

BAB I
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang

Warga binaan pemasyarakatan adalah individu yang menjalani pembinaan sebagai konsekuensi dari pelanggaran hukum yang telah dilakukan. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, tujuan utama pembinaan tersebut adalah membantu warga binaan memperbaiki diri agar dapat kembali menjalankan peran sosial secara efektif setelah kembali ke masyarakat. Sistem pemasyarakatan di Indonesia tidak semata-mata berfokus pada pemberian sanksi, tetapi juga menitikberatkan pada proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial. Oleh karena itu, selama menjalani masa pidana, warga binaan diharapkan mampu mengembangkan perilaku yang lebih adaptif, meningkatkan kualitas diri, serta mempersiapkan kehidupan yang lebih baik setelah bebas. Dalam proses tersebut, mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai keterbatasan yang ada di lingkungan lembaga pemasyarakatan, seperti hilangnya kebebasan pribadi, terbatasnya hubungan sosial, dan penerapan aturan yang ketat. Berbagai kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar sehingga warga binaan menjadi kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis.

Pada warga binaan perempuan, pengalaman menjalani pidana umumnya lebih kompleks dibandingkan dengan laki-laki. Selain menghadapi konsekuensi hukum, mereka juga kehilangan berbagai peran sosial yang selama ini dijalankan,

seperti peran sebagai ibu, istri, dan anggota keluarga (Covington, 2007). Jarak dan keterpisahan dari keluarga, terutama anak, sering kali memunculkan berbagai beban emosional berupa rasa bersalah, kecemasan terhadap masa depan, hilangnya makna hidup, serta penurunan penghargaan terhadap diri sendiri (Haney, 2003 dalam Liebling, 2013). Di samping itu, perempuan yang terlibat dalam tindak pidana umumnya menerima stigma sosial yang lebih kuat dibandingkan laki-laki karena dianggap melanggar hukum sekaligus menyimpang dari ekspektasi peran gender yang berlaku di masyarakat. Stigma tersebut tidak hanya berasal dari lingkungan sekitar, tetapi juga dapat terinternalisasi dalam diri individu sehingga menimbulkan perasaan malu, rendah diri, dan kecenderungan untuk menyalahkan diri secara berlebihan (Goffman, 1963; Moore et al., 2013).

Dari aspek lingkungan, kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan memiliki karakteristik yang berbeda dengan kehidupan di masyarakat umum. Keterbatasan ruang gerak, tingginya kontrol institusi, serta minimnya kesempatan untuk mengambil keputusan secara mandiri dapat menghambat pemenuhan kebutuhan psikologis dasar individu (Haney, 2003). Situasi tersebut semakin diperberat oleh keterbatasan layanan kesehatan mental yang tersedia, sehingga risiko munculnya berbagai gangguan psikologis pada warga binaan menjadi lebih tinggi. Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (2024) menunjukkan adanya peningkatan jumlah narapidana perempuan dalam beberapa tahun terakhir. Sementara itu, Badan Pusat Statistik (2023) mengidentifikasi kelompok ini sebagai salah satu kelompok yang memiliki kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis warga

binaan perempuan merupakan isu yang perlu mendapat perhatian serius, baik dalam kajian akademik maupun dalam praktik pembinaan pemasyarakatan.

Kehidupan di lingkungan lembaga pemasyarakatan menempatkan warga binaan perempuan pada berbagai kondisi yang penuh keterbatasan, khususnya terkait kehilangan kebebasan serta terpisahnya mereka dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan selama menjalani proses pembinaan (Crewe et al., 20117). Menurut (Ryff, 1989), *psychological well-being* merupakan kondisi optimal yang mencerminkan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam diri individu. Konsep ini mencakup enam dimensi 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*). Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung mampu menerima dirinya secara positif, menjalin relasi interpersonal yang sehat, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu beradaptasi dengan lingkungan, serta terus mengembangkan potensi diri. Sebaliknya, *psychological well-being* yang rendah sering ditandai oleh munculnya perasaan tidak berharga, kesepian, kehilangan arah hidup, serta kesulitan dalam menghadapi tuntutan kehidupan.

Pentingnya tercapainya kesejahteraan psikologis yang optimal juga didukung oleh pandangan Hardian (2026), yang menyatakan bahwa *psychological well-being* memberikan berbagai manfaat bagi warga binaan perempuan dalam

menghadapi dan menyesuaikan diri dengan kehidupan selama menjalani masa pidana. Kesejahteraan psikologis berperan dalam meningkatkan fungsi psikologis, baik pada aspek emosional maupun kognitif, sehingga individu lebih mampu mengelola stres, tekanan, serta berbagai tantangan yang muncul di lingkungan lembaga pemasyarakatan secara lebih adaptif. Dalam aspek sosial, kondisi ini berkontribusi pada terciptanya hubungan interpersonal yang lebih positif, ditandai dengan kemampuan menjalin interaksi yang hangat, terbuka, saling menghargai, dan tidak menarik diri dari lingkungan sosial, baik dengan sesama warga binaan maupun petugas lapas. Selain itu, kesejahteraan psikologis membantu individu memiliki tujuan hidup yang lebih jelas dan bermakna, sehingga mereka memandang setiap usaha perbaikan diri sebagai sesuatu yang bernilai bagi masa depan dirinya maupun orang lain. Kondisi tersebut juga mendukung terjadinya perkembangan pribadi yang berkelanjutan, di mana warga binaan terdorong untuk terus belajar, memperbaiki diri, serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki melalui berbagai program pembinaan. Pada akhirnya, berbagai manfaat tersebut bermuara pada terbentuknya penerimaan diri yang lebih baik, sehingga warga binaan perempuan mampu memandang dirinya secara positif, menghargai perjalanan hidup yang telah dijalani, serta menerima pengalaman masa lalu tanpa terus-menerus terjebak dalam perasaan rendah diri.

Meskipun demikian, kondisi yang dialami warga binaan perempuan sering kali belum mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis secara optimal. Berbagai tekanan psikologis yang bersumber dari rasa bersalah terhadap masa lalu, konflik interpersonal, keterpisahan dari keluarga, serta ketidakpastian mengenai

masa depan dapat menghambat proses penerimaan diri maupun pembentukan tujuan hidup yang positif. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan di Lapas Kelas IIA Jember, ditemukan bahwa warga binaan perempuan menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang beragam. Temuan awal tersebut kemudian menjadi dasar untuk memahami fenomena yang lebih luas serta mengkaji kondisi warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan wilayah Kabupaten Jember, Kabupaten Lumajang, dan Kabupaten Bondowoso.

Berdasarkan wawancara awal, kondisi *psychological well-being* pada warga binaan perempuan dapat dianalisis berdasarkan enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh (Ryff, 1989). Pada dimensi *self-acceptance*, terlihat dari Ibu Y yang menganggap hukuman tersebut sebagai konsekuensi logis atas masa lalunya sebagai mucikari. Proses pencarian jati diri juga dialami oleh warga binaan; meski awalnya menolak realitas, interaksi sosial membantunya menyadari dan menerima perannya dalam kasus tersebut. Sebaliknya, keterasingan dari *true self* masih dialami oleh R, yang menolak putusan hukum dan memendam dendam. Penolakan ini menghambat R untuk menerima pengalaman hidupnya secara autentik, sehingga kesejahteraan psikologisnya belum tercapai.

Pada dimensi *positive relations with others*, tercermin dari tindakan SF dan warga binaan lain yang secara sukarela membagikan makanan kepada rekan yang tidak dikunjungi keluarga. Sikap ramah, terbuka, serta ketiadaan perundungan seperti yang dirasakan oleh Ibu S, membuktikan bahwa di tengah tekanan psikologis, mereka tetap mampu mengekspresikan nilai-nilai kebaikan personalnya. Hubungan-hubungan yang tulus ini berfungsi bukan sekadar sebagai

strategi bertahan hidup, melainkan sebagai wadah untuk mengekspresikan jati diri sosial mereka secara positif.

Pada dimensi *autonomy*, terlihat dari beberapa warga binaan tetap mampu mengambil keputusan berdasarkan keyakinan personalnya, bukan semata karena tekanan lingkungan. Rencana seorang warga binaan untuk membuka usaha tahu di Bangka Belitung setelah bebas adalah bukti bahwa otonomi tetap hidup. Ia tidak membiarkan identitasnya didikte oleh status sebagai narapidana, melainkan proaktif merancang masa depan sesuai dengan prinsip dan nilai kemandirian yang ia yakini.

Pada dimensi *environmental mastery*, terlihat dari bagaimana warga binaan memilih dan mengelola lingkungan lapas agar mendukung nilai-nilai yang mereka yakini. Keterlibatan aktif dalam kegiatan kebersihan, kerja, hingga rutinitas keagamaan menunjukkan kemampuan mereka beradaptasi secara efektif. Terpilihnya beberapa warga binaan sebagai tamping (tahanan pendamping) membuktikan bahwa mereka mampu mengelola lingkungan sekitarnya secara fungsional. Tentu saja, proses ini membutuhkan waktu. Warga binaan O, yang awalnya tertekan karena memikirkan anak dan stigma keluarga, menunjukkan adanya benturan antara nilai internal dan realitas eksternalnya. Namun, seiring waktu, O berhasil mengelola kondisi psikologisnya sehingga mampu menavigasi lingkungan lapas dengan lebih stabil.

Pada dimensi *purpose in life*, terlidari warga binaan yang memiliki rencana melanjutkan usaha tahu atau budidaya jamur tiram menunjukkan bahwa sebagian warga binaan masih memiliki jangkar yang kuat terhadap masa depan. Rencana-

rencana ini bermakna secara personal dan selaras dengan jati diri mereka sebagai individu yang produktif. Sebaliknya, warga binaan seperti R, yang masih tersita oleh kecemasan dan perpisahan dengan keluarga, menunjukkan hilangnya orientasi dan tujuan hidup yang bermakna, sehingga ia kesulitan mengarahkan dirinya pada pencapaian masa depan yang lebih baik.

Sementara itu, dimensi *personal growth* terlihat dari pernyataan seorang warga binaan yang merasa pengalamannya di lapas membuka pemahaman mendalam tentang makna hidup adalah bukti nyata pertumbuhan yang autentik. Hal ini diperkuat oleh transformasi Ibu Y yang semakin aktif dalam kajian Al-Qur'an dan mulai mengenakan hijab. Perubahan ini bukanlah bentuk kepatuhan palsu terhadap aturan lapas, melainkan refleksi dari upaya terus-menerus untuk mendekatkan diri pada versi terbaik dan paling selaras dengan jati diri serta prinsip spiritual yang diyakininya.

Secara keseluruhan, wawancara menunjukkan bahwa kondisi *psychological well-being* pada warga binaan perempuan bersifat beragam. Sebagian warga binaan telah mampu menerima diri, menjalin hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta menunjukkan perkembangan pribadi yang baik. Namun, sebagian lainnya masih mengalami kesulitan dalam menerima keadaan, mempertahankan emosi negatif, dan menghadapi kecemasan terkait masa depan. Variasi kondisi tersebut mengindikasikan adanya faktor-faktor psikologis yang berperan dalam mempertahankan maupun meningkatkan *psychological well-being* selama menjalani masa pidana. Salah satu faktor yang diduga memiliki kontribusi

penting terhadap kondisi tersebut adalah kemampuan individu untuk memaafkan atau *forgiveness*.

Thompson et al. (2005) mendefinisikan *forgiveness* sebagai kecenderungan individu untuk melepaskan respons negatif terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dianggap menyakitkan atau tidak menyenangkan. Memaafkan tidak diartikan sebagai melupakan ataupun membenarkan kesalahan yang terjadi, melainkan sebagai proses psikologis yang memungkinkan individu mengurangi emosi negatif, menghentikan kecenderungan menyalahkan secara berulang, serta mengembangkan cara pandang yang lebih adaptif terhadap pengalaman hidup. Menurut Thompson et al. (2005), *forgiveness* terdiri atas tiga aspek utama, yaitu *forgiveness of self* (memaafkan diri sendiri), *forgiveness of others* (memaafkan orang lain), dan *forgiveness of situations* (memaafkan situasi yang berada di luar kendali individu).

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan, fenomena *forgiveness* pada warga binaan perempuan menunjukkan variasi yang cukup beragam apabila ditinjau dari tiga aspek yang dikemukakan oleh (Thompson et al., 2005). Pada aspek *forgiveness of self*, beberapa warga binaan mulai menunjukkan kemampuan untuk menerima kesalahan yang pernah dilakukan serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Hal tersebut terlihat dari pernyataan Ibu Y yang mengungkapkan bahwa dirinya menerima hukuman yang dijalani sebagai konsekuensi dari perbuatannya. Pernyataan tersebut mencerminkan adanya penerimaan terhadap konsekuensi hukum sekaligus kesediaan untuk bertanggung jawab atas tindakan yang telah dilakukan.

Temuan serupa juga ditemukan pada seorang warga binaan yang pada awal masa pidana, ia mengaku mengalami kesulitan menerima kenyataan bahwa dirinya harus menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan. Namun, setelah mengikuti berbagai program pembinaan dan berinteraksi dengan sesama warga binaan, ia mulai menyadari bahwa dirinya turut berperan dalam peristiwa yang dialaminya. Kesadaran tersebut membuatnya perlahan menerima pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses pembelajaran hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa perkembangan *forgiveness of self* dapat terjadi melalui proses refleksi diri, penerimaan terhadap kesalahan, dan kemampuan memaknai pengalaman negatif sebagai sumber pembelajaran.

Proses *forgiveness of self* juga tampak pada warga binaan berinisial O. Pada awal menjalani masa pidana, O mengalami tekanan psikologis yang cukup berat akibat terus memikirkan anak yang ditinggalkan serta kemarahan keluarganya. Kondisi tersebut menyebabkan dirinya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan. Namun, seiring berjalannya waktu, kondisi psikologisnya mulai membaik. Ia mulai mampu menerima keadaan yang dihadapi, mengikuti berbagai kegiatan pembinaan, dan menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih stabil. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa memaafkan diri sendiri tidak hanya berkaitan dengan penerimaan terhadap kesalahan masa lalu, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan individu untuk bangkit dari keterpurukan dan menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan yang baru.

Pada aspek *forgiveness of others* menunjukkan variasi yang lebih kompleks. Beberapa warga binaan masih mempertahankan perasaan marah, kecewa, bahkan keinginan untuk membalas dendam kepada pihak yang dianggap bertanggung jawab atas kondisi yang mereka alami. SF, misalnya, mengungkapkan bahwa dirinya masih menyimpan rasa dendam terhadap orang yang menyebabkan dirinya dipenjara dan berniat menemui orang tersebut setelah bebas nanti. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa individu masih mempertahankan emosi negatif yang berkaitan dengan pengalaman masa lalunya. Kondisi serupa juga ditemukan pada warga binaan berinisial R yang mengaku belum mampu menerima tindakan pihak yang menyebarkan videonya hingga mengakibatkan dirinya harus menjalani hukuman penjara. R bahkan menyampaikan keinginannya untuk membalas perlakuan tersebut apabila memiliki kesempatan di masa mendatang. Fenomena tersebut menunjukkan kurangnya *forgiveness of others* karena individu masih mempertahankan kemarahan, kebencian, dan dorongan untuk melakukan pembalasan terhadap pihak lain.

Selain memaafkan diri sendiri dan orang lain, *forgiveness* juga mencakup kemampuan individu untuk menerima berbagai keadaan yang berada di luar kendalinya (*forgiveness of situations*). Aspek ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk melepaskan emosi negatif yang muncul akibat situasi yang tidak dapat diubah, seperti kehilangan, kegagalan, peristiwa yang tidak diharapkan, maupun konsekuensi kehidupan yang harus diterima. Bagi warga binaan perempuan, kemampuan menerima situasi menjadi sangat penting karena mereka harus menghadapi berbagai kondisi yang tidak dapat dihindari, seperti menjalani

hukuman pidana, terpisah dari keluarga, kehilangan kebebasan, serta menghadapi stigma sosial sebagai akibat dari pelanggaran hukum yang pernah dilakukan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kemampuan memaafkan situasi pada warga binaan perempuan berkembang secara beragam. Sebagian warga binaan telah mampu menerima kenyataan bahwa kehidupan di lembaga pemasyarakatan merupakan konsekuensi dari peristiwa yang telah terjadi sehingga mereka berupaya menjalani masa pidana secara lebih konstruktif melalui keterlibatan dalam berbagai kegiatan pembinaan. Hal tersebut terlihat dari partisipasi mereka dalam kegiatan keagamaan, pelaksanaan tugas sebagai tamping, aktivitas kerja, serta program pembinaan keterampilan yang diselenggarakan oleh lembaga pemasyarakatan. Keterlibatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian warga binaan tidak lagi berfokus pada penyesalan terhadap keadaan yang tidak dapat diubah, melainkan mulai mengarahkan perhatian dan energinya pada upaya menjalani kehidupan secara lebih adaptif.

Di sisi lain, masih terdapat warga binaan yang mengalami kesulitan dalam menerima situasi yang sedang dihadapi. Beberapa di antaranya masih diliputi kecemasan mengenai masa depan, kekhawatiran terhadap kemungkinan penolakan dari masyarakat setelah bebas, serta perasaan sedih akibat harus meninggalkan keluarga selama menjalani masa pidana. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses *forgiveness of situations* berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup yang dialaminya. Individu yang belum mampu menerima situasi cenderung lebih mudah

mempertahankan emosi negatif, sehingga proses penyesuaian diri selama berada di lembaga pemasyarakatan menjadi lebih sulit.

Salah satu faktor yang diperkirakan memiliki kontribusi terhadap terbentuknya *psychological well-being* adalah kemampuan individu untuk memaafkan atau *forgiveness*. Naiborhu et al., 2018 menjelaskan bahwa *forgiveness* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Pendapat tersebut didukung oleh Worthington (2005, dalam Naiborhu et al., 2018) yang menyatakan bahwa tingkat *forgiveness* maupun *unforgiveness* yang dimiliki individu akan berdampak pada kondisi *psychological well-being*. Individu yang mempertahankan *unforgiveness* cenderung lebih rentan mengalami berbagai emosi negatif, seperti kemarahan, kebencian, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, individu yang mampu memaafkan cenderung lebih mudah mengembangkan emosi positif, meningkatkan penerimaan diri, serta mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Dalam konteks warga binaan, kemampuan memaafkan menjadi aspek yang penting karena mereka sering dihadapkan pada pengalaman yang memunculkan rasa bersalah, penyesalan, kemarahan, maupun kekecewaan terhadap diri sendiri, orang lain, ataupun situasi yang dialami.

Pentingnya *forgiveness* dalam mendukung kesejahteraan psikologis juga diperkuat oleh penelitian Wahyudi (2021, dalam Toga et al., 2024) yang menunjukkan bahwa narapidana yang menerapkan strategi koping berupa *self-forgiveness* cenderung mampu mempertahankan sikap memaafkan dan emosi positif sehingga memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih baik.

Sebaliknya, individu yang terus mempertahankan rasa bersalah, kebencian, atau dorongan untuk membalas dendam cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan serta lebih rentan menghadapi berbagai permasalahan psikologis selama menjalani masa pidana.

Toga et al., (2024) menjelaskan bahwa narapidana perempuan perlu memahami hubungan antara *self-forgiveness* dan *psychological well-being* karena peningkatan kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk melepaskan keterikatan pada pengalaman masa lalu yang menyakitkan serta memaafkan berbagai peristiwa negatif yang pernah dialami. Individu yang memiliki tingkat *self-forgiveness* yang tinggi umumnya menunjukkan harga diri yang lebih baik, kestabilan emosi yang lebih tinggi, serta sikap yang lebih optimis dalam menjalani kehidupan. Enright & Fitzgibbons (2015) juga mengemukakan bahwa ketidakmampuan memaafkan dapat menyebabkan afek negatif bertahan dalam jangka waktu yang lama sehingga menghambat proses penyesuaian diri dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, kemampuan memaafkan dapat berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang adaptif, membantu individu melepaskan beban emosional, meningkatkan penerimaan diri, dan mengembangkan pandangan yang lebih positif terhadap masa depan.

Berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa *forgiveness* memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Raudatussalamah & Susanti (2014) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat pemaafan yang dimiliki narapidana perempuan, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Naiborhu

et al., 2018) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian (Toga et al., 2025), yang menunjukkan bahwa *self-forgiveness* berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada narapidana. Selain itu, penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Daryanti (2020) mengungkapkan bahwa proses pemaafan membantu individu menemukan makna hidup, meningkatkan penerimaan diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih positif setelah mengalami berbagai pengalaman yang menyakitkan.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *forgiveness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mendukung terbentuknya *psychological well-being*. Dalam konteks lembaga pemasyarakatan, hubungan antara kedua variabel tersebut menjadi lebih kompleks karena warga binaan berada dalam lingkungan yang penuh keterbatasan, kehilangan kebebasan, serta menghadapi berbagai tekanan psikologis yang berasal dari pengalaman masa lalu maupun ketidakpastian mengenai masa depan. Menurut (Ryff, 1989), *psychological well-being* berkembang melalui kemampuan individu untuk menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, menguasai lingkungan, serta terus mengembangkan potensi diri. Namun, pada warga binaan perempuan, proses tersebut sering kali terhambat oleh rasa bersalah, penyesalan, kemarahan, konflik interpersonal, maupun pengalaman traumatis yang belum terselesaikan.

Dalam situasi tersebut, *forgiveness* berperan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang dapat membantu individu menurunkan emosi-emosi negatif

sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologisnya (Worthington & Scherer, 2004). Kemampuan untuk memaafkan memungkinkan individu melepaskan perasaan marah, kebencian, rasa bersalah yang berlebihan, serta dorongan untuk melakukan pembalasan. Dengan berkurangnya beban emosional tersebut, individu dapat mengalokasikan sumber daya psikologisnya untuk menerima diri secara lebih positif, membangun relasi sosial yang lebih adaptif, serta mengembangkan tujuan hidup yang lebih bermakna. Oleh sebab itu, tingkat *psychological well-being* tidak hanya ditentukan oleh kondisi lingkungan yang dihadapi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup dan mengelola respons emosional terhadap pengalaman tersebut.

Pendekatan *eudaimonic* memandang bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang sejati pada warga binaan perempuan tidak ditentukan oleh upaya memperoleh kesenangan sesaat atau menghindari realitas kehidupan di dalam lembaga pemasyarakatan, melainkan melalui kemampuan menjalani hidup yang selaras dengan nilai dan jati diri serta mengembangkan potensi diri secara maksimal melalui berbagai kegiatan pembinaan yang tersedia (Deci & Ryan, 2008 dalam Tumanggor, 2007). Dalam konteks ini, tercapainya kesejahteraan psikologis sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan berdamai dengan kesalahan, pengalaman traumatis, serta peristiwa masa lalu yang pernah dialami. Salah satu faktor penting yang mendukung proses tersebut adalah *forgiveness* atau pemaafan. Pemaafan, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang tidak menyenangkan, berfungsi sebagai mekanisme yang membantu warga binaan melepaskan diri dari

rasa bersalah, konflik batin, dan stigma negatif yang selama ini membebani dirinya. Dengan memaafkan, individu dapat mengurangi emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, dan kekecewaan yang berpotensi menghambat proses pemulihan psikologis. Keputusan untuk memaafkan juga mendorong warga binaan perempuan untuk mengarahkan perhatian pada perubahan diri yang lebih positif, sehingga mereka dapat menjalani masa pidana sebagai kesempatan untuk bertumbuh dan memperbaiki kualitas kehidupannya.

Kontribusi *forgiveness* terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan perempuan dapat dijelaskan melalui enam dimensi *psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995 dalam Tumanggor, 2007). Pemaafan menjadi langkah awal yang membantu individu menerima kenyataan hidup dan pengalaman masa lalunya, sehingga mendukung terbentuknya *self-acceptance* atau penerimaan diri yang lebih baik. Selain itu, kemampuan memaafkan turut memperkuat *autonomy* karena keputusan untuk berubah berasal dari kesadaran dan kemauan pribadi, bukan semata-mata akibat tekanan lingkungan atau aturan yang berlaku. Berkurangnya beban emosional juga memungkinkan individu lebih mampu menyesuaikan diri dengan kondisi kehidupan di lembaga pemasyarakatan, yang tercermin dalam meningkatnya *environmental mastery*. Di sisi lain, pemaafan berperan dalam membangun *positive relations with others* karena membantu individu menjalin hubungan yang lebih sehat, suportif, dan penuh empati dengan sesama warga binaan, petugas lapas, maupun anggota keluarga. Kemampuan memaafkan juga memfasilitasi individu untuk memusatkan perhatian pada perbaikan diri dan perencanaan masa depan, sehingga memperkuat dimensi

purpose in life. Pada akhirnya, keseluruhan proses tersebut mendorong terjadinya *personal growth*, yaitu perkembangan diri yang berkelanjutan, sehingga warga binaan perempuan dapat mengembangkan potensinya secara optimal, memperoleh ketenangan batin, dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik sebagai bekal dalam menjalani kehidupan setelah masa pidana berakhir (Ryff & Keyes, 1995 dalam Tumanggor, 2007).

Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*, kajian yang secara khusus meneliti hubungan kedua variabel tersebut pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan wilayah Kabupaten Jember, Kabupaten Lumajang, dan Kabupaten Bondowoso masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada satu lembaga pemasyarakatan atau hanya berfokus pada salah satu aspek *forgiveness*. Padahal, setiap lembaga pemasyarakatan memiliki karakteristik pembinaan, kondisi lingkungan, jumlah warga binaan, serta dinamika sosial yang berbeda sehingga memungkinkan munculnya variasi dalam tingkat *psychological well-being* maupun kemampuan *forgiveness* pada warga binaan perempuan. Oleh sebab itu, penelitian yang melibatkan warga binaan perempuan dari tiga lembaga pemasyarakatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih luas dan komprehensif mengenai hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*.

Berdasarkan kajian teoritis, hasil wawancara pendahuluan, dan berbagai penelitian sebelumnya, dapat dipahami bahwa warga binaan perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan *psychological well-being* akibat

berbagai tekanan psikologis yang muncul selama menjalani masa pidana. Di sisi lain, *forgiveness* diduga menjadi salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu individu mengelola emosi negatif, menerima pengalaman hidup yang menyakitkan, serta membangun kembali kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan perlu dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi positif dan psikologi pemasyarakatan, serta memberikan manfaat praktis sebagai landasan dalam penyusunan program pembinaan maupun intervensi psikologis yang berorientasi pada pengembangan kemampuan memaafkan, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan kesiapan warga binaan perempuan untuk kembali menjalankan fungsi sosialnya secara optimal setelah menyelesaikan masa pidana.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan?

C. Tujuan

Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis: penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam upaya peningkatan kesehatan mental warga binaan perempuan, baik dalam aspek pencegahan (preventif), penanganan (kuratif), maupun pengembangan (promotif). Dalam aspek preventif, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar untuk mengidentifikasi warga binaan yang memiliki tingkat *forgiveness* yang rendah dan berpotensi mengalami kesejahteraan psikologis yang kurang optimal. Dengan memahami hubungan antara pemaafan dan *psychological well-being*, pihak lembaga pemasyarakatan diharapkan dapat melakukan deteksi dini terhadap individu yang rentan mengalami tekanan psikologis, sehingga intervensi pencegahan dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran dan efektif. Pada aspek kuratif, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam penyusunan dan pengembangan program intervensi psikologis yang lebih terarah, seperti konseling individu, konseling kelompok, maupun intervensi berbasis *forgiveness therapy*. Program-program tersebut diharapkan mampu membantu warga binaan dalam mengelola dan memproses emosi negatif, memaafkan diri sendiri maupun orang lain, serta mengembangkan sikap penerimaan diri yang lebih positif. Dengan demikian, intervensi yang diberikan tidak hanya berfokus pada perubahan perilaku semata, tetapi juga pada pemulihan kondisi psikologis secara menyeluruh. Sementara itu, dalam aspek promotif, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan lembaga pemasyarakatan, khususnya terkait peran pemaafan dalam mendukung

kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan dalam merancang program pembinaan yang lebih humanis dan berbasis pendekatan psikologis, seperti pelatihan pengelolaan emosi, pengembangan potensi diri, serta kegiatan refleksi yang mendukung proses pemulihan psikologis warga binaan.

2. Manfaat Teoritis: penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya pada ranah psikologi positif, psikologi klinis, serta psikologi masyarakat. Dari perspektif teoritis, penelitian ini berupaya memperluas pemahaman konseptual terkait hubungan antara *forgiveness* (pemaafan) dan *psychological well-being* pada individu yang berada dalam situasi penuh tekanan, seperti warga binaan perempuan. Dalam hal ini, *forgiveness* diposisikan sebagai salah satu mekanisme psikologis yang adaptif, yang berperan dalam membantu individu mengelola berbagai emosi negatif, seperti rasa bersalah, penyesalan, serta kebencian terhadap diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat landasan teoritis mengenai *psychological well-being* sebagaimana dikemukakan oleh Ryff, terutama ketika diaplikasikan pada populasi khusus seperti warga binaan perempuan. Dengan menelaah keterkaitan antara pemaafan dan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi penelitian ini diharapkan mampu menyajikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor

psikologis yang berkontribusi terhadap tercapainya kesejahteraan individu dalam kondisi yang serba terbatas.

E. Keaslian Penelitian

Kajian mengenai hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada narapidana perempuan telah dilakukan oleh berbagai peneliti sebelumnya. Namun demikian, masing-masing penelitian memiliki perbedaan dalam hal fokus kajian, pendekatan metodologis, serta dasar teori yang digunakan. Oleh sebab itu, penting untuk menegaskan posisi keaslian penelitian ini melalui perbandingan dengan studi-studi terdahulu.

1. Penelitian oleh Ervia Toga, Fransiska Erna Damayanti, & Wiwin Tri Lestari (2025)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-forgiveness* dan *psychological well-being* pada narapidana perempuan di Lapas Banyuwangi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen *Heartland Forgiveness Scale* (HFS) dan *Psychological Well-Being Scale* (PWBS). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-forgiveness* dan *psychological well-being* ($r = 0,300$; $p = 0,045$). Penelitian tersebut hanya menitikberatkan pada aspek *self-forgiveness*, sedangkan penelitian ini mengkaji *forgiveness* secara lebih luas yang mencakup pemaafan terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi. Selain itu, penelitian ini dilakukan di lokasi yang berbeda, yaitu Lapas Kelas 2A Jember, Lapas Kelas 2B Lumajang, dan Lapas Kelas 2B Bondowoso sehingga memungkinkan

adanya variasi hasil berdasarkan perbedaan konteks lingkungan dan karakteristik subjek.

2. Penelitian oleh Raudatussalamah & Reni Susanti (2014)

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada narapidana perempuan di Lapas Kelas II B Pekanbaru. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan instrumen pengukuran berupa skala *forgiveness* dan *psychological well-being* berdasarkan konsep Ryff. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, dengan kontribusi sebesar 15%. Penelitian tersebut dilaksanakan dalam konteks Lapas Kelas II B Pekanbaru, sedangkan penelitian ini dilakukan di Lapas Kelas 2A Jember, Lapas Kelas 2B Lumajang, dan Lapas Kelas 2B Bondowoso yang memiliki kondisi lingkungan dan sistem pembinaan yang berbeda. Selain itu, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai dinamika psikologis warga binaan perempuan, sekaligus menekankan peran *forgiveness* sebagai strategi koping emosional dalam situasi keterbatasan.

3. Penelitian oleh Widia Ningsi Naiborhu & Liana Mailani (2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada narapidana perempuan di Lapas Wanita Klas IIA Medan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik analisis *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara kedua variabel ($r = 0,768$), dengan kontribusi sebesar 59%. Penelitian tersebut berfokus pada narapidana dengan kasus narkoba di

wilayah Medan, sedangkan penelitian ini tidak membatasi jenis tindak pidana, sehingga mencakup latar belakang kasus yang lebih beragam. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi psikologis warga binaan perempuan di Lapas Kelas 2A Jember, Lapas Kelas 2B Lumajang, dan Lapas Kelas 2B Bondowoso dengan mempertimbangkan konteks sosial dan budaya yang berbeda.

4. Penelitian oleh Daryanti, Sugiharto, & Mulawarman (2020)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *forgivingness* dan *subjective well-being* pada narapidana perempuan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *forgiveness* berkaitan erat dengan pembentukan makna hidup, penerimaan diri, serta dukungan sosial yang secara keseluruhan memengaruhi kesejahteraan subjektif individu. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada *subjective well-being*, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan fokus pada *psychological well-being* berdasarkan model Ryff. Penelitian ini juga bertujuan untuk menguji hubungan secara empiris serta mengukur kekuatan hubungan antar variabel melalui analisis statistik.

5. Penelitian oleh Nur Fadhillah Umar, dkk. (2025)

Penelitian ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental melalui *forgiveness therapy* dan pelatihan resiliensi pada warga binaan perempuan di Lapas Gowa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi tersebut mampu meningkatkan pemahaman mengenai kesehatan mental, kemampuan memaafkan diri, serta

resiliensi individu. Penelitian tersebut berfokus pada implementasi intervensi, sedangkan penelitian ini menitikberatkan pada pengujian hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well-being*. Penelitian ini tidak memberikan perlakuan tertentu, melainkan bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel sebagai dasar dalam pengembangan intervensi di masa yang akan datang.

