

Penerapan *Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang

Maliya Tu'Zahro^{1*}, Putri Dian Dia Conia², Puspa Pertiwi³

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

Email: ¹maliyatuzahro19@gmail.com, ²putriconiagc@gmail.com

*Email Corresponding Author: maliyatuzahro19@gmail.com

Abstrak

Penerimaan diri yang rendah sering menjadi tantangan utama bagi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang, yang dipengaruhi oleh rasa bersalah, penyesalan serta stigma sosial yang melekat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *forgiveness therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas sembilan warga binaan yang memenuhi kriteria. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan one group *pre-test* dan double *post-test*. Pengukuran dilakukan pada tiga waktu yakni sebelum intervensi, setelah intervensi dan satu minggu pasca intervensi. Data dikumpulkan menggunakan dimensi penerimaan diri dari skala Ryff's *psychological well being* serta skala forgiveness. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor penerimaan diri dari 7 pada *pre-test* menjadi 9,67 pada *post-test* dan meningkat menjadi 10 pada tahap *follow-up*. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0.53 menunjukkan tingkat peningkatan pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* efektif dalam meningkatkan penerimaan diri warga binaan dan berpotensi menjadi salah satu intervensi psikologis untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: Penerimaan Diri, Terapi Pemaafan, Warga Binaan Perempuan, Kesejahteraan Psikologis, Lembaga Pemasyarakatan

Abstract

Low self-acceptance is a major challenge among inmates at the Tangerang Class II-A Women's Correctional Institution, often influenced by feelings of guilt, regret, and persistent social stigma. This study aimed to examine the effectiveness of forgiveness therapy in improving inmates' self-acceptance. The participants consisted of nine inmates who met the inclusion criteria. This study employed a pre-experimental method using a one-group pre-test-post-test design. Measurements were conducted at three time points: before counseling, immediately after counseling, and one week following the intervention. Data were collected using the self-acceptance dimension of Ryff's Psychological Well-Being Scale and a forgiveness scale. The findings indicated an increase in the mean self-acceptance score from 7.00 at pre-test to 9.67 at post-test, which further increased to 10.00 at the follow-up assessment. The average N-Gain score of 0.53 indicated a moderate level of improvement. These findings suggest that forgiveness therapy is effective in enhancing self-acceptance among inmates.

Keywords: *Self-Acceptance, Forgiveness Therapy, Female Inmates, Psychological Well-Being, Correctional Institution*

1. PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) merupakan institusi dalam sistem peradilan pidana yang tidak hanya berfungsi sebagai tempat pelaksanaan pidana, tetapi juga sebagai sarana pembinaan bagi warga binaan. Oleh karena itu, selain menjalankan fungsi pengawasan dan penegakan hukum, Lapas memiliki kewajiban untuk memenuhi hak-hak warga binaan, termasuk hak atas perlakuan yang manusiawi, kehidupan yang layak, serta layanan rehabilitasi yang mendukung penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis mereka (dalam Nurgumila et al., 2025). Meskipun demikian, kondisi pelayanan kesehatan mental di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) masih belum ideal (dalam Subandi et al., 2022). Kondisi ini berpotensi menimbulkan permasalahan psikologis bagi warga binaan karena masih

kurangnya pendampingan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Kehidupan di dalam penjara sangatlah berbeda dengan kehidupan di luar penjara, ketika warga binaan berada dalam penjara mereka akan mengalami kehidupan yang penuh dengan aturan ketat, perubahan dalam hidupnya, kebebasan yang dibatasi, interaksi yang minim serta label sebagai penjahat yang melekat pada dirinya (dalam Wati et al., 2019). Perbedaan lingkungan ini penyebab warga binaan mudah untuk merasa stress yang menimbulkan masalah fisik, psikologis serta mental (dalam Subandi et al., 2022). Menurut Fazel et al. (dalam Subandi et al., 2022), warga binaan memiliki kerentanan yang tinggi terhadap berbagai masalah kesehatan mental, mulai dari depresi dan kecemasan hingga perilaku menyakiti diri serta ide bunuh diri. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu terpisahnya dengan anggota keluarga, perasaan gagal menjadi seorang ibu atau anak, menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang telah diperbuat, menilai diri secara negatif, merasa kehilangan masa depan karena label penjahat yang melekat serta tidak terpenuhinya tugas perkembangan sebagai individu dewasa (dalam Sinaga et al., 2020).

Permasalahan yang dialami oleh warga binaan menimbulkan ketidaknyamanan serta tekanan, yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (dalam Nugroho, 2022). Hal ini sejalan dengan temuan studi pendahuluan yang melibatkan dua warga binaan di Lapas Perempuan Kelas IIA Tangerang. Berdasarkan hasil wawancara, kedua warga binaan mengalami penyesalan yang mendalam. Kondisi tersebut menimbulkan kesedihan yang berkepanjangan, perasaan bersalah karena meninggalkan keluarga serta kekhawatiran terhadap stigma negatif yang melekat pada dirinya. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesulitan dalam menerima pengalaman hidup serta memandang diri secara positif. Dalam konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (dalam Subandi et al., 2022), kondisi tersebut berkaitan dengan dimensi penerimaan diri (self-acceptance), kemampuan individu memiliki sikap positif terhadap dirinya, menerima berbagai aspek diri baik yang bersifat positif maupun negatif, serta menunjukkan perasaan positif terhadap pengalaman hidup di masa lalu. Ryff (dalam Subandi et al., 2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu terbebas dari berbagai tekanan dan masalah mental. Kondisi ini ditandai oleh kemampuan individu dalam menerima dirinya pada masa kini maupun masa lalu, mengembangkan diri, memiliki tujuan dan kebermaknaan hidup, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mengelola kehidupan dan lingkungannya secara efektif, serta mengendalikan perilakunya secara mandiri (Ryff dalam Subandi et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis tidak hanya penting bagi individu pada umumnya, tetapi juga sangat krusial bagi kelompok yang berada dalam kondisi tertekan seperti warga binaan di lembaga pemasyarakatan (dalam Subandi et al., 2022). Nashori (dalam Neonufa & Shanti, 2023) menyatakan bahwa warga binaan yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengalami berbagai permasalahan, salah satunya rendahnya harga diri dan penerimaan diri. Bagi warga binaan, penerimaan diri menjadi aspek penting karena dapat membantu mereka menerima kesalahan dan pengalaman masa lalu secara lebih positif, serta mengurangi rasa bersalah dan penyesalan yang berkepanjangan (Putri & Nurani, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang dapat membantu warga binaan mengurangi rasa bersalah, penyesalan, dan emosi negatif yang muncul akibat pengalaman masa lalu sehingga mereka mampu meningkatkan penerimaan dirinya. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu warga binaan meningkatkan penerimaan diri adalah forgiveness. Pemaafan merupakan strategi koping yang berfokus pada emosi dan dapat membantu individu mengurangi emosi negatif serta meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap pengalaman yang menyakitkan (Worthington & Scherer dalam Subandi et al., 2022).

Enright (dalam Rahmandani & Subandi, 2017) mendefinisikan pemaafan sebagai situasi ketika seseorang memutuskan untuk melepaskan kemarahan, penilaian negatif serta sikap acuh-tak-acuh kepada orang lain yang telah menyakitinya secara tidak adil. Sebaliknya, pemaafan memungkinkan individu mengembangkan empati, belas kasih, serta sikap positif terhadap pihak yang telah menyakitinya. Enright menambahkan bahwa pemaafan tidak hanya dimaknai sebagai penerimaan terhadap situasi yang dialami atau hilangnya amarah, tetapi mencakup sikap netral terhadap objek pemaafan yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan serta kesehatan emosional diri sendiri. Ia menyatakan bahwa pemaafan lebih ditunjukkan kepada pelanggaran interpersonal, termasuk kemampuan dalam

memaafkan diri atas kesalahan yang telah menyakiti orang lain. Melalui pemaafan, individu dapat melepaskan kemarahan, dendam serta emosi negatif sehingga mampu menerima situasi dan membangun hubungan yang positif baik dengan diri sendiri maupun orang lain (dalam Pariartha et al., 2022). Penelitian Neonufa & Shanti (2023) menunjukkan bahwa pemaafan memiliki kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 28,1%. Hal tersebut sejalan dengan temuan Subandi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terapi pemaafan dapat meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, kemampuan memaknai pengalaman hidup, hubungan positif dengan orang lain, serta kemampuan dalam menetapkan tujuan hidup yang lebih jelas dan optimis. Berdasarkan uraian tersebut, *forgiveness therapy* dipandang sebagai intervensi yang berpotensi membantu warga binaan meningkatkan penerimaan diri melalui kemampuan memaafkan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas *forgiveness therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang.

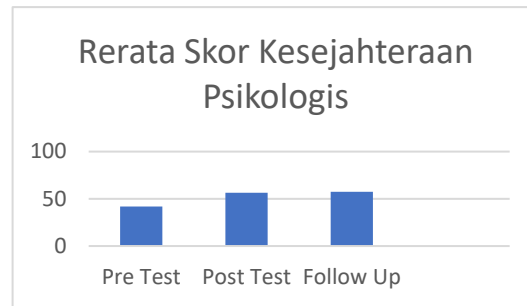
2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain the one group *pre-test* and double *post-test*. Hal ini ditujukan untuk mengetahui efektivitas *forgiveness therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri. Pada tahap awal pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara serta observasi terhadap dua subjek. Untuk pengambilan data *pre-test* dan *post-test* peneliti menggunakan dua skala yaitu skala forgiveness dan skala *psychological well being* yang difokuskan pada dimensi penerimaan diri. Skala forgiveness yang mengacu pada konsep pemaafan (Thompson et al., 2005) yang dikembangkan oleh Neonufa & Shanti (2023), sedangkan pengukuran penerimaan diri menggunakan dimensi self-acceptance dari skala Ryff's Psychological Well-Being yang diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Humaidah dan Mulyono (2025). Peneliti menyebarkan skala kepada 50 warga binaan dengan rentang usia 20 hingga 60 tahun.

Dalam penelitian ini, sembilan subjek terpilih berdasarkan skor skala forgiveness dan skala *psychological well being* dengan kategori rendah hingga sedang serta kesedian mereka untuk menerima forgiveness therapy. Terapi pemaafan yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi modul *forgiveness therapy* yang dikembangkan oleh Subandi et al., (2022) berdasarkan model *forgiveness therapy* Enright. Modul digunakan dengan penyesuaian pada konteks dan karakteristik warga binaan tanpa mengubah tujuan, tahapan, maupun teknik utama intervensi. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi yang diberikan satu kali setiap minggu dengan durasi sekitar 90 hingga 120 menit per sesi. Keenam sesi dalam terapi pemaafan terdiri dari beberapa kegiatan atau topik, antara lain: (1) mengidentifikasi emosi dan pikiran negatif dalam diri; (2) menghadapi emosi dan pikiran negatif yang paling dalam; (3) memutuskan untuk memaafkan; (4) memperoleh perspektif baru; (5) membangun emosi dan pikiran positif; (6) menentukan tujuan hidup baru dan terbebas dari kungkungan emosional.

3. HASIL PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan skala *psychological well being* yang difokuskan pada dimensi penerimaan diri diberikan kepada seluruh partisipan penelitian untuk mengukur efektivitas *forgiveness therapy* dalam meningkatkan penerimaan diri warga binaan. Pengukuran dilakukan pada tiga waktu, yaitu sebelum intervensi (*pre-test*), setelah intervensi (*post-test*) dan tujuh hari pasca-intervensi (*follow up*).



Gambar 1 Rerata Skor Penerimaan Diri Warga Binaan

Berdasarkan grafik rerata, terlihat terjadi kenaikan skor penerimaan diri sebesar 2,67 dari *pre-test* ($M=7$; $SD=1,50$) ke *post-test* ($M=9,67$; $SD=1,32$). Hasil *uji paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* dengan $t(8)=-7,155$, $p<0,001$. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri setelah partisipan mengikuti *forgiveness therapy*.

Selanjutnya, terjadi sedikit peningkatan skor penerimaan diri sebesar 1,67 dari *post-test* ($M=9,67$; $SD=1,32$) ke *follow-up* ($M=10$; $SD=1,50$). Hasil analisis *paired sample t-test* juga menunjukkan $t(8) = -2$, $p = 0,081$, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut. Meskipun, rata-rata skor penerimaan diri pada tahap *follow-up* menunjukkan sedikit peningkatan dibandingkan *post-test*. Hasil data mengindikasikan bahwa peningkatan penerimaan diri yang diperoleh setelah intervensi cenderung dapat dipertahankan hingga beberapa waktu pasca terapi selesai. Nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,534 menunjukkan tingkat peningkatan yang berada pada kategori sedang (dalam Sindu et al., 2020), sehingga *forgiveness therapy* dapat dikatakan cukup efektif dalam meningkatkan penerimaan diri partisipan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmandani dan Subandi (2017) yang menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* mampu meningkatkan penerimaan diri pada penderita kanker payudara. Pada penelitian tersebut, peningkatan penerimaan diri ditunjukkan oleh menurunnya emosi negatif serta munculnya sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri dan pengalaman hidup yang telah dijalani. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa proses pemaafan dapat membantu individu dalam menerima pengalaman-pengalaman yang kurang menyenangkan serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap dirinya. Oleh karena itu, *forgiveness therapy* memiliki potensi untuk diterapkan pada berbagai kelompok yang menghadapi tekanan psikologis, termasuk warga binaan masyarakat.

Peningkatan penerimaan diri warga binaan ditunjukkan dari perubahan cara memandang dan menerima diri, munculnya keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan proses pemaafan terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dialami dengan melihat pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses kehidupan. Kondisi tersebut sesuai dengan konsep penerimaan diri menurut Ryff (dalam Subandi et al., 2022) yang ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, kemampuan menerima berbagai aspek diri termasuk kelebihan dan keterbatasan yang dimiliki, serta perasaan positif terhadap kehidupan masa lalu. Worthington (Wulandari & Megawati, 2020) mengungkapkan bahwa pemaafan mampu menjadi strategi koping emosional dalam mengurangi emosi negatif akibat situasi penuh tekanan. Sejalan dengan pendapat tersebut, *forgiveness therapy* sesi tiga pada penelitian ini bertujuan membantu warga binaan melepaskan emosi negatif yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu seperti rasa marah, kecewa ataupun perasaan bersalah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Subandi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa terapi pemaafan efektif dalam meningkatkan berbagai dimensi kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita, termasuk penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, serta kemampuan memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif. Peningkatan tersebut terjadi karena proses

pemaafan memungkinkan individu untuk melepaskan emosi-emosi negatif yang berkaitan dengan pengalaman masa lalu, sehingga mereka lebih mampu menerima peristiwa yang telah dialami sebagai bagian dari perjalanan kehidupannya. Selain itu, proses pemaafan juga membantu individu dalam mengembangkan tujuan hidup yang lebih terarah serta membangun pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, peningkatan penerimaan diri yang ditemukan pada warga binaan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu bentuk peningkatan kesejahteraan psikologis yang didukung oleh berkembangnya kemampuan untuk memaafkan diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang pernah dialami.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan skor forgiveness warga binaan. Rata-rata skor forgiveness pada *pre-test* yaitu 65,33, kemudian meningkat pada *post-test* menjadi 86,67 dan pada *follow-up* menjadi 87,33. Peningkatan pada setiap pengukuran menunjukkan bahwa warga binaan mulai dapat mengembangkan kemampuan forgiveness terhadap pengalaman yang dialami, yang disertai dengan penurunan intensitas emosi negatif. Peningkatan forgiveness tersebut menjadi mekanisme yang berkontribusi dalam peningkatan penerimaan diri warga binaan. Hasil penelitian Subandi et al. (2011) menunjukkan bahwa *forgiveness therapy* pada narapidana dapat membantu individu mengurangi perasaan marah, penyesalan, dan rasa bersalah yang berhubungan dengan pengalaman masa lalu. Menurunnya emosi negatif tersebut membuat individu lebih mampu melihat pengalaman hidup dari sudut pandang yang lebih positif serta menemukan makna di balik peristiwa yang telah dialami. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan forgiveness pada warga binaan dalam penelitian ini diduga turut berperan dalam berkembangnya penerimaan diri, yang ditunjukkan oleh berkurangnya penilaian negatif terhadap diri sendiri dan meningkatnya kemampuan untuk memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif. Temuan ini selaras dengan penelitian Nairborhu & Mailani (Handayani, 2021) ketika individu memiliki tingkat pemaafan yang tinggi, hal ini dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini mengindikasikan bahwa *forgiveness therapy* mendukung peningkatan penerimaan diri warga binaan, ditandai dengan meningkatnya kemampuan forgiveness sebagai proses psikologis pendukung. Efek dari intervensi ini juga menunjukkan kecenderungan yang relatif bertahan, sehingga *forgiveness therapy* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *forgiveness therapy* merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan diri warga binaan. Efektivitas tersebut tercermin dari peningkatan skor penerimaan diri pada pengukuran pasca-intervensi dibandingkan pra-intervensi, serta didukung oleh hasil analisis statistik yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Peningkatan tersebut ditandai dengan berkembangnya kemampuan warga binaan dalam menerima pengalaman masa lalu, mengurangi emosi negatif serta membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri, orang lain serta situasi yang dialami. Hasil *follow-up* juga mengindikasikan bahwa efek intervensi cenderung bertahan. Secara teoretis, temuan ini mendukung gagasan bahwa pemaafan dapat berfungsi sebagai metode koping emosional dan meningkatkan aspek kesejahteraan psikologis khususnya penerimaan diri khususnya pada warga binaan yang hidup dalam lingkungan penuh dengan tekanan. Terlepas dari temuan yang diperoleh, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek desain penelitian dan jumlah partisipan, sehingga interpretasi serta generalisasi hasil perlu dilakukan secara cermat. Oleh sebab itu, studi selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain penelitian yang lebih kuat secara metodologis dengan melibatkan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, dan periode *follow-up* yang lebih panjang guna memperkuat validitas temuan terkait efektivitas intervensi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Mahas Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga proses penelitian hingga penyusunan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan moral serta materil. Penulis

menyampaikan terima kasih kepada pihak Lembaga Pemsyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan serta dukungan dalam proses penelitian dan penyusunan artikel. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kerja sama selama proses penelitian. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

6. REFERENSI

- Aristawati, A. R., Putri, A., & Pratikto, H. (2023). Forgiveness Therapy Untuk Meningkatkan Self Acceptancedan Happiness Pada Korban Orangtua Bercerai. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 7(1), 16-33. Doi:10.26623/Philanthropy.V7i1.5396
- Conror, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development Of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression And Anxiety*, 18(2), 76-82. Doi:https://doi.org/10.1002/Da.10113
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Dengan Religiusitas Sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 122-131. Doi: 10.17977/Um001v5i32020p122
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being And Resilience By Psychotherapeutic Methods. *Journal Of Personality*, 1904-1934. Doi:10.1111/J.1467-6494.2009.00604.X.
- Fazel, S., Hayes, A. J., Bartellas, K., Clerici, M., & Trestman, R. (2016). Mental Health Of Prisoners: Prevalence, Adverse Outcomes, And Interventions. *The Lancet Psychiatry*, 871-881. Doi:10.1016/S2215-0366(16)30142-0.
- Feoh, F. T., Barimbing, M. A., & Lay, D. S. (2021). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Narapidana Di Lembaga Pemsyarakatan Wanita Kelas IIB KUPANG. *Jurnal Keperawatan Malang*, 6(1), 1-13. Doi:https://doi.org/10.36916/Jkm.V6i1.127
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change Gain Scores*. Department Of Physics, Indiana University.
- Handayani, N. D. (2021). Hubungan Antara Pengampunan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan Di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unis-Sula (KIMU) Klaster Humanora 1*.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance And Commitment Therapy*. Guilford Press.
- Huang, Y., Wu, R., Wu, J., Yang, Q., Zheng, S., & Wu, K. (2022). Psychological Resilience, Self-Acceptance And Mental Health Of Incarcerated Offenders. *Asian Journal Of Psychiatry*. Doi:https://doi.org/10.1016/J.Ajp.2020.102166
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale Pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141-149. Doi:https://doi.org/10.31004/Edukatif.V7i1.7990
- Karima, D., Siswadi, A. G., & Abidin, Z. (2019). Psychological Well-Being Warga Binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung Menjelang Pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 113-127. Doi:https://doi.org/10.30996/Persona.V8i1.2378
- Nabilla, J. N., & Ardelia, V. (2025). Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Resiliensi Pada Narapidana. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1170-1180. Doi:https://doi.org/10.26740/Cjpp.1170-1180
- Nashori, F. (2011). Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan. *UNISIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. Doi:https://doi.org/10.20885/Unisia.Vol33.Iss75.Art1
- 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*, 224-239. Doi:10.17977/Um023v12i22023p224-239
- Nugroho, R. S. (2022). Pengaruh Self Control Dan Self-Esteem Dalam Pencegahan Residivis Narapidana. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(1). Doi:https://doi.org/10.31604/Jips.V9i1.2022.262-270
- Nurgumilar, T., Suprijatna, D., & Aminuloh, M. (2025). Tugas Dan Fungsi Lembaga Pemsyarakatan Dalam Upaya Pemenuhan Hak-Hak Narapidana (Studi Kasus Di Lembaga Pemsyarakatan Kelas IIA Bogor. *Karimah Tauhid*, 4(2), 1176-1191. Doi:https://doi.org/10.30997/Karimahtauhid.V4i2.15266
- Pariartha, N. K., Zahra, A. C., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). Peran Forgiveness Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 130-143. Doi:https://doi.org/10.26740/Jptt.V13n2.P130-143

-
- Permana, R., & Iswinarti, I. (2025). Analysis Of Factors Influencing The Psychological Well-Being Of Inmates. *International Journal Of Research Publication And Reviews*.
Doi:<https://doi.org/10.55248/Gengpi.6.0125.0601>
- Putri, P. M., & Nurani, G. A. (2022). Psychological Well-Being In Prison: An Early Adult Perspective. *Proceeding ISETH*, 273–281. Doi:<https://doi.org/10.23917/IsETH.2668>
- Rahmandani, A., & Subandi, M. A. (2017). Pengaruh Terapi Pemaafan Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 141-172.
Doi:<https://doi.org/10.20885/IntervensiPsikologi.Vol2.Iss2.Art1>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 1069-1081. Doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. *Psychother Psychosom*, 10-28. Doi:10.1159/000353263.
- Sinaga, M. R., Andriany, M., & Nurrahima, A. (2020). GAMBARAN DEPRESI PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN MALANG. *Jurnal Kesehatan*, 91-101. Doi:<https://doi.org/10.35913/Jk.V7i2.155>
- Sindu, I. G., Santyadiputra, G. S., & Permana, A. A. (2020). The Effectiveness Of The Application Of Articulate Storyline 3 Learning Object On Student Cognitive On Basic Computer System Courses. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 290-299. Doi:10.21831/Jpv.V10i3.36094
- Subandi, Prptomojati, A., Zuanny, I. P., & Daningratri, D. (2022). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Wanita Melalui Terapi Pemaafan. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 46-65.
Doi:10.22146/Gamajpp.74069
- 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*, 313-360.
Doi:<https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2005.00311.X>
- Wati, I. S., Mariyati, & Aini, K. (2019). Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Setelah Pemberian Hipnotis Lima Jari. *Proceeding Book Widya Husada Nursing Conference*, 8-14.
- 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 And Health*, 385-405. Doi:<https://doi.org/10.1080/0887044042000196674>
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020). The Role Of Forgiveness On Psychological Well-Being In Adolescents: A Review. *Conference: Proceedings Of The 5th ASEAN Conference On Psychology, Counselling, And Humanities (ACPCH 2019)*, 99-103. Doi:<https://doi.org/10.2991/Assehr.K.200120.022>