

PEMAAFAN (FORGIVENESS) DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA NARAPIDANA WANITA

Raudatussalamah dan Reni Susanti

Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Email: reni.susanti@uin-suska.ac.id

Abstract: *Appreciation and good religious experience has a considerable influence on the physical and mental health and can improve psychological wellbeing. Psychological wellbeing is an important requirement. These needs can be obtained by instilling religious and moral values one of which is to forgive. This study tries to explore the subjective quality of life associated with psychological well-being of women prisoners in prisons II B Pekanbaru in relation to forgiveness.*

Research data collection using a scale of forgiveness and psychological wellbeing with forgiveness scale validity of test results ranged 0.271 to 0.763. While the scale of psychological wellbeing validity of the test results obtained 0.261 to 0, 674. Based on the obtained reliability test forgiveness scale reliability coefficient of 0.829 and 0.817 scale of psychological wellbeing. Normal distribution of data and linear correlation coefficient r obtained at 0.387 with a significance level of 0.000 ($p < 0.001$). Contributions forgiveness of psychological wellbeing by 15%. Thus the proposed hypothesis there is a relationship between forgiveness (Forgiveness) with psychological wellbeing in women inmates is accepted. Forgiveness related to welfare by changing the mind, emotions and behaviors negative to a positive response.

Key Word: *Forgiveness, Psychological Wellbeing, women in prisoners*

Abstrak: *Penghayatan dan pengalaman beragama yang baik memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental dan dapat meningkatkan psychological wellbeing. Psychological wellbeing merupakan suatu kebutuhan yang penting. Kebutuhan tersebut dapat diperoleh dengan menanamkan nilai agama dan moral salah satunya adalah memaafkan. Penelitian ini mencoba untuk menggali kualitas hidup subjektif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita di lapas II B Pekanbaru kaitannya dengan pemaafan (forgiveness).*

Pengumpulan data penelitian menggunakan skala pemaafan dan psychological wellbeing dengan hasil uji validitas skala pemaafan berkisar 0,271 sampai 0,763. Sedangkan skala psychological wellbeing diperoleh hasil uji validitas 0,261 hingga 0, 674. Berdasarkan uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas skala pemaafan sebesar 0,829 dan skala psychological wellbeing sebesar 0,817. Data berdistribusi normal dan linier dan diperoleh koefisien korelasi r sebesar 0,387 dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.001$). Kontribusi pemaafan terhadap psychological wellbeing sebesar 15%. Dengan demikian hipotesis yang diajukan terdapat hubungan antara pemaafan (forgiveness) dengan psychological wellbeing pada narapidana wanita diterima. Pemaafan berkaitan dengan kesejahteraan dengan cara mengubah pikiran, emosi dan perilaku yang negatif kepada respon positif.

Kata Kunci : *Pemaafan, Forgiveness, Psychological Wellbeing, narapidana wanita*

PENDAHULUAN

Bagi wanita menjadi narapidana

merupakan suatu kondisi yang buruk dandianggap bukan sekedar hukuman

duniawi tetapi juga hukuman Tuhan. Kondisi ini masih dianggap tabu oleh masyarakat karena wanita lebih sedikit diberitakan melakukan tindak kejahatan dibanding laki laki. Selain itu keberadaan mereka di lembaga permasyarakatan membuat narapidana wanita tidak bebas melakukan aktivitas dan perannya seperti keadaan sebelumnya saat di luar penjara. Tidak semua narapidana wanita mampu menerima kondisi berada di penjara, karena seperti diketahui penjara dapat menjadi sumber stress bagi penghuninya. Ketidakmampuan menerima kondisi tersebut dapat disebabkan adanya perasaan bersalah dan penyesalan, takut dipandang rendah, sehingga ada perasaan malu, perasaan tertindas, penerimaan terhadap vonis, perpisahan dengan keluarga dan lain-lain. Kondisi ini tentu saja dapat membuat narapidana menjadi tertekan dan menunjukkan perilaku yang cenderung tidak menjadi lebih baik dan dapat menurunkan kesejahteraan psikologisnya. Akibatnya narapidana tidak dapat memperbaiki diri meskipun mereka mendapatkan pembinaan dan keterampilan selama berada di lapas.

Negy, Woods & Carlson, sebagaimana dikutip Gussac (2009) dalam penelitian yang dilakukan oleh Herdiana¹, menyatakan banyak ditemukan argumentasi bahwa narapidana wanita lebih mungkin

mengalami penyakit mental akibat tekanan terkait dengan memelihara keluarga agar tetap utuh, peran sebagai orang tua yang harus mengurus anak-anak, dan kebutuhan untuk berhubungan dengan konflik perkawinan atau hubungan yang belum terpecahkan. Semua itu menjadi terbatas ketika mereka berada dalam penjara. Sedangkan Collins & Collins², melaporkan gambaran narapidana wanita secara umum sebagai berikut : (1) kebanyakan narapidana wanita memiliki latar belakang pendidikan yang rendah; (2) mayoritas dari mereka tidak memiliki pekerjaan; (3) hampir 44% dilaporkan pernah mengalami siksaan fisik dan seksual sebelum masuk penjara; (4) 2 dari 3 wanita memiliki anak di bawah usia 18 tahun; (5) kurang lebih 40% dilaporkan terpengaruh obat-obatan; (6) sebagai minoritas dari populasi penjara, narapidana wanita kurang mendapatkan perhatian; (7) memiliki masalah keamanan dan manajemen yang kurang baik; (8) narapidana wanita jarang berpartisipasi dalam program/aktivitas dibandingkan narapidana pria; (9) pelayanan kesehatan khusus bagi wanita masih terbatas; (10) walaupun narapidana wanita mendapatkan hukuman yang sama dengan narapidana pria, namun narapidana pria lebih mudah mendapatkan keringanan atau bahkan dibebaskan daripada narapidana wanita sebagai dampak dari *overcrowding*

penjara dan ketersediaan program mendapatkan keringanan atau pelepasan.

Berbagai keterbatasan ini membuat ketidaknyaman sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis wanita yang menjadi narapidana. Kesejahteraan psikologis atau *psychological wellbeing* adalah suatu kondisi dimana individu menjadi sejahtera dengan menerima diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal. Sejahtera secara psikologis bukan hal yang mudah untuk dicapai, ia tidak hanya sehat secara fisik akan tetapi harus sehat secara psikologis. Sehat secara psikis yaitu tercapainya seseorang pada suatu hal yang membuat individu itu merasakan kebahagiaan baik secara jasmani maupun ruhani.

Untuk itu perlu suatu tindakan yang dapat mengatasi penderitaan dan penyembuhan secara psikologis atau tindakan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada narapidana. Salah satu faktor yang berkaitan dengan *psychological wellbeing* diantaranya adalah religiusitas. Penghayatan dan pengalaman beragama yang baik memiliki pengaruh yang besar terhadap kesehatan fisik dan mental. Salah satu bentuk keyakinan beragama adalah memaafkan. Narapidana merupakan prediket yang

bagi sebagian orang merupakan prediket yang menakutkan sehingga muncul keluhan baik menyalahkan diri, orang lain dan penyebab-penyebab lainnya dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi dirinya. Dengan melakukan pemaafan, individu dapat membebaskan diri dari hal-hal negatif terhadap diri sendiri yang melakukan kesalahan kepada orang lain (dan meningkatkan motivasi prososial terhadap orang lain (McCullough et al., 1998).³

Penelitian ini mencoba untuk menggali kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita, sehingga dapat menyusun langkah langkah yang sesuai untuk membantu narapidana wanita dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya melalui pembinaan keagamaan salah satunya dengan pemaafan. Hasil penelitian ini dapat membantu instansi pemerintah dan lembaga agama untuk melihat peran agama dalam meningkatkan kesejahteraan hidup pada wanita yang berada di penjara sehingga dapat berfungsi penuh setelah keluar dari penjara dalam menghadapi kehidupannya di masa yang akan datang.

TINJAUAN PUSTAKA

Psychological Wellbeing

Psychological wellbeing merupakan suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis dan merupakan suatu kondisi individu yang dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri, memiliki

tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, memiliki pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan *personal growth* (Ryff, 1989., Ryff & Keyes, 1995)⁴.

Keyes & Magyar-Moe (Lopez & Snyder, 2003)⁵ menggambarkan karakteristik orang yang memiliki kesejahteraan psikologis merujuk pada pandangan Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), pandangan Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), pandangan Jung tentang individuasi, konsep Allport tentang kematangan, juga sesuai dengan konsep Erikson dalam menggambarkan individu yang menggapai integrasi dibanding putus asa.

Ryff (Snyder & Lopez, 2007., Snyder & Lopez, 2003., Ryff & Keyes, 1995)⁶ membagi komponen *psychological well-being* sebagai pondasi untuk memperoleh kesejahteraan psikologis. Komponen tersebut adalah sebagai berikut:

a) *Self-acceptance*

Adanya sikap positif terhadap diri, mengakui dan menerima berbagai aspek pada diri, termasuk kualitas yang baik maupun yang buruk. Perasaan positif terhadap peristiwa masa lalu.

b) *Positive relations with others*

Hangat, menyenangkan, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain; memiliki empati, keterlibatan dan intimacy, saling memberi dan

menerima dalam hubungan manusia.

c) *Autonomy*

Determinasi diri dan memiliki kebebasan; mampu bertahan dalam tekanan sosial dan berfikir dan bertindak dengan cara tertentu; regulasi perilaku, evaluasi diri dengan standar personal.

d) *Environmental mastery*

Memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi dirinya. Mampu menghadapi kejadian yang beasal dari luar dirinya, sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianut serta mampu mengembangkan diri secara kreatif.

e) *Purpose in life*

Memiliki arah dan tujuan dalam hidup, adanya perasaan bahwa kehidupan masa kini, dan masa lalu memiliki makna dalam hidup. Memiliki keyakinan dalam hidup.

f) *Personal growth*

Kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, memiliki perasaan untuk berkembang.

Pemaafan (*Forgiveness*)

Snyder (2002)⁷ mengemukakan definisi pemaafan (*forgiveness*) sebagai penyusunan transgresi yang dialami,

dimana individu dihadapkan pada *transgressor*, transgresi, dan sekuel dari transgresi, sehingga terjadi transformasi terhadap efek negatif menjadi netral atau positif. Sumber transgresi atau objek dari pemaafan bisa diri sendiri, orang lain atau situasi dimana pandangan seseorang berada pada kendali seseorang atau sesuatu (misalnya : penyakit, 'takdir' atau bencana alam). Selanjutnya Snyder dan Thompson (Lopez & Snyder, 2003)⁸ menjelaskan bahwa pemaafan merupakan proses intrapersonal yang diarahkan pada diri sendiri, situasi dan orang lain.

McCullough dkk (1997)⁹ menjelaskan bahwa pemaafan merupakan seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti. Tidak jauh berbeda dengan definisi yang diungkapkan oleh Luskin, F. (Mark S. Umbreit, Jonathan Fier, 2002)¹⁰. *Forgiveness* adalah suatu perasaan damai yang muncul sebagai pengurang rasa sakit secara pribadi, bertanggung jawab terhadap apa yang dirasakan, dan menjadi pelaku bukan korban dalam apa yang kita ceritakan. *Forgiveness* merupakan pengalaman penuh damai dalam peristiwa yang ada. *Forgiveness* tidak bisa merubah masa lalu, tetapi akan merubah masa depan.

Thomson membagi pemaafan berdasarkan tiga sumber pemaafan yang menjadi dimensi dalam skala Heartland Forgiveness Scale (HFS) yaitu:

- a. *Forgiveness of Self* yaitu bagaimana seseorang merilis perasaan dalam dirinya untuk menerima sesuatu kesalahan. Tindakan ini merupakan bagaimana seseorang melihat dirinya (self View) misalkan ketika diliputi perasaan bersalah.
- b. *Forgiveness of another Person* yaitu suatu tindakan memaafkan orang lain yang telah melakukan kesalahan terhadap dirinya. Sebagai contoh, seseorang tentu saja memiliki keinginan untuk menghukum, membenci atau mengeluarkan perasaan negatif terhadap orang yang berbuat kesalahan padanya.
- c. *Forgiveness of Situation* yaitu memaafkan situasi yang menyebabkan munculnya perasaan negatif dalam dirinya misalkan bencana dan lain lain.

Ibnu al_Qayyim al-Jauzy (2005) membagi aspek-aspek dari pemaafan menjadi 4, yaitu sebagai berikut :

- a. Memaafkan dan tidak mempermasalahkan
- b. Kesucian hati dari berkehendak balas dendam dan melonggarkan hati dari sakitnya melihat kejahatan setiap waktu
- c. Meyakini takdir,

- d. Perilaku membalas baik kepada orang yang berbuat jahat.

Memaafkan memiliki tujuan untuk mengembangkan hubungan yang baik, penilaian yang realistis antara dua orang. Selain itu membebaskan diri dari sifat-sifat negatif terhadap pelanggaran dan sifat melampaui batas kepada orang lain. Selanjutnya memaafkan membantu mengurangi keinginan untuk menghukum seseorang yang telah melakukan kesalahan.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : terdapat hubungan antara pemaafan (*forgiveness*) dengan *psychological wellbeing* pada narapidana wanita.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah ibu-ibu narapidana di LAPAS II B Anak dan Wanita Pekanbaru. Berdasarkan data awal yang diperoleh, penghuni Lapas II B Anak dan Wanita berjumlah 170 orang. Namun jumlah tersebut dapat saja bertambah setiap hari. Sehingga subjek dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana wanita yang ada di Lapas II B.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala pemaafan (*forgiveness*) dan skala *psychological*

wellbeing. Skala pemaafan (*forgiveness*) disusun berdasarkan skala The Heartland Forgiveness Scale (HFS). Selanjutnya skala *Psychological Wellbeing* mengacu pada aspek *psychological wellbeing* dari Ryff.

Uji validitas dilakukan terhadap 30 orang narapidana wanita. Skala *psychological wellbeing* memiliki validitas yang berkisar antara 0,261 hingga 0,674. Aitem yang gugur berjumlah 5 aitem yaitu aitem nomor 8, 11, 15, 17, 18. Dengan demikian jumlah aitem yang dijadikan skala penelitian untuk skala *psychological wellbeing* berjumlah 13 aitem. Selanjutnya uji validitas untuk skala pemaafan diperoleh hasil berkisar antara 0,271-0,763. Aitem yang gugur berjumlah 9 aitem yaitu nomor aitem 1, 3, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 16. Selanjutnya hasil uji reliabilitas skala *psychological wellbeing* diperoleh hasil 0,817, sedangkan uji reliabilitas untuk skala pemaafan diperoleh hasil sebesar 0,829.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data demografi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada usia produktif, yakni usia 25-45 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir setara SMA. Selanjutnya 90% subjek beragama Islam dan terdiri dari beberapa suku terutama Jawa (25,5%), Melayu (18,2%), Batak (17,3%), dan Minang (16,4%). Di samping itu subjek didominasi oleh wanita dengan status

menikah (42,7%) dan janda (40%), sedangkan kasus yang paling banyak dilakukan adalah kasus narkoba (68,2%).

Adapun rincian keadaan subjek pada setiap aspek demografi sebagaimana terdapat pada table 1. berikut.

Kriteria	Jumlah	Presentase	
Usia	15 hingga 24	18	16,36
	25 hingga 45	81	73.64
	46 hingga 60	6	5.46
	di atas 60	1	0.9
	Blank	4	3,64
	Total	110	100.0
Tingkat Pendidikan	SD	16	14.5
	SMP	32	29.1
	SMA SMK	51	46.4
	D3	1	.9
	S1	7	6.4
	Blank	3	2.7
	Total	110	100.0
Agama	Islam	99	90.0
	Kristen	6	5.5
	Katolik	3	2.7
	Budha	2	1.8
	Total	110	100.0
Suku	Batak	19	17.3
	Jawa	28	25.5
	Palembang	2	1.8
	Minang	18	16.4
	Aceh	4	3.6
	Melayu	20	18.2
	Betawi	1	.9
	Tionghoa	4	3.6
	Sunda	5	4.5
	Blank	9	8.2
	Total	110	100.0
Status Pernikahan	Menikah	47	42.7
	Belum menikah	16	14.5
	Janda	44	40.0
	Blank	3	2.7
	Total	110	100.0
Jenis Kasus	Narkoba	75	68.2
	Kriminal	8	7.3
	Korupsi, Money	3	2.7

	Loundry		
	Traficking	2	1.8
	Judi	1	.9
	Penggelapan	5	4.5
	Pencurian	4	3.6
	Perlindungan anak	1	.9
	Lakalantas	1	.9
	Unidentified	10	9.1
	Total	110	100.0

Hasil Uji Hipotesa

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh $r = 0,387$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p \leq 0.001$). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pemaafan (*forgiveness*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada narapidana wanita di Lapas II B Pekanbaru. Artinya semakin tinggi skor pemaafan maka semakin tinggi *psychological wellbeing* pada narapidana wanita di Lapas II B Pekanbaru. Berdasarkan *Curve fit* diketahui besar koefisien determinasi adalah $Rsq = 0,15$. Dengan demikian variabel pemaafan (*forgiveness*) memiliki kontribusi sebesar 15% terhadap *psychological wellbeing*.

Untuk melihat tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis dan pemaafan yang dimiliki subjek penelitian, maka dibuat kategorisasi berdasarkan skor yang diperolehnya. Berdasarkan penggolongan ini diperoleh hasil bahwa 66,4% subjek memiliki tingkat *psychological wellbeing* yang tergolong sedang, sedangkan sisanya 33,6% memiliki *psychological wellbeing* yang

tergolong tinggi. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2 Kategorisasi *Psychological Wellbeing* Subjek

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	37	33.6
Sedang	73	66.4
Total	110	100.0

Selanjutnya pada variabel pemaafan diketahui bahwa 69,1% subjek memiliki tingkat pemaafan yang tergolong sedang, 30% subjek memiliki pemaafan yang tergolong tinggi, sedangkan 0,9% subjek memiliki tingkat pemaafan yang tergolong rendah. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 3. berikut.

Tabel 3. Kategorisasi Subjek Pada Variabel Pemaafan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	33	30.0
Sedang	76	69.1
Rendah	1	.9
Total	110	100.0

Pembahasan

Hasil Uji hipotetis menemukan bahwa terdapat hubungan antara pemaafan (*forgiveness*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*) pada narapidana wanita di Lapas II B Pekanbaru dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,387$ dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p \leq 0.001$). Artinya semakin tinggi skor pemaafan maka semakin tinggi *psychological wellbeing* pada narapidana wanita di Lapas II B Pekanbaru. Sedangkan sumbangan yang diperoleh sebesar 15 %.

Pemaafan berkaitan dengan konsep religiusitas yang dimiliki seseorang. Seseorang yang religius akan memiliki mental yang sehat. Sebagaimana Compton (2005) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan aspek penting bagi kesehatan mental dan faktor produktif yang mencegah berbagai permasalahan individu, dan bidang sosial. Allah SWT menyebutkan dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 133 dan 134 yang berbunyi "dan bersegeralah kamu menuju ampunan Tuhanmu dan mendapatkan surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertaqwa, yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya baik di waktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan kesalahan oranglain". Pernyataan ini menegaskan bahwa dalam kondisi apapun baik ketika dalam kesulitan

maupun kemudahan dengan memaafkan maka kesejahteraan psikologis akan tercapai sehingga kualitas hidup yang baik tetap dapat terjaga.

Pemaafan memiliki makna penting dalam kehidupan karena memaafkan akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang. Pemaafan memiliki implikasi positif terhadap apa yang terjadi di masa yang akan datang. Selain mempengaruhi *psychological wellbeing* dan *emotional wellbeing*, ia juga berpengaruh terhadap hubungan interpersonal, kelompok, masyarakat dan lingkungan sekitar. Sehingga aspek yang terpenuhi ketika seseorang memiliki kemampuan untuk memaafkan selain berpengaruh terhadap aspek internal juga terhadap aspek sosial, dan kesehatan fisik (Worthington & Scherer, 2003)¹¹. Hasil penelitian menemukan bahwa pemaafan berhubungan sangat signifikan dengan *psychological wellbeing* pada narapidana. Narapidana yang memiliki perilaku memaafkan tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula.

Pemaafan merupakan salah satu bentuk *emotional coping strategy* yang dapat menurunkan reaksi negatif terhadap situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan. Ia juga merupakan respon emosional individu yang berorientasi pada orang lain dan menghasilkan adanya penetralan

terhadap seluruh atau sebagian dari emosi negatif (Worthington & Scherer, 2003)¹². Narapidana mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan yang menghantarkan dirinya masuk ke lembaga pemasyarakatan. Kondisi ini akan menimbulkan perasaan marah, kecewa dan tersakiti. Perasaan tersakiti merupakan sumber dari ketidakmampuan untuk memaafkan. Melalui pemaafan, akan terjadi penurunan rasa tersakiti sehingga individu akan dapat hidup tanpa beban amarah serta mampu berfikir positif dan lebih produktif (Thoresan dkk; Al-Mabuk dkk, dalam Worthington & Scherer, 2003)¹³. McCullough, Fincham, Tsang Juga menemukan bahwa dalam pemaafan seseorang membuang amarahnya dan membuang hasrat untuk menyerang dan mengembangkan sisi positif serta sikap menerima terhadap kondisi yang kurang menyenangkan (dalam Staub & Anne, tt)

Perilaku memaafkan membantu individu untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain. Sebagaimana pendapat McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington Jr., E. L. (Mark S. Umbreit, Ph.D. Jonathan Fier, M.S.W, 2002)¹⁴ bahwa individu yang memilih untuk memaafkan, menunjukkan adanya peningkatan motivasi internal untuk memperbaiki dan menjaga hubungan setelah hubungan tersebut mengalami peristiwa yang menyakitkan dari orang lain.

Penelitian Wortham & Wortham (dalam Ferris, 2010) juga menemukan bahwa religiusitas mempengaruhi perilaku seseorang dan dapat mengatasi kebiasaan buruk, seperti merokok, minum alkohol, kafein dan lainnya. Selanjutnya Zullig, Ward, dan Horn, (dalam Ferris, 2010) melakukan penelitian terhadap 459 mahasiswa dan menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki spiritualitas yang tinggi merasakan diri yang sehat dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Dengan demikian, kualitas hidup yang baik dapat diperoleh melalui peningkatan religiusitas termasuk di dalamnya pemaafan.

Pemaafan secara tidak langsung mengembangkan mental yang sehat (Toussaint & Webb)¹⁵. Selain itu pemaafan juga secara erat berkaitan dengan kesejahteraan dengan cara mengubah pikiran, emosi dan perilaku yang negatif kepada respon positif (Thompson et al, 2005). Perubahan ini datang dari dalam diri, orang lain, ataupun peristiwa yang terjadi. Memaafkan memiliki keuntungan seperti meningkatkan harga diri dan harapan. Sebaliknya memaafkan juga dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan kemarahan (Enright and The Human Development Study Group, 1991). Sehingga para narapidana wanita dapat lebih produktif dan menerima konsekuensi dari perbuatan yang dilakukan, serta dapat berbuat

sesuatu yang lebih produktif.

McCullough (1997)¹⁶ menegaskan tiga hal yang berpengaruh jika tanpa pemaafan, yaitu pertama bahwa tanpa ada pemaafan berhubungan dengan penghindaran, jarak dan kadang-kadang motivasi untuk *retaliate*. Apabila kondisi ini terjadi padanarapidana tentu saja merupakan hambatan dalam menjaga stabilitas hubungan dengan orang lain. Tidak memaafkan akan mempengaruhi tekanan psikologis. Kedua, ketiadaan pemaafan berkaitan dengan tujuan yang berorientasi jangka panjang karena masa depan hubungan menjadi tidak pasti. Ketiga, kekurangmampuan dalam memaafkan akan menjadi rintangan dalam membangun kelekatan psikologis dan relasi interpersonal yang membutuhkan keterhubungan secara emosional dengan teman, pasangan, atau orang-orang tertentu lainnya. Kelekatan dengan orang lain juga disinyalir dapat merepresentasikan ketersambungan seseorang dengan orang lain. Kekurangmampuan dalam memaafkan secara logis juga menunjukkan bahwa individu kurang mampu memaafkan bagian dari dirinya sendiri. Akibatnya konflik dalam diri individu ini akan menimbulkan ketegangan psikologis yang membuat individu kurang sejahtera secara psikologis.

Narapidana yang memiliki skor penerimaan diri yang tinggi akan

menunjukkan sikap yang positif terhadap diri sendiri, memahami dan menerima berbagai macam aspek yang ada dalam dirinya termasuk kualitas yang baik dan kualitas yang buruk dan merasakan hal yang positif terhadap peristiwa yang lalu. Sedangkan narapidana yang memiliki skor penerimaan diri yang rendah merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya, tidak puas terhadap apa yang terjadi di masa lalu dan merasa bermasalah terhadap kualitas pribadi tertentu dan mengharapkan ingin berbeda dari dirinya.

Mekanisme penerimaan diri pada narapidana wanita ini dapat dijelaskan melalui konsep *hedonic adaptation* (Diener dkk, dalam Worell & Goodheart, 2006)¹⁷. Konsep ini menjelaskan bahwa ketika seseorang memasuki lingkungan baru maka akan terjadi proses adaptasi yang meliputi reaksi awal yang bisa bersifat positif atau negatif. Beberapa waktu kemudian individu menjadi terbiasa dengan situasi baru tersebut dan akhirnya kembali ke kondisi awal level *well being*-nya. Beberapa penelitian lain juga mendukung pernyataan ini (Silver; Brickman dkk, dalam Worell & Goodheart, 2006)¹⁸. Berdasarkan konsep ini maka diperkirakan pemaparan terhadap sejumlah stressor kehidupan memiliki efek yang kecil pada kesejahteraan wanita (Lyubomirsky & Dickerhoof, dalam Worell & Goodheart, 2006)¹⁹.

Selain itu masyarakat mengenal wanita sebagai individu yang memiliki sifat *nurturing* yang lebih memprioritaskan kebutuhan orang lain dibandingkan dirinya sendiri. Wanita juga menganggap relasi sosial lebih penting dibandingkan prestasi yang dicapainya, lebih bertanggung jawab, memperhatikan kesejahteraan orang lain, dan lebih tenggang rasa (McGann & Steil, dalam Worell & Goodheart, 2006)²⁰. Konsekuensi logis dari kecenderungan ini adalah saat wanita menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tidak menyenangkan, seperti menjalani kehidupan di lembaga pemasyarakatan, maka wanita berusaha mencari teman dan menemukan orang baru yang membuatnya merasa nyaman di lingkungan barunya tersebut sehingga mereka dapat mengatasi masa-masa penuh tekanan dan kurang menyenangkan. Pada saat yang bersamaan usaha tersebut tidak hanya dapat membuat wanita bertahan, akan tetapi juga berkembang (*personal growth*) secara psikologis (Bennett & McDaniel, dalam Worell & Goodheart, 2006).²¹

Mekanisme tidak langsung dari pemaafan dapat membantu individu untuk melakukan regulasi emosi yang lebih baik (Worthington & Scherer, 2003)²². Hal ini akan terlihat dari pertumbuhan psikologis individu. Dengan demikian narapidana yang memiliki skor tinggi pada aspek *personal growth* akan merasakan perkembangan

yang berkelanjutan, melihat diri sebagai suatu yang tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman yang baru, lebih realistis melihat potensi untuk peningkatan diri dan perilaku setiap waktu, melakukan perubahan dengan cara yang efektif dan mereflesi diri. Sebaliknya narapidana yang memiliki skor yang rendah akan mengalami pribadi yang stagnan, kurang memiliki keinginan untuk meningkatkan atau berekspansi setiap waktu, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan, merasa tidak sanggup untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang baru.

Taylor (dalam Worell & Goodheart, 2006)²³ menambahkan bahwa kecenderungan wanita menggunakan *emotional coping strategy* yang berfokus pada komponen relasional seperti mendiskusikan pemecahan masalah dengan teman, juga dapat meningkatkan respon kelekatan dengan teman sesama narapidana, dan saling memberikan *social support* satu sama lain. Dampaknya, narapidana yang memiliki skor *positive relationship with others* yang tinggi cenderung menjadi seorang yang ramah, puas, percaya dengan orang lain, merasakan kenyamanan saat berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki kemampuan berempati yang baik antar sesama warga lapas. Sedangkan narapidana yang memiliki skor yang rendah cenderung menutup diri, kurang

mampu membangun hubungan yang saling mempercayai dengan orang lain, sulit menemukan hubungan yang nyaman, cenderung frustrasi dalam menjalankan hubungan interpersonal, dan memiliki keinginan yang rendah untuk membuat kesepakatan yang penting dengan orang lain.

Narapidana yang memiliki skor *purpose in life* yang tinggi memiliki tujuan dalam hidup dan arah dalam menjalani kehidupan, merasakan bahwa setiap pengalaman di masa lalu dan sekarang memiliki makna bagi kehidupannya, dan yakin akan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan narapidana yang memiliki skor yang rendah kurang merasakan kebermaknaan hidup, kurang merasakan *direction*, tidak melihat tujuan di masa lalu, tidak memiliki keyakinan bahwa hidup memiliki makna.

Narapidana yang memiliki skor *environmental mastery* tinggi memiliki perasaan *mastery* dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, mengontrol aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan yang ada di sekitar, mampu memilih dan membuat pemenuhan kebutuhan dan nilai. Sedangkan narapidana yang memiliki skor yang rendah akan sulit mengatur kehidupannya sehari-hari, merasa tidak mampu untuk berubah dan meningkatkan kondisi sekitar, dan tidak menyadari kesempatan yang ada, serta

kurangnya kontrol terhadap dunia luar.

Memaafkan dapat membantu individu untuk meningkatkan penguasaan terhadap lingkungannya. Melalui proses memaafkan individu mempelajari beragam cara untuk mengatasi emosi negatif akibat tekanan kehidupan yang dirasakannya. Selain itu ketika individu melakukan pemaafan maka saat membina relasi interpersonal mereka menjadi lebih terbuka dan berani terhadap pasangannya, sehingga akan kecil kemungkinan munculnya perasaan bersalah dan malu pada dirinya (Worthington & Scherer, 2003)²⁴.

Disamping pemaafan, program-program yang dilaksanakan di lembaga masyarakat seperti ceramah agama, keterampilan, dan sebagainya diperkirakan juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis narapidana wanita. Hal ini sejalan dengan pandangan Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade; Suusa & Lyubomirsky; dan King dalam Worell & Goodheart, 2006)²⁵ bahwa komitmen untuk bertingkah laku yang baik, keterlibatan dalam kegiatan harian *self-reflection* dan latihan untuk berpikir optimis dapat meningkatkan level kebahagiaan²⁶

Endnotes:

¹ Herdiana, Ika. (2012). Gambaran Umum Tentang Narapidana Wanita. Online (<http://ikeherdiana-fpsi.web.unair.ac.id/>)

[artikel_detail-63970-Psikologi%20Perempuan-Gambaran%20Umum%20Tentang%20Narapidana%20Wanita%20.html](#)

² Ibid

³ McCullough, M.E, Worthington, E.L, and Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 321- 336.

⁴ Ryff, C.(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

⁵ Snyder, C.R & Lopez, Shane J. (2003). *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. Washington, DC.

⁶ Snyder, C.R. & Lopez, Shane J (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.

⁷ Snyder, C.R. (2002) *Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement & Intervention*. University of Kansas. Di download Rabu 12 Desember 2012 dari http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp

⁸ Snyder, C.R & Lopez, Shane J. (2003). *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. Washington, DC

⁹ McCullough. Op.Cit

¹⁰ Mark S. Umbreit, Ph.D. Jonathan Fier, M.S.W. (2002). *Forgiveness. An Annotated Bibliography*. Center for Restorative Justice & Peacemaking ©Regents of the University of Minnesota Center for Restorative Justice & Peacemaking School of Social Work, College of Education & Human Development. www.rjp.umn.edu

¹¹ Worthington, Everett L & Scherer, Michael. (2003). Forgiveness is an emotion focused coping strategy than can reduce health risk and promote health resilience : Theory, review, and hypotheses. *Psychological Health*. 19:3, 385-405

¹² Ibid

¹³ Ibid

¹⁴ Mark S. Umbreit. Op.Cit

¹⁵ Toussaint, Loren, Webb, Jon R.Theoretical and Empirical, Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being.

¹⁶ McCullough. Op. Cit

¹⁷ Worell, Judith & Goodheart, Carol D (Editors).(2006). *Handbook of Girls' and Women's Psychological Health*. USA : Oxford University Press

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid

²⁰ Ibid

²¹ Ibid

²² Ibid

²³ Ibid

²⁴ Worthington, Everett L & Scherer, Michael. (2003). Forgiveness is an emotion focused

coping strategy than can reduce health risk and promote health resilience : Theory, review, and hypotheses. *Psychological Health*. 19:3, 385-405

²⁵ Worell.Opcit Sumaraw, Yunitri. (2013). Narapidana Perempuan dalam Penjara (Suatu Kajian Antropologi Gender). *Jurnal Holistik. Tahun VI No. 11B / Januari - Juni 2013*. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/3358/2906>. Diakses tanggal 19 Maret 2014. Toussaint, Loren, Webb, Jon R.Theoretical and Empirical, Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being. Worell, Judith & Goodheart, Carol D (Editors). (2006). *Handbook of Girls' and Women's Psychological Health*. USA : Oxford University Press Worthington, Everett L & Scherer, Michael. (2003). Forgiveness is an emotion focused coping strategy than can reduce health risk and promote health resilience : Theory, review, and hypotheses. *Psychological Health*. 19:3, 385-405

DAFTAR PUSTAKA

Herdiana, Ika. (2012). Gambaran Umum Tentang Narapidana Wanita. Dapat diakses melalui http://ikeherdiana-fpsi.web.unair.ac.id/artikel_detail-63970-Psikologi%20Perempuan-Gambaran%20Umum%20Tentang%20Narapidana%20Wanita%20.html

Karremans, J.C, Paul, Van Lange, A.M. and Ouwerkerk. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-Being: The Role of Interpersonal commitment, *Journal of Personality and Social Psychology* 34, (5), 1011-1026.

Malone, A., Meyer, D. D., Tarlton, T., Wasielewski, L., Reuben, P.,

- West, C., & Mitchell, V. (2011). *The relationship between forgiveness and emotional well-being*. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_23.pdf. Suggested APA style reference
- Mardiyah, D. (2010). *Psychological well-being*. Universitas Sumatra utara. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19871/4Chapter%2011.pdf>
- Mark S. Umbreit, Ph.D. Jonathan Fier, M.S.W. (2002). *Forgiveness*. An Annotated Bibliography. Center for Restorative Justice & Peacemaking ©Regents of the University of Minnesota Center for Restorative Justice & Peacemaking School of Social Work, College of Education & Human Development. www.rjp.umn.edu
- McCullough, M.E, Wortington, E.L, and Rachal, K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (2), 321- 336.
- Nurhayati, Eti. (2012). Psikologi Perempuan dalam berbagai perspektif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. ISBN. 978-602-229-032-2.
- Ryff, C.(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and Social Psychology*, 69, 719-727
- Seifert, Tricia A (2005). *The Ryff Scales of Psychological well being*. Assessment Notes.
- Snyder, C.R. (2002) *Introduction of a New Model of Forgiveness: Measurement & Intervention*. University of Kansas. Di download Rabu 12 Desember 2012 dari http://www.forgiving.org/researchers/research_results.asp
- Snyder, C.R & Lopez, Shane J. (2003). *Positive psychological Assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association. Washington, DC.
- Snyder, C.R. & Lopez, Shane J (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.
- Sumaraw, Yunitri. (2013). Narapidana Perempuan dalam Penjara (Suatu Kajian Antropologi

Gender). *Jurnal Holistik*. [Tahun VI No. 11B / Januari - Juni 2013 .
http://ejournal.unsrat.ac.id/
index.php/holistik/article/
view/3358/2906.](http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/3358/2906) Diakses
tanggal 19 Maret 2014.

Toussaint, Loren, Webb, Jon R. Theoretical and Empirical, Connections Between Forgiveness, Mental Health, and Well-Being.

Worell, Judith & Goodheart, Carol D (Editors). (2006). *Handbook of Girls' and Women's Psychological Health*. USA : Oxford University Press

Worthington, Everett L & Scherer, Michael. (2003). Forgiveness is an emotion focused coping strategy than can reduce health risk and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychological Health*. 19:3, 385-405