
**PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DITINJAU DARI
FORGIVENESS PADA NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA
PERMASYARAKATAN WANITA KLAS II A MEDAN**

Widia Ningsi Naiborhu¹
Liana Mailani

Fakultas Psikologi
Universitas Prima Indonesia
Jalan Sekip Simpang Sikambing, Medan, Sumatera Utara

Abstract— *This study aims to test relationship between forgiveness with psychological well-being of women prisoners in prisons class II A Medan. The hypothesis proposed in this study stated that there is a positive relationship between between forgiveness with psychological well-being, assuming that the higher is forgiveness, the higher will psychological well-being be and the lower is the forgiveness, the lower will psychological well-being bet. The subjects of this research were women prisoners in prisons class II A Medan 118 people drawn by using purposive sampling technique. Data were obtained from scales to measure forgiveness and psychological well-being. The calculation was performed by conducting prerequisite test analysis (assumption test) consisting of normality test and linearity test. Data analysis used is Product Moment correlation through SPSS 17 for Windows. The result of data analysis showed that the correlation coefficient was 0.768 with significant value of 0.000 ($p < 0.05$). This showed that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being. The results of this study indicated that the contribution provided by the variables of forgiveness on psychological well-being was 59%, and the remaining 41% were affected by other factors not investigated. From the results of this study, it is concluded that the hypothesis of stating that there is a positive relationship between forgiveness and psychological well-being is acceptable.*

Keywords: *Psychological Well-Being, forgiveness*

Abstrak--- Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada Narapidana Wanita di Lembaga Perasyarakatan Wanita Kelas IIA Medan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*, dengan asumsi semakin tinggi *forgiveness*, maka semakin tinggi *psychological well-being* dan sebaliknya semakin rendah *forgiveness* maka semakin rendah *psychological well-being*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah Narapidana Wanita di Lembaga Perasyarakatan Wanita Klas IIA Medan sebanyak 118 orang yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh dari skala untuk mengukur *forgiveness* dan *psychological well-being*. Perhitungan dilakukan dengan melalui uji prasyarat analisis (uji asumsi) yang terdiri dari uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan Korelasi *Product Moment* melalui bantuan SPSS 17 for Windows. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,768 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel *forgiveness* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 59 persen, selebihnya 41 persen dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*, dapat diterima.

Kata kunci: *Psychological Well-Being, forgiveness*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Dalam kehidupan bermasyarakat, manusia memerlukan norma atau kaidah hukum yang berguna untuk mengatur masyarakat itu sendiri serta dapat menjaga keseimbangan dalam melakukan hubungan-hubungan kemasyarakatan agar tidak terjadi kekacauan. Tindak pidana narkoba juga merupakan suatu kejahatan dan merupakan salah satu bentuk dari perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang tersebut merupakan suatu ancaman yang nyata atau ancaman terhadap norma-norma sosial yang mendasari kehidupan atau keteraturan sosial, dapat menimbulkan ketegangan individual dan merupakan ancaman bagi berlangsungnya ketertiban dalam masyarakat.

Kartono (2003), mengemukakan definisi bahwa secara sosiologis kejahatan adalah semua ucapan, perbuatan dan tingkahlaku yang secara ekonomis, politis dan sosio-psikologis sangat merugikan masyarakat, melanggar norma-norma susila, menyerang keselamatan warga masyarakat, baik yang telah tercakup dalam undang-undang pidana maupun yang belum tercantum dalam undang-undang pidana.

Penyalahgunaan narkoba tidak hanya menjangkau kalangan yang tidak berpendidikan saja, namun penyalahgunaan narkoba tersebut telah bersemayam dalam diri semua kalangan bahkan sampai kepada yang berpendidikan sekalipun, mulai dari anak-anak sekolah atau

mahasiswa yang notabeneanya dari golongan pelajar, pengusaha-pengusaha bahkan pejabat-pejabat negara dan aparat penegak hukum pun ikut terjerat dalam kasus penyalahgunaan narkotika. Penyalahgunaan narkotika juga tidak memandang usia dan juga jenis kelamin, baik anak-anak, remaja, dewasa bahkan lanjut usia, baik laki-laki maupun perempuan dapat terjerat dalam kasus narkotika.

Penyalahgunaan narkotika biasanya dipicu oleh keinginan diri sendiri, lingkungan dan faktor kesediaan narkoba itu sendiri, seperti penasaran, keinginan untuk bersenang-senang atau merasa tidak diperhatikan, tidak diterima atau tidak disayangi dalam keluarga atau lingkungan pergaulan, lingkungan keluarga yang kurang harmonis, mempunyai waktu luang, putus sekolah, pengangguran, tingginya kemiskinan, lingkungan sosial yang penuh persaingan dan ketidakpastian atau bahkan karena ketersediaan narkoba yang semakin mudah didapat dan dibeli, semakin mudahnya akses internet yang memberikan informasi pembuatan narkoba, serta bisnis narkoba yang menjanjikan keuntungan besar.

Setiap individu atau masyarakat yang melakukan pelanggaran atau melanggar norma hukum seperti penyalahgunaan narkotika maka akan dikenakan hukuman yang telah disepakati atau yang telah ditetapkan dalam undang-undang.

Harsono (1995), mempertegas bahwa narapidana adalah manusia yang tengah menjalani krisis, berada di persimpangan jalan, mengalami disosiasi dengan masyarakat dan tengah merencanakan kehidupan baru setelah keluar dari lembaga pemasyarakatan. Dampak psikologis akibat dari pidana penjara jauh lebih berat dibandingkan dengan pidana itu sendiri, sehingga sebenarnya narapidana tidak hanya dipidana secara fisik, tetapi juga secara psikologis (Harsono 1995). Dampak kehidupan di penjara berarti bahwa akan merusak kondisi psikologis dan tentu saja dapat membuat narapidana terutama narapidana wanita menjadi tertekan dan menunjukkan perilaku yang cenderung tidak menjadi lebih baik dan tidak dapat memperbaiki diri meskipun mereka mendapat pembinaan dan keterampilan selama dilapas.

Masuknya narapidana ke dalam sel penjara menjadi suatu perubahan hidup yang akan berdampak pada kondisi fisik dan psikologis narapidana terutama narapidana wanita. Sebagai pengalaman hidup yang penuh tekanan, narapidana wanita biasanya mengalami efek-efek psikis dan psikologis yang buruk selama berada di lembaga pemasyarakatan, seperti rasa rendah diri

yang besar, kegagalan, stres, hilangnya identitas diri hingga mengalami depresi. Selain itu, sistem pemidahan yang buruk juga turut mempengaruhi kondisi psikologis narapidana wanita ketika menjalani masa pidana. Penolakan yang muncul dari keluarga dan masyarakat juga memperburuk kondisi psikologis narapidana wanita, serta akan memunculkan isolasi dan keengganan untuk berpartisipasi dalam lingkungan sosial nantinya.

Ryff dan Singer (dalam Papalia, dkk., 2005), menjelaskan mengenai kesehatan mental bahwa orang yang sehat mental bukan hanya berarti ketiadaan sakit secara mental. Kesehatan mental yang positif mencakup *psychological well-being*, yang bisa didapat dengan perasaan sehat dari diri sendiri. Individu yang mencapai *psychological well-being* dapat meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif, dan pertumbuhan diri.

Psychological well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *forgiveness*. Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Worthington (2005), yang menyatakan bahwa bagaimana *forgiveness* atau *unforgiveness* individu akan berdampak pada *psychological well-beingnya*. *Forgiveness* dan ketidakberdayaan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan. Minimal, terlihat bahwa orang yang *unforgiveness* akan mengalami lebih banyak kemarahan dan depresi.

Menurut Field (2009), *psychological well-being* dapat didefinisikan sebagai keadaan mental yang positif. *Psychological well-being* dapat menjadikan gambaran mengenai level yang tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya (Lopez & Snyder, 2002).

Psychological well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah *forgiveness*. Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Worthington (2005), yang menyatakan bahwa bagaimana *forgiveness* atau *unforgiveness* individu akan berdampak pada *psychological well-beingnya*. *Forgiveness* dan ketidakberdayaan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan. Minimal, terlihat bahwa orang yang *unforgiveness* akan mengalami lebih banyak kemarahan dan depresi.

Meninger (1999), mengatakan bahwa *forgiveness* adalah ketetapan hati yang menyatakan bahwa bersembunyi, menderita dan membalas dendam merupakan hal yang sia-sia dan tidak

berguna. Philpot (2006), mendefinisikan *forgiveness* sebagai proses atau hasil dari proses yang melibatkan perubahan dalam emosi dan sikap tentang perilaku, motivasi untuk membalas *forgiveness* mengganti emosi negatif dengan sikap positif termasuk kasih sayang dan kebijakan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak kehidupan dipenjara akan merusak kondisi psikologis dan tentu saja dapat membuat narapidana menjadi tertekan dan menunjukkan perilaku yang cenderung tidak menjadi lebih baik dan tidak dapat memperbaiki diri meskipun mereka mendapat pembinaan dan keterampilan selama dilapas. Terutama bagi wanita menjadi narapidana merupakan suatu kondisi yang buruk dan dianggap bukan hanya sekedar hukuman duniawi saja melainkan juga merupakan hukuman Tuhan. Karena seperti yang diketahui penjara dapat menjadi sumber stres bagi penghuninya, ketidakmampuan menerima kondisi tersebut dapat disebabkan karena adanya perasaan bersalah dan penyesalan, takut dipandang rendah sehingga ada perasaan malu, perasaan tertindas serta adanya penilaian-penilaian yang negatif dari masyarakat dapat menyebabkan seorang narapidana wanita akan lebih mudah tertekan secara mental, karena ada perasaan sangat malu terhadap keluarga, teman-teman, dan lingkungan masyarakat, sehingahal ini yang melatar belakangi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “*Psychological Well-being Ditinjau dari Forgiveness Pada Narapidana Wanita*”.

METODE

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini ialah diambil dari narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA di Medan dengan jenis kejahatan narkoba berjumlah 427 orang. Pada penelitian ini jumlah sampel adalah 118 orang didapatkan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan sebagai berikut: (a) Narapidana Wanita dengan kejahatan Narkoba, (b) Narapidana Wanita yang telah menjalani pidana atau hukuman di atas 2 tahun, (c) Kondisi narapidana dalam keadaan sehat dan normal.

Desain

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data dan hasil yang diperoleh diolah dengan teknik statistik. Ditambahkan lagi, penelitian ini ingin melihat pengaruh langsung serta signifikansinya pada variabel bebas terhadap variabel terikat.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan pembagian skala, yaitu skala *psikological well-being* dan skala *forgiveness*, skala disusun dalam bentuk pernyataan dengan menggunakan Skala *Likert*.

Teknik analisis

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis sekaligus menganalisis data hasil penelitian ini adalah dengan menggunakan Metode Korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)* dengan tujuan untuk mengukur hubungan antara dua variabel secara linier dan untuk mengetahui arah hubungan yang terjadi.

ANALISIS DAN HASIL

Sebelum dilakukan analisis korelasi *ProductMoment*, data yang terkumpul terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas. Dari uji normalitas dan uji linieritas diketahui bahwa hasilnya memenuhi uji asumsi tersebut. Hasil uji normalitas dan uji linieritas dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

| Variabel | SD | K-SZ | Sig. | P | Keterangan |
|---------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------|-------------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | 15,945 | 1,193 | 0,058 | P > 0,05 | Sebaran normal |
| <i>Forgiveness</i> | 16,824 | 0,782 | 0,287 | P > 0,05 | Sebaran normal |

Tabel 2
Hasil Uji Linearitas Hubungan

| Variabel | F | P | Keterangan |
|---|---------|-------|------------|
| <i>Psychological Well-Being Forgiveness</i> | 240.941 | 0,000 | Linier |

Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara *forgiveness* dengan *psychological well-being*, diperoleh koefisien *product moment* sebesar 0,768 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *forgiveness* maka *psychological well-being* akan semakin baik dan sebaliknya. Hasil uji hipotesa dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Korelasi antara *psychological well-being* dengan *forgiveness*

| Analisis | <i>Pearson Correlation</i> | Signifikansi (p) |
|----------|----------------------------|------------------|
| Korelasi | 0,768 | 0,000 |

Pada tabel 4 menunjukkan besaran sumbangan efektif *R Square* 0.590, artinya bahwa 59 persen *forgiveness* mempengaruhi *psychological well-being* dan selebihnya 41 persen dipengaruhi faktor lain seperti *flow*, kepuasan kerja, *emotional intelligence*, perilaku prososial.

Tabel 4
Sumbangan Efektif

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .768 ^a | .590 | .587 | 10.250 |

DISKUSI

Hasil penelitian yang didapatkan adanya hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Meutia (2016), yang menjelaskan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *forgiveness* dan *psychological well-being* pada wanita yang bercerai di Aceh dan sebesar 46,5 persen *forgiveness* berpengaruh terhadap *psychological well-being*, sementara 53,5 persen lainnya kemungkinan dipengaruhi faktor-faktor lainnya. Secara umum, *forgiveness dan psychological well-being* pada subjek memiliki hubungan yang positif dan tergolong tinggi dimana semakin tinggi *forgiveness* pada diri seseorang, maka *psychological well-being* juga semakin tinggi, atau sebaliknya semakin rendah *forgiveness* pada diri seseorang, maka *psychological well-being* juga semakin rendah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap beberapa narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan yang sedang menjalani hukuman menunjukkan bahwa para narapidana wanita tersebut memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi dapat dilihat dari *self-acceptance* para narapidana tersebut. Hal ini tercermin dari kemampuan para narapidana tersebut untuk menerima keadaan diri dan segala bentuk yang membuat narapidana tersebut berada dalam situasi seperti saat ini, yaitu menjalani hukuman atas apa yang di perbuatannya. Narapidana wanita yang memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi juga dapat dilihat dari *positive relationship* yang dimiliki oleh para Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan, yaitu memiliki kedalaman koneksi dalam hubungan dengan orang lain yang signifikan, yaitu mampu memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, saling percaya, prihatin tentang kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, mengerti memberi dan menerima hubungan manusia, para narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan juga memiliki *purpose in life* yaitu mampu mengelola situasi kehidupan, masih merasa bahwa hidup para narapidana tersebut memiliki makna, tujuan dan arah, ingin terus melakukan perubahan dan berkembang. Para narapidana tersebut juga mampu memanfaatkan kesempatan disekitarnya secara efektif, yaitu dengan mengikuti berbagai kegiatan yang telah disediakan oleh pihak LAPAS, mampu mengolah urusan sehari-hari, serta mampu mengontrol diri agar tidak menimbulkan keributan ataupun kerusuhan selama dilapas,

dengan kata lain para narapidana tersebut memiliki *environmental mastery* yang baik dan menunjukkan bahwa para narapidana wanita tersebut memiliki *psychological well-being* dalam kategori tinggi.

Sebagaimana yang disampaikan oleh beberapa narapidana bahwa akan tetap menerima konsekuensi atas perbuatan yang dilakukan dimasa lalu dengan lapang dada dan terus belajar memperbaiki diri menjadi pribadi yang lebih baik lagi, dengan menyadari bahwa perbuatan yang dilakukan dimasa lalu adalah salah. Para narapidana tersebut juga sering berbagi, dan melakukan aktivitas secara bersama-sama menjalin hubungan yang baik antar sesama narapidana, seiring dengan berjalannya waktu dan setelah mengikuti berbagai kegiatan yang telah disediakan oleh pihak LAPAS, para narapidana tersebut mencoba untuk bersabar menunggu waktu dan keluar dari LAPAS dan terus berusaha memperbaiki diri serta merancang berbagai kegiatan yang akan dilakukan setelah keluar dari LAPAS.

Beberapa dari narapidana tersebut juga pernah mencoba untuk melarikan diri dari LAPAS, dikarenakan merasa tertekan karena harus berjauhan dengan keluarga dan tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasanya, membuat pikiran menjadi buntu dan menambah stres, merasa dikucilkan dan tidak memiliki teman, narapidana tersebut juga merasa sulit untuk berbaur dengan narapidana lainnya, namun tetap berusaha untuk dapat bergabung, dan mengikuti berbagai kegiatan yang telah disediakan.

Seorang narapidana dengan kasus pengedar narkoba mengatakan, bahwa narapidana tersebut memang terus berusaha untuk memperbaiki diri menjadi pribadi yang jauh lebih baik, namun apabila telah keluar dari LAPAS, narapidana tersebut tidak bisa berjanji pada siapapun bahkan pada diri sendiri untuk tidak mengulangi aktivitas sebelumnya, narapidana tersebut tidak ingin berhenti sebagai kurir narkoba dengan alasan penghasilan yang menjanjikan dan mampu menghidupi keluarga, karena narapidana tersebut hanya seorang diri dalam mencari nafkah, sementara suami telah menikah lagi jauh sebelum narapidana tersebut menjadi kurir narkoba, narapidana tersebut juga harus menghidupi 3 anaknya dan ibunya. Narapidana tersebut akan berhenti setelah merasa telah mendapatkan uang yang cukup untuk dijadikan modal dan membuka sebuah usaha pribadi.

Narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Medan memiliki *psychological well-being* yang tinggi dapat dilihat dari *purpose in life* mereka, yaitu dilihat dari keyakinan para narapidana wanita tersebut yang memiliki tujuan hidup, serta merasa ada makna pada kehidupan yang sekarang.

Menurut Gerungan (dalam Sunaryo, 2004), mengatakan ketika individu dapat mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungannya maka akan menciptakan hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitar.

Para narapidana wanita membutuhkan *psychological well-being* yang tinggi guna membangun atau menumbuhkan *forgiveness* dalam diri, sehingga dapat mengubah perilaku narapidana tersebut serta mampu memaafkan segala kejadian dimasa lalu dengan baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mampu menghadapi masalah dengan pertimbangan yang rasional meskipun sedang menjalani hukuman.

Psychological well-being dapat didefinisikan sebagai keadaan mental yang positif. *Psychological well-being* telah didefinisikan terakhir sebagai sebuah kondisi yang dinamis, di mana individu mampu mengembangkan potensi mereka, pekerjaan produktif dan kreatif, membangun hubungan yang kuat dan positif dengan orang lain, dan memberikan kontribusi kepada masyarakat, dapat ditingkatkan ketika seorang individu mampu memenuhi tujuan pribadi dan sosial mereka dan mencapai rasa tujuan dalam masyarakat (Field, 2009). Individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik ditandai dengan perilaku mereka yang positif, mereka yang mampu mengembangkan potensi, produktif, kreatif serta mampu membangun hubungan yang baik, positif dengan dirinya, lingkungan sosial ataupun masyarakat.

Individu yang memiliki *psychological well-being* akan mengetahui kelemahan dan kelebihan atas dirinya serta mampu mengatasi segala sesuatu yang menjadi kelemahannya dan mengatasi berbagai situasi, keadaan ataupun masalah yang menimpanya dengan cara ataupun pola pikir yang positif, cepat beradaptasi serta mampu belajar dari pengalaman, karena individu yang memiliki *psychological well-being* merupakan individu yang sehat jiwanya dan selalu berpikir positif atas segala yang terjadi dengan dirinya.

Melalui berbagi kegiatan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan, narapidana yang sudah diberikan pembinaan dan pendidikan akan dilatih untuk bersosialisasi dan mengikuti kegiatan keagamaan sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan adalah *forgiveness*. Dengan mempunyai *forgiveness* yang tinggi diharapkan dapat membantu narapidana untuk mengatasi berbagai gejala, kebutuhan, ketegangan, konflik, frustrasi dan lain sebagainya yang ada dalam diri narapidana tersebut serta mampu mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan positif antara *forgiveness* dengan *psychological well-being* pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Medan. Dengan korelasi *product moment* (r) 0,768 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya jika semakin tinggi *forgiveness* maka semakin baik pula *psychological well-being*nya dan sebaliknya semakin rendah *forgiveness* maka *psychological well-being*nya juga akan semakin rendah.

Saran

Bagi Narapidana

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka disarankan agar para narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Medan, dapat lebih meningkatkan perilaku memaafkan dalam diri, baik itu memaafkan diri sendiri, orang lain atau bahkan situasi yang membuat hati kecewa, ikuti berbagai kegiatan yang telah disediakan oleh pihak LAPAS guna menambah wawasan serta mengurangi beban pikiran yang mampu menimbulkan stres, depresi atau bahkan frustrasi dan lakukan kegiatan berbagi baik itu dengan bercerita maupun hal lainnya dengan pembina atau petugas sipir dan narapidana yang lain untuk melatih empati dan membina hubungan yang baik

dengan orang lain, serta fokus pada rencana dan tindakan untuk memperbaiki keadaan setelah keluar dari Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Medan, persiapkan dan maksimalkan potensi dalam diri yang berguna untuk persiapan menghadapi masyarakat dan hidup yang baru.

Bagi Keluarga Narapidana

Keluarga para narapidana khususnya narapidana wanita diharapkan agar tetap dan selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada narapidana wanita, baik itu ketika masih berada di dalam LAPAS atau pun ketika sudah keluar dari LAPAS. Dengan adanya dukungan dari keluarga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan baik itu fisik maupun psikis narapidana itu, serta narapidana juga mampu menerima keadaan diri, mampu membina hubungan yang baik pula dengan sesama narapidana serta mampu meningkatkan *psychological well-being* selama menjalani hukuman maupun setelah keluar atau selesai masa hukuman.

Bagi para Petugas Lembaga Pemasyarakatan Wanita

Petugas atau pembina LPW diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi fisik serta psikologis para narapidana yang sedang menjalani masa hukuman dan menyediakan fasilitas yang sesuai serta menciptakan hubungan yang lebih harmonis antara narapidana dan petugas LPW, serta diharapkan juga kepada Petugas atau pembina LPW untuk sudi kiranya meluangkan waktu untuk berbagi dengan narapidana, mengajak para narapidana untuk berdiskusi, berdoa bersama, dan memberikan pelatihan, pendidikan, bimbingan agar narapidana dapat mengatasi ketegangan, konflik, dan frustrasi maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial yang dialami di dalam dirinya.

REFERENSI

Field, J. 2009. *Well-being and Happiness*. UK: Lifelong Learning. Diakses pada Tanggal 9 Januari 2017 dari <http://www.learningandwork.org.uk/lifelonglearninginquiry/docs/IFLL-wellbeing.pdf>.

Harsono, C. I. 1995. *Sistem Baru Pembinaan Narapidana*. Jakarta: Djembatan (Anggota IKAPI).

Kartono, K. 2003. *Patologi sosial (Jilid I)*. Jakarta: Rajawali.

Lopez, S & Snyder, C. 2002. *Handbook of positive psychology*. Amerika: Oxford University Press. Di akses pada tanggal 9 Januari 2017 dari <http://www.slideshare.net/koccintosbor9/snyder-c-r-lopez-s-j-eds-handbook-of-positive-psychology>.

Lopez, S.J & Snyder. C. R. 2007. *Positif Psychology*. The Scientific and Partical Explorations of Human Strangths. London: Sage Publications. Diakses pada tanggal 22 Mei 2017 dari <https://www.amazon.com/Positive-Psychology-Scientific-Practical-Explorations/dp/076192633X>.

Meninger, W. A., & OCSO., 1999. *Menjadi Pribadi Utuh*. Yogyakarta: Kanisius, Tranlator: Sunaryo. Diakses pada tanggal 9 Januari 2017 dari <http://www.pub-books.net/epub/bunga-rampai-katekese-sosial>.

Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. 2005. *Human Development Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill.

Philpot, C. 2006. *Forgiveness a Sampling of Research results*. American Psychological Asosiation. Diakses pada tanggal 9 Januari 2017 dari <http://www.apa.org/international/resources/publications/forgiveness.pdf>.

Ryff, C. D. 2013. *Psychological Well-Being Revisited: advances in the science and practice of eudaimonia*. University of Wisconsin-Madison. USA.

Worthington, E.L. 2006. *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Aplication*. New York: Routledge. Diakses pada Tanggal 24 Mei 2017 dari <http://book.org/s/?q=Worthington%2C+E.+2006.+Forgiveness+and+Reconciliation&yearFrom=&yearTo=&language=&extension=&t=0>.

