



Implementasi *Forgiveness Therapy* untuk Meningkatkan Pertumbuhan Pribadi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang

Implementation of Forgiveness Therapy to Enhance the Personal Growth of Inmates at the Class II-A Women's Prison in Tangerang

Azimah Syahidah^{1*}, Putri Dian Dia Conia² Puspa Pertiwi³

¹⁻² Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

³ Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Kota Tangerang

*Penulis Korespondensi: azimah10syahidah@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 22 April 2026;

Revisi: 24 Mei 2026;

Diterima: 27 Juni 2026;

Terbit: 29 Juni 2026

Keywords: *Forgiveness Therapy; Inmates; Personal Growth; Psychological Well-Being; Women's Correctional Facility.*

Abstract: *This study aims to examine the effectiveness of implementing forgiveness therapy in enhancing the personal growth of inmates at the Tangerang Class II-A Women's Correctional Facility. The method used was a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. Nine subjects aged 20-40 years were selected from 50 inmates based on low to moderate scores on the forgiveness scale and the psychological well-being scale. The intervention consisted of six sessions adapted from the forgiveness model developed by Enright and Fitzgibbons. Data analysis utilized a paired-sample t-test and the N-Gain formula. The results showed a significant increase in personal growth scores from the pretest ($M = 7.00$; $SD = 1.225$) to the posttest ($M = 9.44$; $SD = 1.424$), with $t(8) = -8.315$ and $p < 0.001$. An N-Gain value of 0.610 indicates moderate effectiveness. The follow-up measurement ($M = 9.67$; $SD = 1.118$) did not differ significantly from the post-test ($p = 0.347$), indicating the sustainability of the changes achieved. Forgiveness scores also increased from 65.33 (pre-test) to 86.67 (post-test) and 87.33 (follow-up), confirming the role of forgiveness as a psychological mechanism for personal growth. These findings support the integration of structured forgiveness therapy into correctional programs for women's prisons.*

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk menguji efektivitas penerapan terapi pemaaf dalam meningkatkan pertumbuhan pribadi warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II-A Tangerang. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain one group pretest dan double posttest design. Sembilan subjek berusia 20-40 tahun dipilih dari 50 warga binaan berdasarkan skor rendah hingga sedang pada skala pengampunan dan skala kesejahteraan psikologis. Intervensi terdiri atas enam sesi yang disesuaikan dari model pemaafan Enright dan Fitzgibbons. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test dan rumus N-Gain. Hasil menunjukkan peningkatan skor pertumbuhan pribadi yang signifikan dari pre-test ($M=7,00$; $SD=1,225$) ke post-test ($M=9,44$; $SD=1,424$) dengan $t(8)=-8,315$ dan $p<0,001$. Nilai N-Gain sebesar 0,610 menunjukkan kategori efektivitas sedang. pengukuran tindak lanjut ($M=9,67$; $SD=1,118$) tidak berbeda signifikan dari post-test ($p=0,347$), mengindikasikan ketahanan perubahan yang dicapai. Skor memaafkan juga meningkat dari 65,33 (pre-test) menjadi 86,67 (post-test) dan 87,33 (follow-up), menegaskan peran pemaafan sebagai mekanisme psikologis bagi pertumbuhan pribadi. Temuan ini mendukung integrasi terapi pengampunan yang terstruktur dalam program pelatihan lapas perempuan.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; Lembaga Pemasyarakatan Wanita; Narapidana; Pengembangan Pribadi; Terapi Pengampunan.

1. PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan (lapas) merupakan salah satu institusi negara yang memiliki fungsi strategis dalam sistem peradilan pidana Indonesia, yaitu sebagai tempat pelaksanaan pembinaan bagi individu yang telah dijatuhi vonis hukum. Meskipun jumlah narapidana perempuan tampak lebih kecil secara proporsi dibandingkan narapidana laki-laki, kompleksitas permasalahan psikologis yang mereka hadapi tidak dapat diabaikan (Komnas Perempuan, 2025). Narapidana perempuan menghadapi tekanan psikologis yang khas dan berbeda dengan narapidana laki-laki, termasuk tingginya prevalensi gangguan mental dan gangguan penggunaan zat yang menjadi perhatian serius para peneliti.

Kondisi lingkungan lapas yang penuh keterbatasan fisik, stigma sosial, dan terputusnya relasi dengan keluarga menjadikan warga binaan perempuan sebagai kelompok rentan yang memerlukan intervensi psikologis berbasis bukti. Berangkat dari kondisi tersebut, pengembangan dimensi kesehatan psikologis yang tepat menjadi langkah strategis dalam program pembinaan lapas perempuan.

Salah satu dimensi kesehatan psikologis yang relevan untuk dikembangkan dalam konteks pemasyarakatan adalah pertumbuhan pribadi (personal growth), sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Carol D. Ryff dalam model kesejahteraan psikologis eudaimoniknya. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis individu ditandai oleh enam dimensi yang saling berkaitan, yaitu: otonomi (autonomy), penguasaan lingkungan (environmental mastery), pertumbuhan pribadi (personal growth), hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others), tujuan hidup (purpose in life), dan penerimaan diri (self-acceptance). Dimensi pertumbuhan pribadi secara khusus merujuk pada kecenderungan individu untuk memandang kehidupan sebagai pengalaman yang terus berkembang, serta perasaan bahwa diri sendiri tumbuh dan berkembang dari waktu ke waktu (Ryff, 1989). Bagi narapidana perempuan yang telah menjalani proses hukum, dimensi ini menjadi sangat penting karena masa pidana seharusnya dapat menjadi momentum transformasi diri, bukan sekadar pembalasan atas perbuatan yang telah dilakukan.

Pencapaian pertumbuhan pribadi di lingkungan lapas tidak berlangsung secara otomatis. Berbagai hambatan psikologis seperti rasa bersalah yang mendalam, kemarahan yang tidak terselesaikan, serta trauma masa lalu menjadi penghalang utama bagi warga binaan untuk mengalami perkembangan diri yang bermakna. Dengan demikian, intervensi psikologis yang menempatkan pemaafan sebagai inti proses terapeutik menjadi sangat relevan untuk diterapkan di lingkungan lapas, khususnya lapas perempuan.

Forgiveness therapy, atau terapi pemaafan, merupakan pendekatan intervensi psikologis berbasis bukti yang dirancang untuk membantu individu memproses dan melepaskan emosi negatif yang timbul akibat pengalaman menyakitkan dari pihak lain. Model proses pemaafan yang dikembangkan oleh Enright dan Fitzgibbons (2000) menjadi salah satu kerangka kerja yang paling banyak digunakan dan diteliti secara empiris. Model ini memandang pemaafan bukan sebagai peristiwa tunggal, melainkan sebagai sebuah proses bertahap yang mencakup empat fase utama: (1) fase pengungkapan (*uncovering phase*), di mana individu menjadi sadar akan rasa sakit dan dampak pelanggaran yang dialaminya; (2) fase keputusan (*decision phase*), di mana individu mempertimbangkan dan memilih secara sadar untuk memaafkan; (3) fase kerja (*work phase*), di mana individu secara aktif berupaya mengembangkan empati dan pemahaman terhadap pelaku; serta (4) fase pendalaman (*deepening phase*), di mana individu menemukan makna dari penderitaan yang dialaminya dan merasakan kelegaan emosional (Enright dan Fitzgibbons, 2000; Pedhu, 2022). Keempat fase ini secara kolektif mendorong transformasi kognitif, emosional, dan perilaku yang pada akhirnya membuka jalan bagi pertumbuhan pribadi.

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas forgiveness therapy di lingkungan pelayan masyarakat. Meta-analisis Akhtar dan Barlow (2018) mengkonfirmasi bahwa forgiveness therapy secara konsisten meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan gejala trauma pada populasi klinis maupun non-klinis.

Keterkaitan antara forgiveness therapy dan peningkatan pertumbuhan pribadi dalam kerangka Ryff dapat dipahami melalui mekanisme psikologis berikut. Ketika seorang warga binaan berhasil melewati keempat fase forgiveness therapy, ia mengalami perubahan fundamental dalam cara memandang diri dan pengalaman hidupnya. Fase pendalaman (*deepening phase*) secara khusus mendorong individu untuk menemukan makna dari penderitaan dan melihat potensi pertumbuhan dalam pengalaman pahit yang dialaminya, yang secara langsung beresonansi dengan dimensi *personal growth* dalam model Ryff. Proses reinterpretasi kognitif ini memungkinkan individu untuk merekonstruksi narasi diri dari posisi korban menjadi individu yang tumbuh melalui kesulitan, suatu perubahan yang merupakan inti dari dimensi pertumbuhan pribadi Ryff. Forgiveness therapy dengan demikian tidak hanya berfungsi sebagai alat pemulihan emosional, tetapi juga sebagai katalis transformasi identitas yang mendorong warga binaan untuk menginternalisasi narasi hidup yang lebih positif dan berorientasi pada masa depan.

Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang merupakan salah satu lapas perempuan terbesar di wilayah Banten dan sekitarnya. Komnas Perempuan (2025)

menegaskan bahwa lapas perempuan di Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan serius, termasuk kelebihan kapasitas, keterbatasan fasilitas yang responsif terhadap kebutuhan spesifik perempuan, serta minimnya layanan kesehatan mental. Meskipun beberapa penelitian telah menguji forgiveness therapy di lingkungan pemasyarakatan, studi yang secara spesifik mengeksplorasi implementasinya untuk meningkatkan pertumbuhan pribadi pada warga binaan lapas perempuan di Indonesia masih sangat terbatas. Kesenjangan penelitian ini menjadi landasan utama dilakukannya studi yang dilaporkan dalam artikel ini.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini dirumuskan untuk menjawab pertanyaan: apakah implementasi forgiveness therapy secara efektif mampu meningkatkan pertumbuhan pribadi pada warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pemasyarakatan, khususnya mengenai efektivitas intervensi berbasis pemaafan pada populasi perempuan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar rekomendasi bagi pengelola lapas dalam merancang program pembinaan berbasis kesejahteraan psikologis yang lebih holistik, responsif gender, dan bermartabat.

2. METODE KEGIATAN

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain the one group pretest and double posttest. Desain ini dipilih untuk mengetahui pengaruh forgiveness therapy terhadap peningkatan pertumbuhan pribadi warga binaan sebelum intervensi, segera setelah intervensi, dan tujuh hari setelah intervensi berakhir. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti memperoleh izin dari pihak Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang dan seluruh subjek menyatakan kesediaan berpartisipasi secara sukarela melalui lembar persetujuan (informed consent). Peneliti kemudian melakukan wawancara dan observasi awal terhadap subjek untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi psikologis yang diteliti.

Pengukuran dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu skala forgiveness dan skala kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being). Skala forgiveness mengacu pada konsep pemaafan yang telah dikembangkan oleh Neonufa dan Shanti (2023), sedangkan skala kesejahteraan psikologis merupakan adaptasi dari instrumen Ryff's Psychological Well-Being yang dikembangkan oleh Humaidah dan Mulyono (2025). Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas oleh pengembangnya masing-masing, sehingga dinilai layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

Proses penyaringan subjek diawali dengan penyebaran kedua skala kepada 50 warga binaan berusia 20-40 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang.

Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, dipilih sembilan orang subjek yang memiliki tingkat forgiveness dan kesejahteraan psikologis kategori rendah hingga sedang, serta kesediaan warga binaan pemasyarakatan untuk mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling yang diberikan.

Terapi pemaafan yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi modul Forgiveness Therapy yang dikembangkan oleh Rahmandani (dalam Subandi et al., 2022a) 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. Rincian pelaksanaan forgiveness therapy dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

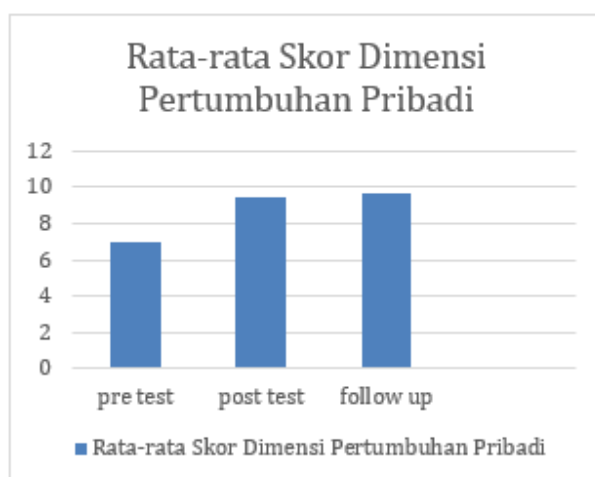
Sesi	Regulasi	Tujuan
Sesi 1 Uncovering Phase (Identifikasi Emosi Negatif)	• Penerimaan & rapport • Sharing & identifikasi emosi negatif • Identifikasi pikiran distorsional	• Membangun rapport • Mengenal emosi & pikiran negatif • Menentukan objek pemaafan
Sesi 2 Uncovering Phase (Emosi Tindakan)	• Review sesi 1 • Diagram pikiran-emosi-perilaku • Identifikasi dampak kesalahan & pandangan hidup	• Memahami kaitan pikiran-emosi-tindakan • Menyadari dampak emosi negatif
Sesi 3 Decision Phase (Memutuskan Memaafkan)	• Evaluasi efektivitas solusi lama • Memahami makna & komitmen/pemilihan	• Menyadari pemasaan sebagai solusi • Berkomitmen untuk memaafkan
Sesi 4 Work Phase (Perspektif Baru)	• Menulis ekspresi dari sudut pandang objek pemaafan (reframing)	• Memahami objek pemaafan dari sudut pandang berbeda
Sesi 5 Work Phase (Emosi Positif)	• Menemukan makna pendermaan & dukungan sosial • Latihan imagery menerima sakit hati	• Menemukan makna positif • Menumbuhkan empati & emosi positif
Sesi 6 Deepening Phase (Tujuan Hidup Baru)	• Menentukan tujuan hidup & coping imagery • Refleksi kebebasan emosional • Evaluasi & penutup	• Menetapkan tujuan hidup baru • Memastikan kebebasan emosional

Gambar 1. Rincian pelaksanaan *forgiveness therapy*.

Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk menguji perbedaan rerata antar tahap pengukuran, serta rumus N-Gain (Hake, dalam Sindu et al., 2020) untuk mengukur efektivitas intervensi. Kriteria N-Gain yang digunakan adalah: tinggi ($\geq 0,70$), sedang (0,30-0,69), dan rendah ($< 0,30$).

3. HASIL

Skala kesejahteraan psikologis dan skala *forgiveness* diberikan kepada seluruh partisipan guna mengukur dampak *forgiveness therapy* terhadap tingkat pertumbuhan pribadi. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali: sebelum intervensi (*pre-test*), segera setelah intervensi selesai (*post-test*), serta tujuh hari setelah intervensi berakhir (*follow-up*). Gambaran hasil pengukuran pertumbuhan pribadi disajikan pada Grafik berikut.



Gambar 2. Skor Pertumbuhan Pribadi Warga Binaan (Pre-test, Post-test, dan Follow-up).

Berdasarkan Gambar di atas, skor pertumbuhan pribadi mengalami kenaikan sebesar 2,44 dari tahap pre-test ($M=7,00$; $SD=1,225$) ke tahap post-test ($M=9,44$; $SD=1,424$). Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua tahap tersebut, dengan nilai $t(8)=-8,315$ dan $p<0,001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa forgiveness therapy berhasil meningkatkan pertumbuhan pribadi warga binaan secara bermakna.

Peningkatan skor pertumbuhan pribadi yang signifikan ini terjadi secara bertahap seiring berjalannya enam sesi intervensi. Setiap sesi dirancang mengikuti model pemaafan Enright dan Fitzgibbons (2000), mulai dari pengakuan emosi negatif pada sesi awal hingga penemuan makna dan penetapan tujuan hidup baru pada sesi akhir. Perubahan yang dicapai tidak bersifat sesaat, melainkan mencerminkan transformasi bertahap dalam cara warga binaan memandang diri dan pengalaman hidupnya.

Temuan ini sejalan dengan studi Subandi dkk. (2022a) yang mendokumentasikan peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan melalui intervensi sejenis. Implikasi teoritis dari temuan ini akan dibahas lebih lanjut pada bagian Diskusi.

Pada tahap follow-up, tercatat kenaikan skor pertumbuhan pribadi sebesar 0,23 dari post-test ($M=9,44$; $SD=1,424$) menjadi $M=9,67$ ($SD=1,118$). Hasil paired sample t-test menunjukkan nilai $t(8)=-1,000$ dengan $p=0,347$, yang berarti perbedaan tidak signifikan secara statistik. Ketidaksignifikanan ini tidak berarti kegagalan intervensi. Sebaliknya, temuan ini mengindikasikan adanya maintenance effect, perubahan yang dicapai pasca-intervensi tidak mengalami penurunan berarti dalam rentang tujuh hari pengamatan. Stabilitasnya rerata skor (bahkan sedikit meningkat) menunjukkan bahwa internalisasi proses pemaafan cenderung

bertahan meskipun tanpa pendampingan aktif. Hal ini konsisten dengan pandangan Enright dan Fitzgibbons (2000) bahwa perubahan kognitif dan emosional yang dicapai melalui forgiveness therapy bersifat mendalam dan tidak mudah terkikis dalam jangka pendek.

Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,610 masuk dalam kategori sedang mengacu pada kriteria Hake (1999). Kategori sedang ini perlu dimaknai dalam konteks populasi yang menghadapi hambatan psikologis berlapis: stigma sosial, terputusnya relasi keluarga, dan keterbatasan lingkungan lapas. Dalam konteks tersebut, efek pada kategori sedang sudah merupakan pencapaian klinis yang bermakna.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya peningkatan skor forgiveness warga binaan, di mana rerata skor forgiveness meningkat dari 65,33 pada pre-test menjadi 86,67 pada post-test dan 87,33 pada follow-up. Peningkatan ini menunjukkan bahwa warga binaan berhasil mengembangkan kapasitas pemaafan terhadap pengalaman yang dialami, yang disertai dengan penurunan intensitas emosi negatif secara bertahap selama proses intervensi berlangsung. Mekanisme psikologis yang menghubungkan peningkatan forgiveness dengan pertumbuhan pribadi akan dibahas pada bagian Diskusi.

Perubahan yang terukur secara kuantitatif juga tercermin dalam dinamika proses yang dialami warga binaan selama intervensi. Pada kondisi awal, sebagian besar warga binaan menunjukkan rendahnya pertumbuhan pribadi, menutup diri, tidak berani mengungkapkan perasaan, dan memilih memendam permasalahan. Orientasi ke depan kabur dan keyakinan bahwa diri masih bisa berkembang nyaris tidak ada, selaras dengan gambaran Ryff (1989) mengenai individu yang rendah pada dimensi pertumbuhan pribadi. Perubahan mulai tampak secara bertahap seiring berjalannya sesi. Pada fase uncovering, sejumlah peserta menunjukkan resistensi untuk membuka diri, respons yang umum pada individu dengan luka emosional yang dalam (Enright dan Fitzgibbons, 2000), namun seiring terbangunnya kepercayaan kelompok, mereka secara bertahap mulai berani mengungkapkan pengalaman yang selama ini terpendam.

Pada akhir program, perubahan tampak semakin nyata, peserta lebih mampu menahan diri sebelum bertindak, berani berbagi dengan orang yang dipercaya, dan aktif menyusun rencana ke depan dengan penuh harapan. Semua perubahan ini selaras dengan gambaran individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik menurut Ryff (1989), yaitu seseorang yang merasakan dirinya terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, dan meyakini hidupnya sedang bergerak menuju sesuatu yang lebih baik.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa forgiveness therapy secara efektif mendorong pertumbuhan pribadi warga binaan, sejalan dengan model pemaafan Enright dan Fitzgibbons

(2000) yang memandang pemaafan sebagai proses bertahap, bukan keputusan sesaat. Mekanisme kerja forgiveness therapy yang secara sistematis membawa peserta melewati keempat fase pemaafan menjadi kunci keberhasilan intervensi ini. Pada fase uncovering, warga binaan diajak mengakui dan mengekspresikan rasa sakit serta kemarahan yang terpendam, sehingga beban psikologis yang selama ini menghambat pertumbuhan diri dapat diidentifikasi. Pada fase keputusan, individu secara sadar memilih melepaskan kebencian, sebuah tindakan yang mengembalikan rasa kendali atas diri sendiri. Fase kerja mendorong berkembangnya empati dan perubahan cara pandang terhadap pelaku, sedangkan fase pendalaman memfasilitasi penemuan makna dari penderitaan yang dialami. Proses inilah yang secara langsung menstimulasi dimensi pertumbuhan pribadi dalam kerangka Ryff (1989, 2023), yakni kemampuan individu untuk melihat dirinya terus berkembang dan terbuka terhadap pengalaman baru. Sejalan dengan itu, van Dierendonck dan Lam (2023) dalam meta-analisis mereka terhadap intervensi berbasis model Ryff mengkonfirmasi bahwa personal growth adalah salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang paling responsif terhadap intervensi terstruktur, dengan efek terbesar ditemukan pada program yang secara langsung mengacu pada kerangka konseptual Ryff. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Brudek, Steuden, dan Kaleta (2023) yang menunjukkan bahwa pemaafan memediasi hubungan antara kebijaksanaan (wisdom) dan kesejahteraan psikologis, termasuk dimensi pertumbuhan pribadi, sehingga memperkuat dasar teoretis bahwa pemaafan merupakan jalur psikologis penting menuju perkembangan diri pada berbagai populasi, termasuk warga binaan.

Peningkatan skor forgiveness yang signifikan dari 65,33 (pre-test) menjadi 87,33 (follow-up) mengkonfirmasi bahwa forgiveness tidak sekadar menjadi tujuan terapi, tetapi berfungsi sebagai jalur psikologis menuju pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi. Pemaafan memutus siklus ruminasi dan emosi negatif yang membekukan kapasitas individu untuk berkembang: ketika warga binaan berhasil melepaskan kebencian dan membangun empati, energi psikologis yang semula terkuras untuk mempertahankan luka emosional dapat dialihkan menjadi orientasi ke depan dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Mekanisme ini selaras dengan temuan Paleari dkk. (2022) dalam studi pada narapidana di Italia, yang menunjukkan bahwa pemaafan diri secara signifikan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis narapidana, dengan mindfulness sebagai variabel mediasi. Lebih lanjut, meta-analisis Akhtar dan Barlow (2018) mengkonfirmasi bahwa forgiveness therapy secara konsisten menurunkan tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental, yang menjadi prasyarat bagi tumbuhnya kapasitas pertumbuhan pribadi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Panggabean dan Huwae (2023) pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Ambarawa, yang menemukan

bahwa self-forgiveness berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis warga binaan. Hasil meta-analisis terbaru oleh Klapow, Shea, Bohn, dan Hoffman (2026) terhadap intervensi berbasis psikologi positif, termasuk pemaafan, di lingkungan lapas turut mengonfirmasi efek yang besar dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis warga binaan, memperkuat relevansi pendekatan forgiveness therapy dalam konteks pemasyarakatan secara lebih luas.

Perubahan pada warga binaan tidak berhenti di level pribadi. Dari kondisi awal yang tertutup, warga binaan secara bertahap mengembangkan keberanian membuka diri seiring tumbuhnya kepercayaan kelompok selama proses intervensi berlangsung. Perubahan yang teramati, seperti keberanian berbagi dengan orang yang dipercaya dan kemampuan menyusun rencana hidup ke depan, sejalan dengan tujuan jangka panjang pembinaan lapas. Studi Danioni dkk. (2023) pada narapidana di Italia juga menemukan bahwa pemaafan interpersonal berperan sebagai faktor protektif terhadap kesejahteraan psikologis dan secara bersamaan mengurangi sikap kriminal, memperkuat relevansi intervensi berbasis pemaafan dalam konteks pemasyarakatan.

Temuan ini mengisi kesenjangan literatur yang disebutkan pada Pendahuluan, dan menunjukkan bahwa intervensi kelompok enam sesi dapat menjadi strategi yang efisien bagi lapas perempuan dengan keterbatasan sumber daya. Nilai N-Gain sebesar 0,610 (kategori sedang) perlu dimaknai dalam konteks populasi yang menghadapi hambatan psikologis berlapis: stigma sosial, terputusnya relasi keluarga, dan keterbatasan lingkungan lapas. Dalam konteks tersebut, efek sedang yang dicapai dalam penelitian ini merupakan pencapaian klinis yang bermakna. Keterbatasan penelitian ini, termasuk tidak adanya kelompok kontrol dan sampel yang kecil ($N=9$), membatasi generalisabilitas temuan. Sejalan dengan Permana dan Iswinarti (2025) yang mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis warga binaan di lembaga pemasyarakatan, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual tersebut secara lebih komprehensif. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain randomized controlled trial dengan sampel yang lebih besar dan periode follow-up yang lebih panjang untuk menguji keberlanjutan efek forgiveness therapy pada populasi warga binaan perempuan di Indonesia.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa implementasi forgiveness therapy secara signifikan meningkatkan pertumbuhan pribadi warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Tangerang, sebagaimana ditunjukkan oleh kenaikan rerata skor dari pre-test ($M=7,00$) ke post-test ($M=9,44$) dengan $t(8)=-8,315$ dan $p<0,001$. Nilai N-Gain sebesar 0,610

mengindikasikan efektivitas pada kategori sedang, yang merupakan pencapaian bermakna mengingat kompleksitas hambatan psikologis yang dihadapi warga binaan perempuan.

Peningkatan skor forgiveness dari 65,33 (pre-test) menjadi 86,67 (post-test) dan 87,33 (follow-up) mengkonfirmasi bahwa terapi ini efektif mengembangkan kapasitas pemaafan warga binaan, yang selanjutnya berfungsi sebagai mekanisme psikologis utama bagi peningkatan pertumbuhan pribadi. Hasil follow-up yang stabil ($p=0,347$) mengindikasikan bahwa perubahan yang dicapai cenderung bertahan dalam jangka pendek setelah intervensi berakhir.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat landasan empiris penerapan forgiveness therapy berbasis model Enright dan Fitzgibbons dalam pemasyarakatan perempuan di Indonesia, serta mengonfirmasi keterkaitan antara proses pemaafan dan dimensi pertumbuhan pribadi dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff. Secara praktis, hasil penelitian ini merekomendasikan agar program forgiveness therapy yang terstruktur diintegrasikan ke dalam kurikulum pembinaan lapas perempuan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol, memperpanjang periode follow-up, serta memperluas jumlah sampel agar generalisabilitas temuan dapat ditingkatkan.

PENGAKUAN

Penulis menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang atas kesempatan, izin, serta berbagai bentuk dukungan yang diberikan selama proses pelaksanaan penelitian. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh warga binaan yang telah bersedia menjadi partisipan dan berkontribusi secara aktif dalam penelitian ini. Penulis turut mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi yang diberikan sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ilmiah ini. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kerja sama, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga seluruh rangkaian penelitian dan proses penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik. Besar harapan penulis agar hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun praktik di bidang yang berkaitan.

DAFTAR REFERENSI

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental wellbeing: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>
- Brudek, P., Steuden, S., & Kaleta, K. (2023). Wisdom and wellbeing in Polish older adults: The mediating role of forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1163113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1163113>
- Danioni, F., Paleari, F. G., Pelucchi, S., Lombrano, M. R., Lumera, D., & Regalia, C. (2023). Gratitude, forgiveness, and anger: Resources and risk factors for Italian prison inmates. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 67(2–3), 207–223. <https://doi.org/10.1177/0306624X211049191>
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing change/gain scores*. Department of Physics, Indiana University.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Klapow, M. C., Shea, K., Bohn, T., & Hoffman, D. (2026). The effectiveness of positive psychology-based interventions in prisons on well-being: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 21(2), 225–240. <https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2461532>
- Komnas Perempuan. (2025). *Kondisi perempuan di lembaga pemasyarakatan Indonesia: Laporan tahunan 2025*. Komnas Perempuan.
- Neonufa, A., & Shanti, P. (2023). Psychological well-being among correctional inmates in Kupang Class IIB Women's Prison seen from forgiveness and spirituality. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(2), 224–239. <https://doi.org/10.17977/um023v12i22023p224-239>
- Paleari, F. G., Danioni, F., Pelucchi, S., Lombrano, M. R., Lumera, D., & Regalia, C. (2022). The relationship between self-forgiveness and psychological wellbeing in prison inmates: The mediating role of mindfulness. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 32(5), 337–349. <https://doi.org/10.1002/cbm.2260>
- Panggabean, D., & Huwae, A. (2023). Self-forgiveness dan kesejahteraan psikologis pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Ambarawa. *Journal of Psychology and Instruction*, 7(3), 123–130.
- Pedhu, Y. (2022). *Terapi pemaafan: Teori, model, dan aplikasi klinis*. Penerbit Kanisius.
- Permana, R. A., & Iswinarti. (2025). Analysis of factors influencing the psychological well-being of inmates in correctional facilities. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 6(1), 3980–3986. <https://doi.org/10.55248/gengpi.6.0125.0601>
- Rahmandani, A., & Subandi, M. A. (2017). Pengaruh terapi pemaafan dalam meningkatkan penerimaan diri penderita kanker payudara. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 2(2), 141–172. <https://doi.org/10.20885/intervensi psikologi.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*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(4), 276–293. <https://doi.org/10.1108/MHSI-12-2022-0091>
- Sindu, I. G. P., 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*, 10(3), 290–299. <https://doi.org/10.21831/jpv.v10i3.36094>
- Subandi, M. A., Hapsari, I., & Kurniati, N. M. T. (2022a). Forgiveness therapy untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan pemasyarakatan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(1), 71–85. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.66742>
- Subandi, M. A., Praptomojati, A., Zuanny, I. P., & Daningratri, D. (2022b). Peningkatan kesejahteraan psikologis narapidana wanita melalui terapi pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(1), 46–65. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-Being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>