



Implementasi Terapi *Mindfulness* terhadap *Environmental Mastery* Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang

Implementation of Mindfulness Therapy to Promote Environmental Mastery Among Inmates at The Class IIA Women's Correctional Facility in Tangerang

Maysahani Diya Faiz^{1*}, Putri Dian Dia Conia²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

*Penulis Korespondensi: maysahani0206@gmail.com

Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 15 Mei 2026;

Revisi: 29 Mei 2026;

Diterima: 25 Juni 2026;

Terbit: 30 Juni 2026

Keywords: *Environmental Mastery; Inmates; Mindfulness; Psychological Adaptation; Psychological Well-Being.*

Abstract. *Overcapacity in correctional facilities is a persistent issue that can generate psychological distress and reduce inmates' ability to adapt effectively to their living environment. Limited personal space, restricted autonomy, and continuous social pressures may negatively affect environmental mastery, which is an important dimension of psychological well-being. This study aimed to examine the effectiveness of mindfulness therapy in improving environmental mastery among inmates at the Tangerang Class IIA Women's Correctional Facility. An experimental method with a one-group pre-test and double post-test design was employed. The participants consisted of nine inmates who demonstrated low to moderate levels of psychological well-being and mindfulness. Data were analyzed using a paired-sample t-test and the N-Gain Score to evaluate changes before and after the intervention. The findings revealed a statistically significant improvement in environmental mastery following mindfulness therapy ($t(8) = -12.72, p < 0.001$), with the positive effects remaining evident during the follow-up assessment. The average N-Gain score of 0.546 indicated that the intervention achieved a moderate level of effectiveness. These findings suggest that mindfulness therapy is an effective and practical psychological intervention for enhancing environmental mastery, strengthening psychological adaptation, and supporting the overall well-being of inmates in correctional settings.*

Abstrak

Overkapasitas lembaga pemasyarakatan merupakan permasalahan yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan menurunkan kemampuan warga binaan dalam beradaptasi dengan lingkungan tempat mereka menjalani pembinaan. Keterbatasan ruang, minimnya otonomi, serta tekanan sosial yang terus-menerus berpotensi memengaruhi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), yang merupakan salah satu dimensi penting kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi *mindfulness* dalam meningkatkan *environmental mastery* pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pre-test and double post-test*. Partisipan penelitian terdiri atas sembilan warga binaan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dan *mindfulness* rendah hingga sedang. Data dianalisis menggunakan uji *paired-sample t-test* dan *N-Gain Score* untuk mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor *environmental mastery* setelah pemberian terapi *mindfulness* ($t(8) = -12,72; p < 0,001$), dengan efek positif yang tetap bertahan pada tahap *follow-up*. Nilai rata-rata *N-Gain* sebesar 0,546 menunjukkan bahwa intervensi memiliki tingkat efektivitas sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* merupakan intervensi psikologis yang efektif dan praktis untuk meningkatkan *environmental mastery*, memperkuat adaptasi psikologis, serta mendukung kesejahteraan warga binaan di lingkungan lembaga pemasyarakatan.

Kata Kunci: Adaptasi Psikologis; Kesejahteraan Psikologis; *Mindfulness*; Penguasaan Lingkungan; Warga Binaan.

1. PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan menghadapi berbagai permasalahan, salah satunya adalah tingginya kepadatan penghuni. Kondisi ini muncul ketika jumlah warga binaan melebihi kapasitas yang tersedia, sehingga menyebabkan terjadinya *overcapacity* (Dari & Hutabarat, 2021). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lestari (2019) menunjukkan bahwa Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang juga mengalami kondisi tersebut. Berdasarkan data dari situs resmi Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, jumlah penghuni lapas mencapai 362 orang, sedangkan kapasitas ideal yang tersedia hanya untuk 250 orang. Ketidakseimbangan antara jumlah penghuni dan daya tampung tersebut menyebabkan lingkungan hunian menjadi padat dan kurang mendukung. Kepadatan lingkungan tidak hanya berdampak pada kenyamanan fisik warga binaan, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Selama menjalani masa pidana, warga binaan diharuskan hidup dalam lingkungan yang dibatasi oleh berbagai aturan dan tembok pemasyarakatan. Situasi tersebut menuntut mereka untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi dan tuntutan yang dihadapi selama berada di dalam lapas.

Kondisi *overcapacity* memberikan dampak yang nyata terhadap kehidupan narapidana. Lingkungan yang padat dapat memunculkan perasaan tertekan, membatasi ruang gerak, serta menyulitkan individu dalam menentukan respons atau perilaku yang tepat akibat tingginya intensitas interaksi sosial dan banyaknya informasi yang diterima. Selain itu, lingkungan yang kurang sehat dan tidak nyaman dapat menghambat kemampuan individu dalam beradaptasi, sehingga meningkatkan risiko munculnya stres (Wani *et al.*, 2024). Dengan demikian, tekanan yang dialami narapidana tidak hanya bersumber dari status mereka sebagai warga binaan, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan fisik yang kurang mendukung.

Keadaan tersebut menjadi semakin kompleks karena kehidupan di lembaga pemasyarakatan sarat dengan berbagai keterbatasan yang berbeda dengan kehidupan di masyarakat. Warga binaan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan aturan yang ketat, pola aktivitas yang terstruktur, serta interaksi sosial yang terbatas. Situasi ini menjadikan kemampuan untuk mengendalikan diri dan beradaptasi dengan lingkungan sebagai tantangan yang tidak mudah untuk dihadapi. Wuryansari dan Subandi (2019) mengungkapkan bahwa narapidana memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas yang mereka sukai dan cenderung rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Pundik (dalam Punuf *et al.*, 2025) menyatakan bahwa hasil penelitian Bureau of Justice Statistics menunjukkan bahwa sebanyak 23,6% narapidana perempuan mengalami gangguan kesehatan mental, sedangkan pada narapidana laki-laki persentasenya lebih rendah, yaitu

sebesar 15,8%. Selain itu, ditemukan bahwa satu dari empat perempuan yang berada di lembaga pemasyarakatan teridentifikasi mengalami gangguan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa narapidana perempuan memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan narapidana laki-laki. Kerentanan ini dapat tercermin dalam berbagai permasalahan emosional dan psikologis selama menjalani masa pidana, seperti menurunnya kepercayaan diri, munculnya perasaan rendah diri, serta stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Wuryansari & Subandi, 2019). Berbagai tekanan psikologis tersebut menunjukkan bahwa kondisi kehidupan di lembaga pemasyarakatan berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis narapidana secara menyeluruh.

Apabila kondisi tersebut tidak memperoleh penanganan yang tepat, maka dapat berdampak pada menurunnya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis individu. Ryff (dalam Grahani *et al.*, 2021) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi psikologis positif yang ditandai oleh enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh. Karima *et al.* (2019) mengemukakan bahwa warga binaan yang sedang mendekati masa pembebasan kerap mengalami berbagai pemikiran yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan berdampak negatif terhadap *psychological well-being*. Kondisi *psychological well-being* yang kurang optimal dapat menyebabkan warga binaan mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari serta menyesuaikan diri kembali dengan lingkungan masyarakat setelah bebas.

Berdasarkan berbagai tantangan yang dihadapi warga binaan, *environmental mastery* dipandang sebagai salah satu dimensi *psychological well-being* yang penting untuk diteliti. Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan keterbatasan lingkungan. Menurut Ryff, *environmental mastery* merupakan kemampuan individu untuk mengelola, memanfaatkan, serta membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi dirinya. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang baik cenderung mampu memandang keterbatasan sebagai peluang, mengambil keputusan secara adaptif, serta mempertahankan kendali atas kehidupannya. Sebaliknya, individu dengan *environmental mastery* yang rendah cenderung merasa tidak berdaya, mengalami kesulitan dalam beradaptasi, dan lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi situasi yang menekan (Mubarok, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang menunjukkan bahwa warga binaan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan dan cenderung rentan mengalami stres akibat keterbatasan kondisi lapas yang menimbulkan berbagai tekanan psikologis. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya permasalahan pada aspek *environmental mastery*, yaitu kemampuan individu dalam mengelola serta menyesuaikan diri secara efektif terhadap lingkungan yang dihadapi.

Temuan tersebut menunjukkan perlunya suatu intervensi yang dapat membantu warga binaan meningkatkan kemampuan dalam mengelola diri, beradaptasi dengan lingkungan, serta menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pidana. Salah satu pendekatan yang dinilai dapat digunakan adalah terapi *mindfulness*. Kabat-Zinn (dalam Wicaksono *et al.*, 2021) mendefinisikan *mindfulness* sebagai bentuk kesadaran yang dikembangkan melalui pemberian perhatian secara sengaja terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Praktik *mindfulness* dapat dilakukan melalui berbagai teknik, seperti meditasi pernapasan, pengamatan tubuh (*body scan*), maupun latihan perhatian penuh dalam aktivitas sehari-hari (Fauzan *et al.*, 2025).

Mindfulness membantu individu untuk menyadari pikiran dan emosi yang muncul tanpa terjebak dalam pola respons otomatis (Ningsih, 2025). Selain itu, penerapan *mindfulness* melalui meditasi dan latihan pernapasan dapat membantu individu dalam mengelola stres, meningkatkan kontrol diri, serta merespons berbagai situasi secara lebih adaptif (Armalid *et al.*, 2024). Bauer juga menemukan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan penanganan berbagai permasalahan psikologis. Sejalan dengan hal tersebut, Connely menyatakan bahwa *mindfulness* bermanfaat dalam membantu individu memahami diri sendiri, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mempermudah proses membangun hubungan dan komunikasi dalam situasi kehidupan yang kompleks dan penuh tekanan (Dewi *et al.*, 2025). Oleh karena itu, *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang berpotensi membantu warga binaan meningkatkan kemampuan mengelola diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih positif.

Putri *et al.* (2023) mengemukakan bahwa berbagai penelitian menunjukkan *mindfulness* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *psychological well-being*, khususnya pada dimensi *environmental mastery*, yaitu sebesar 23%. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *mindfulness* berpotensi menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan *environmental mastery* pada warga binaan. Peningkatan kesadaran diri yang diperoleh melalui *mindfulness* dapat membantu individu untuk lebih mampu mengelola lingkungan serta menghadapi

berbagai tekanan yang muncul.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *environmental mastery* pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas terapi *mindfulness* dalam membantu warga binaan meningkatkan kemampuan mengendalikan diri, beradaptasi dengan berbagai keterbatasan lingkungan, serta mempersiapkan diri untuk kembali menjalani kehidupan di masyarakat secara lebih adaptif.

2. METODE

Metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dipilih sebagai rancangan penelitian untuk menguji pengaruh perlakuan yang diberikan. Pendekatan kuantitatif menurut Sugiyono (dalam Syahroni, 2022) adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis. Kemudian Sugiyono (dalam Nurhalimah, 2022) mengartikan penelitian eksperimen sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Adapun eksperimen ini menggunakan desain *the one group pre-test and double post-test* yang ditunjukkan untuk mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* terhadap *environmental mastery* pada warga binaan di LPP kelas IIA Tangerang. Pada tahap awal penelitian ini dilakukan wawancara dan observasi terhadap 4 subjek. Penelitian ini mengadaptasi dua skala yaitu *Ryff's Psychological Well Being* yang dikembangkan oleh Humaidah & Mulyono (2025) dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form (FFMQ)* yang dikembangkan oleh Fourianalistyawati *et al*, (2023).

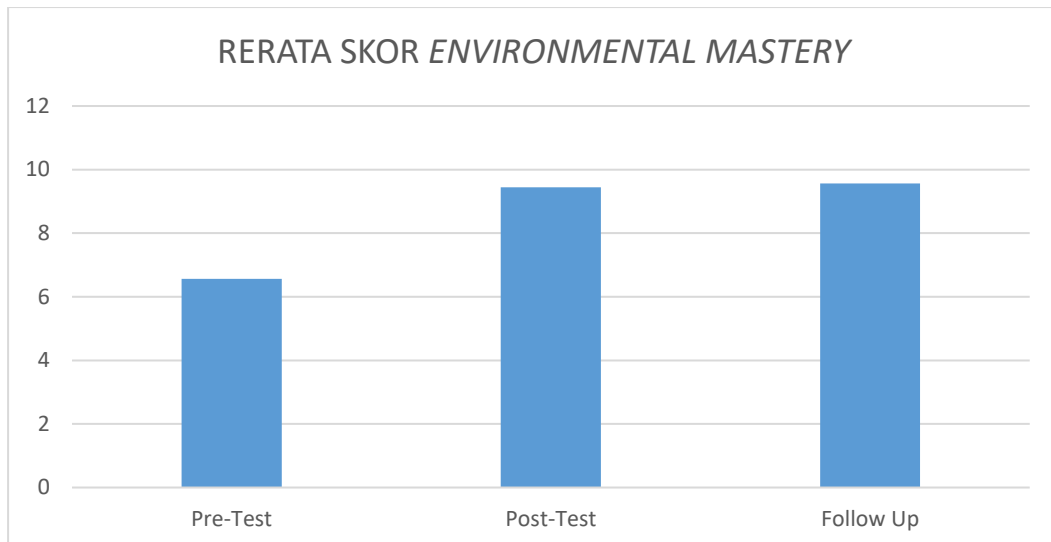
Peneliti menyebarkan skala kepada 50 narapidana dengan rentang usia 20 hingga 40 tahun. Dalam penelitian ini, 9 subjek terpilih berdasarkan skor skala *Ryff's psychological well-being* dan skala FFMQ dengan kategori rendah hingga sedang serta kesediaan mereka untuk menerima terapi *mindfulness*. Terapi *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Armalid *et al*. (2024). Adapun tahapan dari terapi *mindfulness* dapat dilihat pada gambar berikut:

Sesi	Aktifitas	Tujuan	Waktu
1	Perkenalan dan gambaran singkat terapi <i>mindfulness</i>	Saling mengenal antar partisipan dan pelaksana kegiatan memberikan gambaran dan pemahaman pada partisipan tentang <i>mindfulness</i>	30
2	Meditasi pernapasan	Mengenalkan pada partisipan dasar meditasi, membiasakan partisipan teknik meditasi dan menyadari proses pernapasan	15
3	Menyadari sensasi tubuh	Partisipan mampu menyadari, mengenali dan mengobservasi macam-macam sensasi tubuh yang dapat muncul pada dirinya dan menerimanya sebagai bagian dari diri mereka	15
4	Penerimaan dan penghargaan	Partisipan mampu menyadari proses tubuh, menumbuhkan penerimaan dan penghargaan partisipan terhadap tubuhnya	15
5	Meningkatkan kesadaran	Partisipan dapat menyadari pikiran dan perasaan yang dialami terkait dengan kondisi yang dialaminya	15
6	Menerima pikiran dan perasaan	Partisipan dapat menerima pikiran dan perasaan khususnya perasaan "negatif" yang berhubungan dengan kondisi yang dialaminya	15
7	Membebaskan hasrat	Partisipan dapat membebaskan hasrat yang mengganggu yang selama ini dimilikinya	15

Gambar 1. Tahapan Terapi *Mindfulness*.

3. HASIL

Pelaksanaan *mindfulness therapy* dilakukan sebagai salah satu bentuk intervensi untuk membantu warga binaan perempuan mengembangkan *environmental mastery* sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis. Kegiatan ini mencakup berbagai sesi yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan. Untuk mengevaluasi keberhasilan program, dilakukan pengukuran terhadap peserta pada tiga tahap, yaitu sebelum pelaksanaan kegiatan (*pre-test*), setelah kegiatan selesai (*post-test*), dan tujuh hari setelah intervensi berakhir (*follow-up*). Evaluasi tersebut bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *environmental mastery* dan *mindfulness* yang terjadi setelah peserta mengikuti *mindfulness therapy*. Adapun hasil pengukuran tersebut ditampilkan pada grafik berikut.



Gambar 2. Rerata Skor *Environmental mastery* Warga Binaan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan *environmental mastery* pada warga binaan setelah mengikuti kegiatan. Berdasarkan hasil pengukuran, rerata skor *environmental mastery* meningkat dari 6,44 pada *pre-test* menjadi 9,44 pada *post-test* atau mengalami peningkatan sebesar 3 poin. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut ($t(8) = -12,72$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa kegiatan *mindfulness therapy* memberikan dampak positif terhadap kemampuan *environmental mastery* warga binaan.

Pada tahap *follow-up*, rerata skor *environmental mastery* kembali meningkat dari 9,44 menjadi 9,67. Meskipun peningkatannya tidak terlalu besar, hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan positif yang diperoleh peserta masih dapat dipertahankan setelah kegiatan berakhir. Selain itu, nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,546 menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan berada dalam kategori cukup efektif. Mengacu pada kriteria Hake (dalam Sindu *et al.*, 2020), hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* cukup efektif dalam meningkatkan *environmental mastery* warga binaan.

Selain meningkatkan *environmental mastery*, kegiatan ini juga menunjukkan peningkatan kemampuan *mindfulness* peserta. Rata-rata skor *mindfulness* meningkat dari 31,67 pada *pre-test* menjadi 32,89 pada *post-test*, kemudian meningkat kembali menjadi 40,56 pada tahap *follow-up*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peserta semakin mampu mengembangkan kesadaran terhadap pikiran, emosi, dan pengalaman yang sedang dialami selama menjalani masa pidana.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan menunjukkan adanya perkembangan positif pada warga binaan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan dalam mengelola emosi,

beradaptasi dengan lingkungan lembaga pemasyarakatan, serta memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Selain itu, warga binaan juga menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap kondisi diri dan pengalaman yang dialami, sehingga lebih mampu menghadapi berbagai situasi secara tenang dan konstruktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan yang diberikan dapat mendukung proses pembinaan dan pengembangan kapasitas diri warga binaan.

4. DISKUSI

Peningkatan *environmental mastery* yang ditemukan dalam penelitian ini berkaitan dengan berkembangnya kemampuan *mindfulness* setelah warga binaan mengikuti intervensi. *Mindfulness* membantu individu memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini secara sadar tanpa terjebak dalam respons otomatis terhadap situasi yang dihadapi. Dengan meningkatnya kesadaran terhadap pikiran dan emosi, individu menjadi lebih mampu memahami situasi yang dihadapi, mengelola emosi secara adaptif, serta menentukan respons yang lebih efektif dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Savitri dan Listiyandini serta Awaliyah dan Listiyandini (dalam Putri *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan berbagai dimensi *psychological well-being*, terutama *environmental mastery*.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, Armalid *et al.* (2024) menyatakan bahwa penerapan terapi *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan adaptasi narapidana. Kemampuan adaptasi tersebut merupakan salah satu indikator *environmental mastery* karena mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan keterbatasan lingkungan secara efektif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri melalui kesadaran yang lebih baik terhadap pengalaman yang dialami serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif. Dengan demikian, terapi *mindfulness* dapat menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam membantu warga binaan meningkatkan *environmental mastery* melalui peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan pemasyarakatan.

Berdasarkan keseluruhan hasil yang diperoleh, *mindfulness therapy* terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan *environmental mastery* pada warga binaan perempuan. Perubahan yang ditunjukkan melalui meningkatnya kemampuan regulasi emosi, kesadaran diri, penyesuaian terhadap lingkungan pemasyarakatan, serta pemanfaatan sumber dukungan yang tersedia mencerminkan adanya perkembangan positif pada aspek kesejahteraan psikologis peserta. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* berpotensi menjadi salah satu strategi pembinaan psikologis yang dapat diterapkan di lembaga pemasyarakatan

guna membantu warga binaan mengembangkan kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa pembinaan maupun ketika kembali menjalani kehidupan di tengah masyarakat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam mendukung peningkatan *environmental mastery* pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh peningkatan skor *environmental mastery* setelah pemberian intervensi yang tetap bertahan hingga tahap *follow-up*. Peningkatan ini tercermin dari kemampuan warga binaan yang semakin baik dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan pemasyarakatan, serta memanfaatkan dukungan sosial dan berbagai program pembinaan yang tersedia. Selain itu, kemampuan *mindfulness* yang meningkat mengindikasikan bahwa warga binaan menjadi lebih sadar dan memahami pengalaman yang sedang dialami, sehingga mampu memberikan respons yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi. Berdasarkan temuan tersebut, terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi psikologis dalam program pembinaan di lembaga pemasyarakatan perempuan untuk mendukung peningkatan *environmental mastery* dan kesejahteraan psikologis warga binaan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan tindak lanjut dalam rentang waktu yang lebih panjang agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas terapi *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada warga binaan.

PENGAKUAN

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Putri Dian Dia Conia, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh petugas dan warga binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang atas partisipasi dan kerja sama yang telah diberikan dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua dan keluarga atas segala bentuk dukungan, doa, serta dorongan yang tidak pernah putus selama pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan intervensi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan.

DAFTAR REFRENSI

- Armalid, I. I., Pratiwi, I., Humairo, M. V., Avezahra, M. H., Hidayat, M. F., Rahmah, A. D., & Putri, R. A. (2024). Peningkatan psychological well-being warga binaan lembaga pemasyarakatan melalui terapi mindfulness. *Jurnal Tifani*.
- Asih, D. T., Wahyuni, S., Hofifah, N., Agustinu, M. A., Romadhon, J., Tasya, D. K., & Khusumadewi, A. (2024). Dinamika kesejahteraan psikologis remaja di Jawa Timur. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*.
- Awaliyah, A., & Arrum, L. R. (2018). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Psikogenesis*, 5(2). <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Bauer, J., Stamm, A., Virnich, K., Wissing, K., Muller, U., & Wirsching, M. (2006). Correlation between burnout syndrome and psychological and psychosomatic symptoms among teachers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. <https://doi.org/10.1007/s00420-005-0050-y>
- Dari, D. U., & Hutabarat, R. R. (2021). Dampak atas overkapasitas pada Lapas Tangerang dalam pemenuhan hak narapidana menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 (Studi pada Lembaga Pemasyarakatan Pemuda Kelas IIA Tangerang). *Jurnal Hukum Adigama*.
- Dewi, R., Asih, G. Y., Kurniawan, Y., & Pribadi, A. S. (2025). Pelatihan mindfulness pada Guru PAUD ANANDA di RW 19 Sendangmulyo-Semarang. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). Mindfulness dalam pendidikan: Meningkatkan fokus dan mengurangi stres pada peserta didik Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian dan Inovasi*.
- Fourianalisyawati, E., Listiyandini, R. A., Sahidah, T., Kumalasari, D., & Grasiawaty, N. (2023). Measuring mindfulness in one minute or less: A 10-item short version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) for Indonesian population. *Psikogenesis*, 11(1). <https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3797>
- Grahani, F. O., Mardiyanti, R., Sela, N. P., & Nuriah, S. (2021). Pengaruh psychological well-being (PWB) terhadap motivasi berprestasi mahasiswa di era pandemi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*.
- 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*. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Sounds True.
- Lestari. (2019). *Model pembinaan terhadap narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Tangerang* (Skripsi). Fakultas Syariah dan Hukum, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mubarok, F. (2019). Individual values dan psychological well-being terhadap komitmen organisasi. *Tazkiya: Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13499>
- Ningsih, D. R. (2025). Penerapan mindfulness dalam menjaga kestabilan emosi. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*.

- Nurhalimah, Panjaitan, M., & Sitio, H. (2022). Pengaruh model pembelajaran PAKEM terhadap hasil belajar siswa pada Tema 1 Subtema 1 Pembelajaran 1 di Kelas III SD Negeri 124394 Pematang Siantar Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. <https://doi.org/10.57251/multiverse.v1i1.622>
- Pundik, A. (2015). Women inmates and mental health: Comparative risk factors. *Journal of Forensic Psychology Practice*.
- Punuf, S. D., Benu, J. M., & Panis, M. P. (2025). Pengaruh kecemasan terhadap kebahagiaan warga binaan pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Kota Kupang. *MUTIARA: Multidisciplinary Scientific Journal*. <https://doi.org/10.57185/mutiara.v3i7.404>
- Putri, D. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological well-being: Penerimaan diri dan penguasaan lingkungan, mengenali mindfulness dari sikap negatif ke surplus sikap positif hidup. *Journal of Indonesian Psychological Science*. <https://doi.org/10.18860/jips.v3i2.19427>
- 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., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sindu, I. P., Santyadiputra, G. S., & Permana, A. J. (2020). The effectiveness of the application of Articulate Storyline 3 learning object on student cognition in basic computer system courses. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 10(3). <https://doi.org/10.21831/jpv.v10i3.36094>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian*. Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *Jurnal Al-Musthafa STIT Al-Aziziyah Lombok Barat*, 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Wani, A. W., Tallo, D. D., & Amalo, H. (2024). Analisis yuridis dampak overcapacity lembaga pemasyarakatan terhadap pembinaan warga lapas ditinjau dari Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan (Studi kasus Lapas Kelas IIB Ende). *Mahkamah: Jurnal Riset Ilmu Hukum*.
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2021). Studi kepustakaan penerapan teori mindfulness untuk mereduksi stres akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. <https://doi.org/10.20961/jpk.v5i2.55745>
- Wuryansari, R., & Subandi. (2019). Program mindfulness for prisoners (Mindfulners) untuk menurunkan depresi pada narapidana. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50626>