

Hubungan Antara Pemaafan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang

¹Ninuk Dwi Puspa Handayani*

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author :
ninukdwp@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemaafan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 narapidana perempuan. Teknik pengambilan sampel adalah teknik simple random sampling. Metode pengambilan data menggunakan model skala Likert, untuk skala kesejahteraan psikologis sebanyak 84 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0,826$ dan untuk skala pemaafan diri sebanyak 11 aitem memiliki reliabilitas $\alpha = 0,677$. Analisis data menggunakan teknik korelasi Rank Spearman. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan yang positif antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,313 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan kelas IIA Kota Semarang yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima di Lapas Kelas IIA Kota Semarang.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Pemaafan Diri, Narapidana Perempuan, Psikologi Positif, Kota Semarang.

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-forgiveness and psychological well being of IIA class of jail in the Semarang City. The dependent variable in this study is psychological well being, while the independent variable in this study is self-forgiveness. The population in this study were female prisoners IIA class of jail in Semarang City. The number of samples are 100 female prisoners. The sampling method was simple random sampling. The data collection method use a Likert scale model, for the psychological well-being scale as many as 84 items with reliability $\alpha = 0,826$ and the self-forgiveness scale of 11 items had reliability $\alpha = 0,677$. Data analysis using Rank Spearman correlation technique. The hypothesis roposed in this study is a significant positive relationship between self-forgiveness and psychological well being of female prisoners in IIA Class of jail in the Semarang City. The result showed that there was a significant positive relationship between self-forgiveness and psychological well being in female prisoners with a correlation coefficient (r_{xy}) of 3133 at significance level of 0,002 ($p < 0,05$). The conclusion in this study is there is a significant positive relationship between self-forgiveness and psychological well-being in female prisoners of IIA class of jail in the Semarang City, which means that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *Psychological Well-Being, Self-Forgiveness, Women Prisoners, Positive Psychology, Semarang City.*

1. PENDAHULUAN

Lembaga Pemasyarakatan dan narapidana adalah dua hal yang sudah tidak asing dikalangan masyarakat. Narapidana adalah terpidana yang menjalani hukuman kehilangan kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan sesuai dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995. Narapidana adalah seseorang yang sedang menjalani masa hukuman dari pengadilan sebagai akibat dari keterlibatannya dengan tindakan kejahatan yang melanggar perundang-undangan dan peraturan yang berlaku dan ditempatkan di dalam Lembaga Pemasyarakatan atau Lapas sehingga hilang kemerdekaannya (Purnomo, 1980).

Salah satu lembaga pemasyarakatan yang ada di Kota Semarang adalah Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II A yang juga memiliki tugas untuk membimbing para narapidana untuk menjadi insan yang berguna bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa dan tanah air. Para narapidana tentu berharap setelah mereka keluar dari lembaga Pemasyarakatan akan dapat diterima kembali di lingkungan masyarakat sebagai individu yang baru dan layak untuk dihargai dan dihormati (Meilina, 2013).

Menurut Bingswanger (2010), narapidana perempuan cenderung lebih mudah mengalami berbagai gangguan meliputi gangguan fisik dan psikis karena merasa lebih banyak menanggung beban hidup daripada laki-laki. Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Bureau Of Justice Statistics* (<http://www.bjs.gov>) yang menyatakan bahwa sebanyak 23,6% narapidana wanita teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental daripada narapidana laki-laki yang hanya berkisar 15,8%. mengalami gangguan mental dibandingkan narapidana laki-laki yang hanya sebesar 55%. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Ula (2014), tentang kebermaknaan hidup bagi narapidana memperjelas bahwa narapidana wanita cenderung lebih mudah mengalami tekanan kejiwaan daripada narapidana laki-laki.

Ketidakmampuan narapidana perempuan dalam menerima kondisi ketika berada di dalam penjara dapat menjadi sumber stres bagi narapidana perempuan yang sedang menjalani masa hukuman. Berbagai kondisi psikologis narapidana perempuan ini mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya.

Peneliti telah melakukan wawancara kepada 3 subjek yaitu narapidana perempuan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa narapidana yang sedang menjalani masa hukuman tak luput dari berbagai permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis yang dialami yaitu perasaan bersalah, perasaan tak berdaya, serta merasa dirinya adalah manusia yang buruk dan tidak berguna.

Snyder dan McCullough (2000) menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis individu akan meningkat jika individu tersebut mampu memberi maaf pada setiap peristiwa buruk dan menyakitkan yang dialami. Individu dengan tingkat kesadaran terhadap diri sendiri, tingkat harga diri, kegembiraan, optimisme yang tinggi akan mampu mengenali kelebihan serta mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, kesejahteraan psikologis juga memiliki peran dalam memimpin individu menjadi inovatif dan menyadari tindakan yang sedang dilakukan dan menentukan tujuan yang hendak dicapai (Bartram & Boniwell, 2007). Woodyatt, dkk (2013) pemaafan diri dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk koping yang dapat meningkatkan kesehatan mental serta kesejahteraan psikologis. Ranganadhan dan Todorov (2010) mengungkapkan pemaafan diri berperan besar dalam mengurangi rasa bersalah dan akan mengakibatkan meningkatnya harga diri dan penerimaan pada individu.

Hall dan Fincham (2005) mendefinisikan pemaafan diri sebagai sebuah penerimaan rasa bersalah yang dirasakan sehingga dapat menimbulkan dorongan untuk

berdamai pada diri sendiri atas kesalahan yang pernah dilakukan di masa lalu. Menurut Woodyatt, dkk (2013) pemaafan diri dapat diartikan sebagai sebuah penerimaan tanggung jawab atas pelanggaran nilai norma sosial yang pernah dilakukan serta penerimaan terhadap diri sendiri sebagai individu yang berharga.

Wardhati dan Faturochman (2006) berpendapat bahwa pemaafan diri adalah suatu kerelaan untuk melepaskan peristiwa buruk yang pernah terjadi di masa lalu, menolak keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan orang lain, serta terbebas dari perasaan marah dan benci yang dapat mempengaruhi kehidupan saat ini dan masa yang akan datang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Raudatussalamah dan Susanti (2014) di Lapas Klas II B Pekanbaru menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pemaafan dan *psychological well being* pada narapidana wanita. Pemaafan berperan dalam kesejahteraan individu dengan cara merubah berbagai pikiran, emosi, dan perilaku yang negatif menjadi respon yang positif. Memaafkan diri sendiri penting dilakukan untuk membebaskan narapidana dari rasa bersalah dan merasa tidak berguna sehingga dapat mencapai kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis bagi narapidana untuk keberlangsungan hidup narapidana selama berada di lapas dan setelah keluar dari lapas. Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang “Hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kota Semarang. Sampel penelitian ini berjumlah 105 narapidana perempuan. Namun, hanya 100 narapidana yang layak dilakukan analisis. Hal ini disebabkan terdapat 5 subjek yang memberikan respon jawaban yang sama persis dan berturut-turut, sehingga dikhawatirkan adanya ketidakseriusan dalam mengerjakan kuisioner. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Pengambilan data untuk dua variabel menggunakan Skala Likert. Pengukuran variabel kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini, dilakukan melalui skala “The Ryff scales of Psychological Well-Being”. Skala tersebut adalah asli hak cipta dari Ryff (1989) dengan jumlah 84 aitem dan telah dialihbahasakan dan dialihbudayakan oleh Engger (2015). Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) dalam penelitian ini, yaitu: otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan potensi diri, hubungan yang positif, pencapaian tujuan hidup, dan penerimaan diri. Skala yang dimiliki Ryff memiliki tingkat koefisien reliabilitas yang cukup tinggi. Pada aspek penerimaan diri memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,85, pada aspek hubungan dengan orang lain memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,83, pada aspek kemandirian koefisien reliabilitasnya mencapai 0,88, aspek penguasaan lingkungan sebesar 0,81, pada aspek pencapaian tujuan hidup mencapai 0,82, serta pada aspek pengembangan potensi diri koefisien reliabilitasnya mencapai 0,81.

Pengukuran pemaafan diri Skala pemaafan diri yang disusun berdasarkan aspek menurut Wohl, De Shea, dan Wahkinney (2008), yaitu aspek perasaan, pikiran, perilaku, dan sosial yang terdiri dari 11 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,677. Teknik

analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik korelasi *Rank Spearman*. Perhitungan analisis data menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang telah dilakukan terhadap dua variabel yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Pengujian asumsi dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 23.

Normalitas data diuji dengan teknik One-Sample Kolmogorov Smirnov Z. Hasil uji normalitas data digunakan untuk menunjukkan bahwa data tersebar secara tidak normal. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kedua variabel penelitian menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan KS-Z sebesar 0,146 dengan taraf signifikansi 0,027 sehingga dapat dikatakan distribusi data tidak normal karena berada pada $p < 0,05$. Hal yang sama juga pada variabel pemaafan diri yang menunjukkan KS-Z sebesar 0,095 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga dapat dikatakan distribusi data tidak normal karena berada pada $p < 0,05$.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah antar variabel penelitian secara signifikan memiliki hubungan yang *linier* atau tidak. Variabel dalam penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan yang *linier* apabila *F Linearity* berada pada $p < 0,05$ atau kurang dari 0,05. Hasil uji linieritas pada variabel penelitian menunjukkan *F Linearity* sebesar 13,132 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000. Dapat dikatakan bahwa variabel kesejahteraan psikologis dan pemaafan diri memiliki hubungan yang linier karena $p < 0,05$.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian memiliki hubungan atau tidak sesuai yang telah ditetapkan dalam dugaan awal penelitian. Uji hipotesis menggunakan bantuan SPSS versi 23 dengan teknik korelasi *rank spearman*. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa r_{xy} sebesar 0,313 dengan taraf signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. Kesimpulan dari hasil uji hipotesis tersebut memperlihatkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil uji hipotesis tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan. Dengan kata lain, semakin tinggi pemaafan diri yang dimiliki narapidana perempuan maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

McCullough (2000) menyebutkan bahwa memaafkan diri dapat dilakukan dengan tujuan mengontrol amarah sehingga menjadi lebih stabil dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Thompson (2005) menyatakan bahwa kecemasan, depresi serta kemarahan pada diri individu dapat diturunkan dengan perilaku pemaafan sehingga membuat diri semakin sejahtera. Individu yang mudah memaafkan diri sendiri dinilai lebih mampu menerima diri sendiri sebagai wujud dari kondisi diri yang baik ataupun yang buruk, dari berbagai peristiwa masa lalu yang pernah dilalui. Ryff (1989) yang menyatakan penerimaan diri sebagai salah satu indikator kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini berhubungan dengan penerimaan sepenuhnya tentang berbagai peristiwa yang terjadi di masa lalu dan masa kini tanpa disertai dengan berbagai emosi negatif

seperti rasa bersalah dan penyesalan. Krause dan Ellison (2003) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Naiborhu & Mailani (2018) di Lapas Klas II A Medan menunjukkan hasil bahwa ada hubungan positif antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis. Variabel pemaafan menyumbang 59 persen dalam pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian lain yang dilakukan oleh Juwita & Kustanti (2018) pada 60 siswa SMA Swasta Kecamatan Kota Kendal menyatakan bahwa terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Pemaafan memiliki sumbangan efektif sebesar 22% terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Kurniati (2009) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku memaafkan dengan empati serta pengelolaan emosi. Lebih lanjut, penelitian lain yang dilakukan oleh Rohmah (2017) mengungkap hubungan antara *forgiveness* dan *psychological well being* yang dilakukan pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menyatakan bahwa *forgiveness* mempengaruhi kondisi *psychological well being*. selain itu, kajian yang dilakukan Oetari (2017) yang dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memberikan fakta bahwa terdapat korelasi yang positif dan sangat signifikan pemaafan dan *psychological well being*. Artinya, semakin tinggi pemaafan maka akan semakin tinggi *psychological well being* pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah tingkat pemaafan pada mahasiswa maka akan semakin rendah juga tingkat *psychological well being* yang dimiliki. Penelitian ini menunjukkan terdapat sekitar 33% peranan pemaafan dalam *psychological well being* dan terdapat sekitar 67% faktor lain yang mempengaruhi seperti dukungan sosial, ideologi, peran jenis kelamin, status sosial ekonomi, jaringan sosial, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

Penelitian yang dilakukan oleh Sakinah & Nashori (2018) pada 52 orang difabel tuli yang berada di sekitar Kota Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang positif antara pemaafan dan kesejahteraan pada difabel tuli dengan koefisien korelasi sebesar $r = 0,315$ dan $p = 0,023$ ($p < 0,01$). Hal ini mengindikasikan semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis individu. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan pada individu maka semakin rendah pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dalam penelitian ini, variabel pemaafan menyumbang sebesar 11,4% dalam proses peningkatan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maulida & Sari (2016) pada 266 wanita bercerai yang berdomisili di Aceh menunjukkan hasil berupa ada hubungan positif dan signifikan antara memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita yang bercerai. Penelitian tentang pengaruh memaafkan pada kesejahteraan psikologis pada 331 remaja, siswa SMA se-Yogyakarta yang dilakukan oleh Rahayu & Setiawati (2019), menunjukkan hasil ada pengaruh positif dan signifikan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hal tersebut mengindikasikan bahwa memaafkan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada remaja.

Adapun beberapa kelemahan dalam penelitian ini yaitu peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan subjek penelitian, sehingga peneliti tidak dapat mengobservasi perilaku subjek pada saat pengisian kuisioner berlangsung. Hal ini menyebabkan terdapat

lima respon jawaban subjek yang serupa dan berturut-turut serta adanya indikasi subjek kurang serius dalam mengerjakan kuisioner sehingga tidak diikuti dalam proses analisis data. Jumlah aitem yang terlalu banyak yaitu 84 aitem pada skala kesejahteraan psikologis dinilai terlalu banyak sehingga menimbulkan kejenuhan pada subjek dalam mengisi kuisioner.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan kelas IIA Kota Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Artinya, semakin tinggi pemaafan diri yang dimiliki narapidana maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dialami oleh narapidana. Sebaliknya, apabila semakin rendah pemaafan diri yang dimiliki narapidana maka akan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki narapidana.

Saran yang diajukan oleh peneliti untuk narapidana perempuan adalah Narapidana diharapkan mampu untuk mempertahankan kesadaran untuk memaafkan diri sendiri serta mempertahankan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Hal tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan introspeksi diri atas kesalahan yang dilakukan, menumbuhkan kebiasaan berpikir positif, mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat di Lapas guna meningkatkan kreativitas, serta membangun relasi yang positif dengan seluruh individu yang berada di Lapas. Serta saran yang diajukan untuk peneliti selanjutnya adalah Saran bagi peneliti selanjutnya adalah lebih memperhatikan beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan. Peneliti juga menyarankan untuk mempertimbangkan lama masa hukuman yang telah dijalani oleh narapidana perempuan agar dapat menentukan tingkat kesejahteraan psikologis narapidana secara lebih rinci.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan oleh peneliti kepada pihak-pihak yang mendukung kelancaran penelitian ini. Terimakasih kepada Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing yang senantiasa sabar dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada Kepala Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah, Kepala Lapas Perempuan Kelas IIA Kota Semarang, Ibu Dewi Hastuti selaku petugas lapas Kelas IIA Kota Semarang, dan seluruh responden yang bersedia menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini ketika proses penelitian ini dimulai sampai berakhirnya proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bartram, D. & Boniwell I. (2007, September). The science of happiness: achieving sustained psychological well being. *Positive Psychology*, 29, 478-482.
- Bingswanger, I.A., Merrill, J.O., Krueger, P.M., White, M.C., Booth, R.E., Elmore, J.G. (2010). Gender differences in chronic medical, psychiatric, and substance-

- dependence disorders among jail inmates. *American Journal of Public Health*, 100(3), 476-482.
- Engger. (2015). *Adaptasi Ryfy psychological well-being scale dalam konteks Indonesia*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Hall, J.H. & Fincham, F.D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Juwita, V.R. & Kustanti, E.R. (2018). Hubungan antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis pada korban perundungan. *Jurnal Empati*, 7(1), 274-282.
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93.
- Kurniati, N. (2009). Memaafkan: Kaitannya dengan empati dan pengelolaan emosi. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Sipil)*, 3, 1885-2559.
- Maulida, M., Sari, K. (2016, November). Hubungan memaafkan dengan kesejahteraan psikologis pada wanita. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 7-18.
- Meilina, C.P. (2013). Dampak psikologis bagi narapidana wanita yang melakukan tindak pidana pembunuhan dan upaya penanggulangannya. *Jurnal Ilmiah*, 1-15.
- Naiborhu, W.N. & Mailani, L. (2018). Psychological well being ditinjau dari forgiveness pada narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan wanita kelas IIA Kota Semarang. *Psikologi Prima*, 1(1), 61-74.
- Oetari, R. (2017). Hubungan antara pemaafan dengan psychological well being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi Skripsi*.
- Purnomo, B. (1980). *Pelaksanaan pidana penjara dan sistem pemasyarakatan*. Jogjakarta: Liberty, hal.180.
- Rahayu, I.I. & Setiawati, F.A. (2019, April). Pengaruh rasa syukur dan memaafkan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1), 50-57.
- Raudatussalamah & Susanti, R. (2014). Pemaafan (forgiveness) dan psychological well being pada narapidana wanita. *Jurnal Marwah*, XIII(2), 219-234.
- Rohmah, N. (2017). Pengaruh forgiveness terhadap psychological well-being pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Thesis*.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything. Or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Sakinah, N. & Nashori, H.F. (2018). Hubungan antara pemaafan dan kesejahteraan psikologis pada difabel tuli. *Naskah Publikasi Skripsi*, 1-124.
- Snyder, C. R., McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come...". *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 151-160.
- Thompson, L.Y., Snyder C.R., Hoffman, L., Michael, S.T., Rasmussen, H.N., Billings, L.S., Heinze, L., Neufeld, J.E., Shorey, H.S., Roberts, J.C., Roberts, D.E. (2005, April). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360, DOI:10.1111/j.1467.6494.2005.00311.x
- Ula, S. (2014). Makna hidup bagi narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 15-35.
- Wardhati, L.T. & Faturachman. (2006). Psikologi pemaafan. 1-11.
- Woodyatt, L. & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1-10.