pembinaan yang telah berjalan dengan baik. Selain itu, perlu dikembangkan layanan psikologis yang lebih terarah, khususnya yang berfokus pada peningkatan kemampuan memaafkan diri sendiri (*forgiveness of self*) dan penguatan kemampuan mengelola serta menyesuaikan diri dengan lingkungan (*environmental mastery*), karena kedua aspek tersebut masih menjadi tantangan bagi sebagian warga binaan perempuan. Untuk penelitian selanjutnya,

disarankan agar melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan berasal dari berbagai wilayah guna meningkatkan kemampuan generalisasi hasil penelitian. Peneliti berikutnya juga dapat mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* serta melakukan observasi dan pendampingan yang lebih intensif selama proses pengumpulan data untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis warga binaan perempuan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, beberapa rekomendasi dapat diberikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak lembaga pemasyarakatan maupun peneliti berikutnya.

Bagi Lembaga Pemasyarakatan

1. Lembaga pemasyarakatan diharapkan dapat mempertahankan sekaligus meningkatkan berbagai program pembinaan yang telah dilaksanakan, seperti kegiatan keagamaan, konseling, dan pelatihan keterampilan. Program tersebut dapat dilengkapi dengan materi yang berorientasi pada pengembangan kemampuan *forgiveness*, mengingat adanya hubungan positif yang kuat antara pemaafan dan *psychological well-being*.
2. Perhatian lebih besar perlu diberikan pada kemampuan memaafkan diri sendiri (*forgiveness of self*), karena aspek ini memiliki persentase kategori tinggi paling rendah, yaitu 51,5%, dibandingkan dengan aspek pemaafan lainnya. Pengembangan kemampuan tersebut dapat dilakukan melalui konseling individual, kelompok dukungan sesama warga binaan, maupun

program yang berorientasi pada *self-forgiveness* untuk membantu mengurangi rasa bersalah dan meningkatkan penerimaan terhadap pengalaman masa lalu.

3. Program pembinaan yang berkaitan dengan kemampuan mengelola dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan (*environmental mastery*) perlu ditingkatkan. Hal ini didasarkan pada temuan bahwa dimensi tersebut memiliki persentase kategori rendah tertinggi, yaitu 58,8%. Upaya pengembangannya dapat dilakukan melalui pemberian tanggung jawab tertentu, pelatihan keterampilan secara berkelanjutan, serta kegiatan yang memberikan kesempatan kepada warga binaan untuk mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri.
4. Kegiatan yang dapat memperkuat hubungan sosial antarwarga binaan perlu terus dipertahankan dan dikembangkan. Dimensi *positive relations with others* menunjukkan capaian kategori tinggi paling besar, yaitu 70,6%. Oleh karena itu, kegiatan kelompok, gotong royong, serta aktivitas keagamaan bersama dapat terus dimanfaatkan sebagai sarana untuk memperkuat dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang positif di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak serta mencakup lembaga pemasyarakatan dari wilayah yang lebih beragam. Perluasan karakteristik dan lokasi sampel diharapkan dapat

meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian, mengingat penelitian ini hanya melibatkan tiga lembaga pemasyarakatan.

2. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penambahan variabel lain yang berpotensi berkaitan dengan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan, seperti dukungan sosial, spiritualitas, resiliensi, strategi *coping*, regulasi emosi, dan *self-compassion*. Penambahan variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan.
3. Proses pengumpulan data sebaiknya disertai dengan pendampingan secara langsung untuk memastikan bahwa setiap responden memahami maksud dari setiap *item* yang diberikan. Pendampingan tersebut juga dapat memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengamati kondisi dan respons psikologis responden secara lebih mendalam selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Dasar-dasar statistika terapan*. Pustaka Pelajar.
- Daryanti, E. T., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman. (2020). Forgivingness and subjective well-being of female prisoners.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Naiborhu, W. N., & Mailani, L. (2018). Psychological Well-Being Ditinjau dari Forgiveness pada Narapidana Wanita di Lembaga Perasyarakatan Wanita Kelas II A Medan. *Psikologi Prima*, 1(1).
- Neonufa, A., & Shanti, P. (2023). Psychological Well-Being Among Correctional Inmates in Kupang Class IIB Women's Prison Seen From Forgiveness and Spirituality. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 224. <https://doi.org/10.17977/um023v12i22023p224-239>
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2016). Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Wellbeing pada Narapidana Wanita. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 13(2), 219. <https://doi.org/10.24014/marwah.v13i2.890>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(3), 313–360.
- Toga, E., Damayanti, F. E., & Lestari, W. T. (2025). The Relationship of Self Forgiveness with Well Being Psychology in Female Prisoners in Banyuwangi Correctional Facility in 2024. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(4), 1141–1149. <https://doi.org/10.35877/soshum4154>

Tumanggor, R. O. (2007). Perbedaan Antara Pendekatan Hedonis dan Eudaimonis Atas Quality of Life: Kajian Filosofis.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385–405.
<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>



Identitas Peneliti

1. Nama : Radista Runa Alganis
2. Alamat Rumah : Jln Melati No.48 Dusun Gaplek-Pasirian-
Lumajang
3. Email : radistaruna.zcluody@gmail.com
4. No. HP : 082341624488

