

Self-forgiveness dan Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana Lembaga Permasyarakatan Kelas 2A Ambarawa

Daniel Panggabean^{1*}, Arthur Huwae² 

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 06, 2023

Revised November 05, 2023

Accepted November 15, 2023

Available online December 01, 2023

Kata Kunci:

Self-forgiveness, kesejahteraan psikologis, narapidana.

Keywords:

Self-forgiveness, Psychological well-being, Convicts.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Menjalani masa hukumannya, narapidana akan ditempatkan di Lembaga Pemasyarakatan (LP). Di Indonesia tempat tersebut mengalami kelebihan kapasitas yang dapat mengakibatkan narapidana mengalami kesesakan. Keterbatasan ruang dan gerak tersebut juga dialami oleh narapidana pada LP kelas 2A Ambarawa yang mengakibatkan narapidana mengalami permasalahan psikologis seperti penerimaan diri rendah, adanya perasaan bersalah dan sulitnya memaafkan diri sendiri. Hal ini dapat membuat tidak tercapainya kesejahteraan psikologis pada narapidana saat menjalani masa hukuman di LP kelas 2A Ambarawa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara self-forgiveness dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana lembaga pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 178 partisipan yang terlibat dengan menggunakan teknik sample random sampling. Pengukuran penelitian menggunakan self-forgiveness scale ($\alpha=0,894$) dan untuk kesejahteraan psikologis diukur menggunakan Ryff Psychological Well-Being Scale ($\alpha=0,843$). Hasil penelitian membuktikan adanya hubungan positif signifikan antara self-forgiveness dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa ($r=0,618$ dan signifikan $0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa self-forgiveness menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa. Hal ini mengindikasikan bahwa self-forgiveness menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas 2A Ambarawa. Implikasi penelitian ini, diharapkan agar narapidana yang sedang menjalani masa tahanan, agar dapat meningkatkan self-forgiveness yang dimilikinya agar dapat mengatasi dan bertahan dari rasa bersalah, kecemasan dengan tetap dapat mencapai kesejahteraan psikologis pada kehidupannya.

ABSTRACT

To serve their sentence, prisoners will be placed in Correctional Institution (LP). In Indonesia, these places experience overcapacity which can result in overcrowding of prisoners. These limitations on space and movement are also experienced by inmates at class 2A Ambarawa prison which results in inmates experiencing psychological problems such as low self-acceptance, feelings of guilt, and difficulty forgiving themselves. This can prevent the achievement of psychological well-being in prisoners while serving their sentence in Class 2A Ambarawa Penitentiary. Therefore, this study aims to examine the relationship between self-forgiveness and the psychological well-being of class 2A Ambarawa prison inmates. This study uses a quantitative method with a correlational design. A total of 178 participants were involved using the sample random sampling technique. The research measurement used the self-forgiveness scale ($\alpha=0.894$) and psychological well-being, it was measured using the Ryff Psychological Well-Being Scale ($\alpha=0.843$). The results of the study proved that there was a significant positive relationship between self-forgiveness and psychological well-being in Class 2A Ambarawa Penitentiary inmates ($r = 0.618$ and a significant 0.000). This indicates that self-forgiveness is one of the factors associated with psychological well-being in prisoners of Class 2A Ambarawa Correctional Institution. This indicates that self-forgiveness is one of the factors associated with increased psychological well-being in prisoners of Class 2A Ambarawa Correctional Institution. The

implication of this research is that inmates who are serving a period of detention are expected to be able to improve their self-forgiveness in order to overcome and survive guilt, anxiety while still being able to achieve psychological well-being in their lives.

1. PENDAHULUAN

Narapidana merupakan seseorang yang sedang menjalani suatu hukuman yang diberikan oleh pengadilan yang berhubungan dengan keikutsertaannya dalam suatu tindakan yang melanggar perundang-undangan (Ula, 2014). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Astuti, Mangku, dan Yuliartini (2020) narapidana adalah seseorang yang dianggap melakukan kejahatan karena melanggar Undang-Undang yang berlaku. Pada umumnya Narapidana ditempatkan pada Lembaga Pemasyarakatan (LP), saat di LP narapidana akan dibina dan diharapkan dapat berfungsi dimasyarakat sesuai fungsinya setelah habis masa hukumannya.

Sebagaimana diketahui, per September 2022 total jumlah narapidana dan tahanan yang ada di LP dan rutan seluruh Indonesia berjumlah 276.172 jiwa, padahal total kapasitas yang tersedia di LP dan rutan seluruh Indonesia hanya sebanyak 135.107 orang, serta mengalami over kapasitas sebesar 109% (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2022). Pada Jawa Tengah tahun 2021 (Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, 2021) jumlah narapidana dan tahanan mencapai 13.032 jiwa, sedangkan kapasitas tampung hanya 9341 jiwa, dapat dilihat bahwa LP di Jawa Tengah mengalami kelebihan kapasitas sebanyak 3961 jiwa. Kemudian menurut survey yang dilakukan peneliti pada LP kelas 2A Ambarawa memiliki 407 jiwa, sedangkan jumlah kapasitasnya hanya 222 jiwa per bulan Juli 2022.

Dari data yang dipaparkan dapat dilihat bahwa Lembaga Pemasyarakatan (LP) di Indonesia mengalami kelebihan kapasitas yang cukup besar yang mengakibatkan narapidana mengalami kesesakan. Kesesakan yang dialami oleh narapidana dapat mengakibatkan dampak negatif salah satunya narapidana akan mengalami permasalahan psikologis (Welta & Agung, 2017). Hal ini sejalan dengan data dari *Bureau of Justice Statitics* yang menemukan bahwa narapidana laki-laki dan perempuan mengalami permasalahan psikologis (Ula, 2014). Hidup di dalam LP bukan sesuatu hal yang menyenangkan, para narapidana mendapatkan keterbatasan ruang dan gerak yang dapat mengakibatkan para narapidana mengalami gangguan psikologis ringan hingga gangguan psikologis berat. Pernyataan tersebut sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ula (2014), yang menemukan dampak yang dialami saat mendapatkan hukuman di LP adalah kehilangan kepribadian, keamanan, kemerdekaan, komunikasi pelayanan, hubungan dengan lawan jenis, harga diri, kepercayaan dan juga kreatifitas.

Peneliti telah melakukan asesmen awal sebanyak dua kali pada bulan Juli 2022 kepada 5 narapidana pada LP Ambarawa. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat bahwa narapidana yang sedang menjalani masa hukuman tidak luput dari permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis yang dialami yaitu sulitnya memaafkan diri sendiri pada awal melakukan masa hukuman di LP, penerimaan diri yang rendah, perasaan bersalah, perasaan tidak berdaya, dan adanya penyesalan atas tindakan yang dilakukan saat masuk di LP. Dari permasalahan yang diungkapkan, ketidakmampuan narapidana dalam menerima kondisi tersebut ketika berada di LP dapat membuat tidak tercapainya kesejahteraan psikologis saat menjalani masa hukumannya di LP.

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan individu dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengontrol tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang harmonis, memiliki tujuan hidup, serta berusaha untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis terbentuk dari penerimaan diri individu, hubungan yang positif dengan lingkungan sosial, mempunyai tujuan hidup, perkembangan individu, penguasaan lingkungan dan otonomi. Pencapaian kesejahteraan psikologis sangat bervariasi tergantung dari bagaimana individu memaknai proses hidupnya.

Menurut Oruh, Agustang dan Theresia (2021), kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengakibatkan individu memiliki *locus of control external* yang baik, memiliki *self-esteem* yang rendah, kurangnya kemandirian, kurang *religious*, memiliki kemampuan *maladaptive coping strategy*, kurangnya kemampuan individu dalam bersosialisasi, dan individu cenderung pesimis. Selain itu, seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah cenderung menggunakan strategi koping yang lebih disfungsi, menyalahkan diri sendiri tentang sebuah situasi, dan cenderung berlindung dalam pikiran fantastis (Freire dkk., 2016). Sebaliknya, Tacasily (2021) mengungkapkan bahwa, individu yang telah mencapai kesejahteraan psikologis akan memiliki perasaan senang, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial, dan memiliki rasa puas akan kehidupan individu tersebut. Sejalan dengan itu, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dapat membantu individu tersebut meningkatkan kesehatan fisik maupun mental menjadi lebih baik, menambah usia harapan hidup individu, dapat menjadi

gambaran kualitas hidup dan fungsi dari individu tersebut (Diener & Wirtz, 2010). Kesejahteraan psikologis dapat meningkat jika individu tersebut dapat menemukan kebahagiaannya, dan memaafkan untuk mengurangi depresi (Wulandari & Megawati, 2020).

Pemaafan merupakan salah satu bentuk *coping* yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental (Woodyatt & Wenzel, 2013). Selanjutnya, menurut Rangganadhan dan Todorov (2010) *self-forgiveness* memiliki peran yang cukup besar untuk mengurangi rasa bersalah yang akan meningkatnya harga diri dan penerimaan diri pada individu tersebut. Menurut Larasati dan Widyastuti (2020), *self-forgiveness* merupakan kesediaan individu untuk menerima dirinya sendiri dengan meninggalkan kebencian diri sendiri, meningkatkan belas kasihan pada diri sendiri, dengan melepas emosi negatif yang mampu membuat individu tersebut tertekan agar dapat meningkatkan pikiran dan juga perasaan positif pada individu tersebut. Menurut Enright (1996) *self-forgiveness* memiliki 4 tahapan yaitu tahap pengungkapan, tahap keputusan, tahap kerja, tahap hasil. Menurut Handayani (2021), seseorang yang memiliki *self-forgiveness* yang baik dinilai dapat menerima diri sendiri sebagai bentuk dari kondisi diri yang baik ataupun buruk. Begitu juga sebaliknya pada saat *self-forgiveness* suatu individu rendah, individu tersebut akan kesulitan untuk menerima diri sendiri sebagai bentuk dari kondisi diri sendiri yang baik maupun yang buruk, dimana individu tersebut menyalahkan hal lain sebagai alasannya. Ketika individu mampu memaafkan dirinya maupun orang lain, individu tersebut akan mampu bangkit kembali sehingga mereka akan merasa lebih sejahtera secara psikologis (Wulandari & Megawati, 2020).

Pada umumnya manusia melakukan suatu kesalahan dan manusia memiliki respon setelah melakukan kesalahan seperti menyalahkan sesuatu maupun juga meyalahkan diri sendiri. Menurut Larasati dan Widyastuti (2020) penyesalan akan kesalahan dapat membuat seseorang yang menutup diri dari orang lain bahkan dapat membuat dirinya sendiri dalam bahaya. Hal yang paling sulit dimaafkan adalah memaafkan diri sendiri (Woodyatt, Worthington, Wenzel, & Griffin, 2017). Padahal jika dimaafkan, memaafkan nampaknya memiliki manfaat yang baik bagi kondisi psikologis individu, dimana pemaafan dapat menjadi wadah media terapi psikologis yang dapat menurunkan tekanan psikologis yang individu alami, sehingga dapat mencapai kesejahteraan psikologis (Tacasily, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Fincham dan May (2019) kepada 435 orang muda, menemukan bahwa *self-forgiveness* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis guna untuk mengatasi gejala depresi. Selain itu, Handayani (2021) menemukan hasil bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan, karena kesadaran akan tindakan kejahatan yang dilakukan menjadi ganjaran untuk memperbaiki diri dan kehidupan. Di sisi lain, penelitian dari Paleari dkk. (2022) yang menemukan bahwa tidak adanya korelasi yang signifikan antara *self-forgiveness* yang tulus dan kesejahteraan psikologis pada narapidana yang dihukum, karena hal tersebut hanya terlihat pada tahanan yang mencapai masa tahanan 10 tahun dan tergantung pada jenis kejahatannya serta penerapan *self-forgiveness* memerlukan waktu yang cukup lama.

Beranjak dari dinamika dan penelitian sebelumnya, nampak bahwa penerapan *self-forgiveness* tidak mudah diterapkan begitu saja khusus bagi individu yang memiliki kejahatan yang berat dan berdampak pada trauma, sehingga pencapaian kesejahteraan psikologisnya juga sulit terealisasi. Sebagai narapidana yang melakukan tindak pidana yang berat, *self-forgiveness* perlu ditinjau sebagai faktor pencapaian kesejahteraan psikologis selama menjalani masa hukuman di penjara. Penting juga untuk melihat penggambaran *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis narapidana, agar tindak lanjut kehidupan selama menjalani kehidupan di penjara, dapat membuat individu mampu bertanggung jawab menjalani kehidupan yang lebih baik lagi dari sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa. Hipotesis yang diajukan adalah *self-forgiveness* berhubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa.

2. METODE

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self-forgiveness* (X) dan kesejahteraan psikologis (Y) khususnya pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa.

2.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 178 orang, yang terdiri dari 10 tindak kriminal penggelapan, 6 tindak kriminal penipuan, 131 tindak kriminal narkoba, 10 tindak kriminal pencurian, 2 tindak kriminal eksploitasi migas, 2 tindak kriminal pembunuhan, 17 tindak kriminal kekerasan seksual.

Semua partisipan yang mengisi kuesioner ini berjenis kelamin laki-laki. Rentan usia partisipan cukup luas yaitu dari 19-59 tahun. Gambaran keterlibatan semua partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	19-25 Tahun	34	19,1
	26-30 Tahun	41	23,1
	31-35 Tahun	37	20,7
	36-40 Tahun	26	14,6
	41 Tahun+	40	22,5
Jenis Tindak Pidana	Narkoba	131	73,2
	Kekerasan Seksual	17	9,6
	Pembunuhan	2	1,2
	Eksplorasi Migas	2	1,2
	Pencurian	10	5,7
	Penggelapan	10	5,7
	Penipuan	6	3,4
Rentang Waktu Masa Tahanan	1-5 Tahun	90	50,6
	5-10 Tahun	68	38,2
	10-20 Tahun	19	10,7
	20 Tahun+	1	0,5

2.3. Pengukuran

Metode pengumpulan data menggunakan skala pengukuran psikologi yang terdiri dua skala, yaitu skala *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis. Skala *self-forgiveness* diukur menggunakan Skala *Self-Forgiveness* yang dikembangkan oleh Larasati dan Widyastuti (2020) yang mengacu pada dimensi *self-forgiveness* dari Woodyatt dkk. (2017), yaitu mengakui tanggung jawab dan memperbaharui diri sendiri. Skala *self-forgiveness* terdiri dari 13 aitem *favorable* yang kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan konteks partisipan, dan divalidasi oleh *expert judgement*. Pilihan respon skala *self-forgiveness* menggunakan lima kategori dari Skala *Likert*, yaitu Sangat Tidak Sesuai (1) sampai dengan Sangat Sesuai (5). Contoh aitem skala yaitu "Saya bertanggung jawab atas kejahatan yang lakukan". Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh semua item memenuhi kriteria ($p > 0,25$) dengan nilai aitem total korelasi yang berkisar antara 0,365-0,717 dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,894.

Kemudian pada skala kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff Psychological Well-being Scale* dari Ryff (1989) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Fadhil (2021), kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti dalam konteks penelitian dan divalidasi oleh *expert judgement*. Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 28 aitem yang meliputi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pilihan respon skala kesejahteraan psikologis menggunakan lima kategori dari Skala *Likert*, yaitu Sangat Tidak Sesuai (1) sampai dengan Sangat Sesuai (5). Contoh aitem skala yaitu "Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang sekitar di penjara". Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh semua item memenuhi kriteria ($p > 0,25$) dengan nilai aitem total korelasi yang berkisar antara 0,259-0,520 dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,843.

2.4. Teknis Analisis Data

Teknik analisis data penelitian yang bersifat korelasional, dilakukan menggunakan uji *product moment* dari Karl Pearson. Seluruh data penelitian, diuji dengan bantuan *SPSS version 21.0 for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif Statistik

Untuk melihat gambaran dari perhitungan data skala *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis, peneliti melakukan analisis deskriptif statistik. Hal ini meliputi hasil nilai maksimum dan minimum, standar deviasi, perhitungan rata-rata, dan kategorisasi dari kedua skala tersebut. Berdasarkan data analisis deskriptif secara empirik variabel *self-forgiveness* pada Tabel 2, terdapat 122 partisipan yang mempunyai skor *self-forgiveness* yang berada pada kategori sangat tinggi (68,5%), 53 partisipan mempunyai skor *self-forgiveness* yang berada pada kategori tinggi (29,8%), 3 partisipan mempunyai skor *self-forgiveness* yang berada pada kategori rendah (1,7%), dan tidak ada partisipan yang mempunyai skor *self-forgiveness* yang

berada pada kategori sangat rendah (0%). Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 32 sampai dengan skor maksimum 65, dengan nilai standar deviasi 5,995. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 56,44, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat *self-forgiveness* yang berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi *Self-forgiveness*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$52 \leq x \leq 65$	Sangat Tinggi	122	68,5
$39 \leq x \leq 52$	Tinggi	53	29,8
$26 \leq x \leq 39$	Rendah	3	1,7
$13 \leq x \leq 26$	Sangat Rendah	0	0

Min = 32; Max = 65; Mean = 56,44; Standar Deviasi = 5,995

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel kesejahteraan psikologis pada Tabel 3, terdapat 57 partisipan yang mempunyai skor kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sangat tinggi (32%), 119 partisipan mempunyai skor kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi (66,9%), 2 partisipan mempunyai skor kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori rendah (1,1%), dan tidak ada partisipan yang mempunyai skor kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori sangat rendah (0%). Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 73 sampai dengan skor maksimum 124, dengan nilai standar deviasi 10,548. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 95,69, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$100 \leq y \leq 125$	Sangat Tinggi	57	32
$75 \leq y \leq 100$	Tinggi	119	66,9
$50 \leq y \leq 75$	Rendah	2	1,1
$25 \leq y \leq 50$	Sangat Rendah	0	0

Min = 73; Max = 124; Mean = 95,69; Standar Deviasi = 10,548

Uji Asumsi Normalitas dan Linieritas

Berdasarkan hasil uji asumsi normalitas pada Tabel 4, variabel *self-forgiveness* mempunyai nilai K-S-Z sebesar 1,262 dengan *probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,083 ($p > 0,05$), maka variabel *self-forgiveness* berdistribusi normal. Pada variabel kesejahteraan psikologis mempunyai nilai K-S-Z sebesar 0,776 dengan *probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,584, yang menunjukkan variabel kesejahteraan psikologis juga berdistribusi normal.

Tabel 4. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	<i>Self-forgiveness</i>	Kesejahteraan Psikologis
N	178	178
Kolmogorov-Smirnov Z	1,262	0,776
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,083	0,584

Selanjutnya, dari hasil uji asumsi linieritas pada Tabel 5, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 117624 dengan sig = 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis adalah linier.

Tabel 5. Uji Linieritas

	F	Sig.
Linearity	117,624	0,000
Deviation from Linearity	1,705	0,053

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi di [Tabel 6](#), diperoleh nilai korelasi *Karl Perason* sebesar 0,618 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Dengan demikian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara variabel *self-forgiveness* dengan variabel kesejahteraan psikologis. *Self-forgiveness* memberikan sumbangsih terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 38,2% (r^2).

Tabel 6: *Correlation Karl Pearson*

		<i>Self-forgiveness</i>	Kesejahteraan Psikologis
<i>Self-forgiveness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,618**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,000
	<i>N</i>	178	178
Kesejahteraan Psikologis	<i>Pearson Correlation</i>	0,618**	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,000	
	<i>N</i>	178	178

***. Correlation is significant at the 0,01 level (1-tailed).*

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat hubungan signifikan *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa. Artinya semakin tinggi *self-forgiveness* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis yang dicapai. Penelitian ini sejalan dengan temuan dari [Fincham dan May \(2019\)](#), bahwa pencapaian kesejahteraan psikologis didasarkan pada kemampuan *self-forgiveness* yang diterapkan. Dengan adanya *self-forgiveness* pada seseorang dapat mengurangi pikiran maupun emosi negatif, sehingga dapat membuat seseorang lebih bahagia, memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih sejahtera secara psikologis.

Keterhubungan yang kuat antara *self-forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa, menggambarkan bahwa proses intrapersonalisasi yang kuat dibangun oleh individu untuk berdamai dengan diri dan belajar memaknai arti memaafkan diri untuk merealisasi pencapaian kesejahteraan psikologis. Pemaafan menjadi dasar kuat individu dapat mengeksplorasi diri secara positif untuk mencapai kesejahteraan psikologis ([Angela dan Cipta 2021](#)). [Handayani \(2021\)](#) menegaskan bahwa rasa bersalah, persoalan depresi, dan tekanan-tekanan eksternal yang dialami dapat direduksi oleh kemampuan *self-forgiveness* sehingga pemaknaan akan penerimaan diri, membangun tujuan hidup, dan belajar membangun koneksi positif dengan orang-orang sekitar di tahanan.

Kesejahteraan psikologis menurut ([Ryff, 1989](#)) dapat dipahami sebagai suatu kondisi individu yang ditandai dengan individu dapat membuat keputusan sendiri, dapat mengontrol tingkah lakunya sendiri, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang harmonis, memiliki tujuan hidup, serta berusaha untuk mengembangkan diri. Narapidana pada Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa mayoritas memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi, dengan begitu narapidana pada Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa memiliki kemampuan untuk dapat membuat keputusan sendiri, mengontrol tingkah lakunya sendiri, memiliki tujuan hidup, dapat mengatur dan menciptakan lingkungan yang harmonis bagi dirinya dan terus berusaha mengembangkan dirinya kearah yang lebih baik. [Prabowo \(2016\)](#) mengungkapkan bahwa realisasi pencapaian kesejahteraan psikologis ketika individu memiliki kemampuan yang cukup untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengatur dan menciptakan lingkungan yang harmonis bagi dirinya, memiliki arti hidup dan mampu merealisasikan potensi dirinya.

Seseorang yang memiliki *self-forgiveness* yang baik maka ia memiliki yang kesejahteraan psikologis baik ([Coetzer, 2020](#)). Dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dengan mengakui tanggung jawab, merupakan salah satu faktor yang cukup penting. Hal ini sejalan dengan penelitian [Woodyatt dkk. \(2017\)](#) bahwa mengakui tanggung jawab dan memperbaharui diri sendiri memiliki kontribusi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Dimana seseorang yang dapat mengakui tanggung jawab dapat mengatasi rasa bersalah dan kecemasan yang berkaitan dengan kesalahan yang diterimanya.

Salah satu faktor yang cukup penting dalam mencapai suatu kesejahteraan psikologis adalah memperbaharui diri sendiri. Hal tersebut karena memperbaharui diri sendiri memiliki kontribusi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian [Ryff \(1989\)](#) yang mengatakan mengembangkan diri sendiri dapat membantu seseorang untuk mengaktualisasikan diri agar seseorang dapat mencapai suatu kesejahteraan psikologis. Dimana seseorang yang mampu memperbaharui dirinya

sendiri dapat mengambil inisiatif untuk meningkatkan diri sendiri melalui refleksi diri, dengan belajar dari pengalamannya, dan berubah menjadi lebih percaya diri baik dalam penguasaan lingkungan dan meningkatkan keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain.

Penelitian ini mengungkapkan hal menarik bahwa para partisipan menunjukkan kesanggupan diri akan peranan dirinya bagi kesehatan mental sendiri dan orang lain di penjara. Partisipan menyadari bahwa setiap tindakan kejahatan yang dilakukan, telah melukai banyak pihak (korban, keluarga korban, keluarga pelaku, dan orang-orang terdekat korban dan pelaku), sehingga proses refleksi diri yang ditunjukkan oleh partisipan terus ditingkatkan dan belajar berdamai dengan kondisi batiniah. Kedasaran bahwa kejahatan yang dilakukan berimbas luar biasa, membuat partisipan dalam masa-masa sulit mencoba terbuka terhadap keadaan diri sendiri serta mencoba melatih diri untuk berhadapan dengan realita yang berat.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran positif, namun tidak terlepas dari keterbatasan penelitian. Keterbatasan penelitian ini, yaitu terdapat berbagai distraksi yang tidak dapat dicegah peneliti saat melakukan pengumpulan data dan memiliki kemungkinan bias karena adanya beberapa narapidana yang tidak dapat membaca, namun *self-forgiveness* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa tetap perlu dilatih agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis. Selain itu, peneliti tidak menetapkan kriteria partisipan secara ketat, sehingga hal ini kemungkinan dapat memengaruhi data yang diperoleh.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hipotesis penelitian diterima, dimana *self-forgiveness* berhubungan positif signifikan dengan kesejahteraan psikologis narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa. *Self-forgiveness* memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis narapidana Lembaga Pemasyarakatan kelas 2A Ambarawa sebesar 38,2%. Artinya, ketika terjadi peningkatan atau penurunan *self-forgiveness*, akan ada kaitannya dengan peningkatan atau penurunan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran bagi narapidana adalah meningkatkan kemampuan untuk mengakui tanggung jawab, memperbaharui diri sendiri agar dapat meningkatkan *self-forgiveness* dan mencapai kesejahteraan psikologis. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas 2A Ambarawa, diharapkan agar dilakukan pelatihan ataupun upaya untuk meningkatkan *self-forgiveness* dan kesejahteraan psikologis terhadap narapidana. Kemudian untuk peneliti selanjutnya, diharapkan pelaksanaan dapat dilakukan lebih ketat lagi, dengan melakukan pengambilan data pada ruangan yang kondusif baik dari kapasitas dan kenyamanannya. Selain itu, peneliti yang akan meneliti *self-forgiveness* dengan kesejahteraan psikologis, dapat melakukan pada populasi yang sama hanya saja diharapkan lebih terperinci, terlebih lagi kepada populasi yang memiliki dinamika yang sangat spesifik.

5. REFERENCES

- Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan Antara Forgiveness dan Psychological Well-being pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologis dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61-67.
- Astuti, N. K. N., Mangku, D. G. S., & Yuliantini, N. P. R. (2020). Implementasi Hak Pistole Terhadap Narapidana Kurungan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Singaraja. *Jurnal Komunitas Yustisia*, 3(1), 37-47.
- Coetzer, W. C. (2020). Selfvergifnis-'n Afgeskepte area binne die pastoraat. *In die Skriflig*, 54(2), 1-9.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Psikologis Universitas Padang*, 5(2), 4666-4674.
- Fincham, F. D., & May, R. W. (2019). Self-forgiveness and well-being: Does divine forgiveness matter?. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 854-859. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1579361>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7, 1554.
- Handayani, N. D. P. (2021). Hubungan Antara Self-forgiveness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di LP Kelas IIA Kota Semarang 1. *Psikologis, Fakultas Psikologis, Universitas Islam Sultan Agung*, 52-60.
- Larasati, D. A., & Widayastuti, T. (2020). Pengembangan skala self-forgiveness. *Acta Psychologia*, 2(1), 80-90.

- Oruh, S., Agustang, A., & Theresia, M. (2021). Kesejahteraan psikologis (studi Pada Dewasa Madya Yang Belum Menikah Di Kota Makassar). *Creswell 2014*.
- Paleari, G. F., Danioni, F., Pelucchi, S., Rita, M., Daniel, L., & Camillo, L. (2022). The relationship between self-forgiveness and psychological wellbeing in prison inmates: The mediating role of mindfulness. *Criminal Behaviour and Mental Health, August*, 1–13. <https://doi.org/10.1002/cbm.2260>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Rangganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of social and clinical psychology*, 29(1), 1-22.
- 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.
- Tacasily, Y. O. M. (2021). Hubungan Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa yang Pernah Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 259–267. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34199>
- Ula, S. T. (2014). Makna Hidup Bagi Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 11(1), 15–36. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2014.111-02>
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan masa hukuman dengan stres pada narapidana. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologis Universitas Negeri Padang)*, 8(1).
- Wulandari, I., & Megawati, F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99-103). Atlantis Press.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225.
- Woodyatt, L., Worthington, E. L., Wenzel, M., & Griffin, B. J. (2017). Orientation to the psychology of self-forgiveness. In *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp. 3-16). Springer.