



Abstrak

Pikiran negatif akan masa depan, marah, khawatir, tidak berdaya, dan rasa bersalah dialami Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). Hal tersebut mempengaruhi sikap optimis mereka terhadap masa depan, dan optimisme membantu WBP sehat secara mental dalam menghadapi tekanan. Terapi pemaafan dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan optimisme WBP. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terapi pemaafan dapat meningkatkan optimisme WBP. Terapi dilakukan secara kelompok, 2 kali seminggu selama 6 sesi, masing-masing sesi 90-150 menit. Subjek terdiri dari 7 orang WBP perempuan, berusia 23-45 tahun dengan kasus penipuan atau penggelapan. Tingkat optimisme subjek diukur dengan skala optimisme sebelum, setelah, dan saat tindak lanjut 2 minggu setelah terapi. Desain penelitian adalah eksperimen kuasi menggunakan desain *the one group pretest and double posttest*. Analisis data menggunakan ANOVA *repeated measure* dengan koreksi *Greenhouse Geisser* dan dilengkapi dengan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan $F(1,12, 6,71) = 12,87, p = 0,009$ dengan skor optimisme setelah terapi lebih tinggi secara signifikan dibandingkan sebelum terapi. Artinya terapi pemaafan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan optimisme WBP sebelum dan sesudah terapi.

Kata kunci : terapi pemaafan, optimisme, warga binaan pemasyarakatan

Abstract

Negative thought about future, anger, anxiety, helplessness, and guilty feeling experienced by inmates. It affect optimism about future, while optimism helps maintain inmates mental health when facing pressure. Forgiveness therapy is an alternative to helps increase inmates optimism. This study is aimed at determining whether the forgiveness therapy can increase inmates optimism. Therapy was conducted in group, twice a week for 6 sessions with 90-150 minutes each. There were 7 women inmates, 23-45 years old, with fraud case. Subjects' optimism levels were measured with optimism scale during pretest, posttest, and follow up (2 weeks after therapy). The research design is quasi experiment using the one group pretest and double posttest design. Data analyzed using repeated measure ANOVA with a Greenhouse-Geisser correction supported by descriptive analysis. The result showed that $F(1,12, 6,71) = 12,87, p = 0,009$ with posttest optimism score higher than pretest. This indicates that forgiveness therapy has a significant influence in increasing inmates optimism before and after therapy.

Keywords: forgiveness therapy, optimism, inmates