

## **Pengaruh Pemaafan dan Religiusitas terhadap Kualitas Hidup Narapidana di Lapas Kelas IIA**

**Zulvia Khasanah**  
Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia  
e-mail: luzviavi@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemaafan dan religiusitas terhadap kualitas hidup narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Ambarawa, Kabupaten Semarang. Narapidana kerap mengalami tekanan psikologis, rasa bersalah, dan keterbatasan dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada kualitas hidup mereka. Pemaafan dan religiusitas dianggap sebagai dua faktor psikologis yang mampu meningkatkan kualitas hidup individu, termasuk narapidana. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik regresi linear berganda. Sampel berjumlah 191 narapidana yang diambil dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan berupa skala pemaafan, skala religiusitas, dan skala kualitas hidup yang disusun berdasarkan teori dan aspek masing-masing variabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemaafan dan religiusitas secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 91,1% terhadap kualitas hidup narapidana. Peningkatan sikap pemaafan dan religiusitas dapat menjadi strategi efektif dalam pembinaan narapidana untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

**Kata Kunci:** pemaafan, religiusitas, kualitas hidup, narapidana

|                                         |                                            |                                             |                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Artikel Diterima:</b><br>9 Juli 2025 | <b>Artikel Direvisi:</b><br>8 Agustus 2025 | <b>Artikel Disetujui:</b><br>3 Oktober 2025 | <b>Publikasi Online:</b><br>11 Oktober 2025 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|

## ***The impact of Forgiveness and Religiosity on Prisoners Quality of Life at Class IIA***

### **Abstract**

*This study aims to examine the influence of forgiveness and religiosity on the quality of life of inmates at Class IIA Correctional Facility in Ambarawa, Semarang Regency. Inmates often experience psychological pressure, guilt, and limited freedom in daily life, all of which negatively impact their quality of life. Forgiveness and religiosity are considered two psychological factors that can enhance individuals' quality of life, including that of inmates. This research employed a quantitative approach using multiple linear regression analysis. The sample consisted of 191 inmates selected through simple random sampling. The instruments used included a forgiveness scale, a religiosity scale, and a quality of life scale, all developed based on established theoretical frameworks. The results indicate that forgiveness and religiosity simultaneously contribute 91.1% to the inmates' quality of life. Therefore, enhancing forgiveness and religiosity can be an effective strategy in inmate rehabilitation programs to improve their quality of life during incarceration.*

**Keywords:** forgiveness, religiosity, quality of life, inmates

|                                        |                                   |                                     |                                       |
|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>First Received:</b><br>July 9, 2025 | <b>Revised:</b><br>August 8, 2025 | <b>Accepted:</b><br>October 3, 2025 | <b>Published:</b><br>October 11, 2025 |
|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|

## Pendahuluan

Seseorang yang dinyatakan bersalah oleh hukum dan ditempatkan di lembaga pemasyarakatan sering dikenal sebagai narapidana. Kesejahteraan emosional, sosial, dan fisik seseorang serta kapasitasnya untuk melaksanakan tugas sehari-hari semuanya dianggap sebagai aspek kualitas hidup mereka (Yulianti, 2015). Kualitas hidup narapidana yang dihukum karena kasus yang dilakukan sering kali dipengaruhi secara negatif oleh rasa malu, rasa bersalah, dan penderitaan mental. Hukuman yang panjang dan sedikit kebebasan juga sering kali menempatkan narapidana dalam situasi yang penuh tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka.

Penelitian Nurfaizah yang berjudul hubungan status kesehatan mental dengan kualitas hidup narapidana di Lapas Kelas IIA Bulukumba yang menyebutkan bahwa kualitas hidup narapidana mayoritas memiliki kualitas yang buruk. Terdapat 46,2% kualitas hidup yang baik dan 53,8% narapidana dengan kualitas hidup yang buruk. Sebanyak 73 responden (54,5%) tingkat stres yang rendah dengan kualitas hidup yang baik dan 44 responden (72,1%) memiliki tingkat stres yang tinggi dengan kualitas hidup yang rendah, nilai p-value sebesar 0.001 yang memiliki arti bahwa kesehatan mental berhubungan signifikan dengan kualitas hidup narapidana. Hal ini didukung dari setiap aspek kualitas hidup, termasuk kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan; di antara narapidana, aspek lingkungan menempati urutan terendah. Kualitas hidup yang lebih tinggi berkorelasi dengan kesehatan mental. Kualitas hidup narapidana dapat dipengaruhi secara negatif oleh kesehatan mental yang buruk, yang bermanifestasi sebagai stres, kecemasan, dan depresi. Menurut penelitian ini, kualitas hidup narapidana dan status kesehatan mental

berkorelasi secara signifikan, dengan kesehatan mental yang lebih baik mengarah pada kualitas hidup yang lebih tinggi (Yusuf, 2023).

Kualitas hidup yang dikemukakan oleh *world health organization* (2025) adalah pandangan orang tentang tempat mereka dalam kehidupan dalam kaitannya dengan tujuan, standar, harapan, dan kekhawatiran mereka serta budaya dan sistem nilai tempat mereka tinggal. Ini adalah konsep yang luas yang mencakup tingkat kemandirian, interaksi sosial, kesejahteraan psikologis, kesehatan fisik, pandangan pribadi, dan hubungannya dengan elemen-elemen lingkungan yang signifikan. Rasa kepuasan dan kenikmatan seseorang dalam hidup, serta lingkungannya, diartikan juga sebagai kualitas hidup.

Kualitas hidup seseorang dapat ditingkatkan dengan religiusitas, yang bisa diaplikasikan melalui ibadah. Shalat salah satu ibadah wajib yang bisa dijadikan sebagai alat untuk refleksi diri dan introspeksi diri selain membantu seseorang menjadi lebih dekat dengan Tuhan. Argyle sebagaimana dikutip oleh Ramadhan (2024) menjelaskan bahwa individu yang berada pada masa-masa sulit hidup kesehatan mental dapat dipertahankan dengan religiusitas, dan individu yang religius akan terhindar dari keresahan-keresahan serta terjaga keseimbangan jiwa dan selalu siap untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi termasuk perubahan pola kehidupan. Pola pikir religius dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dan sering kali diekspresikan melalui ritual ibadah seperti salat. Ibadah dapat membantu para tahanan menemukan tujuan baru dalam hidup, bahkan selama masa-masa sulit. Sebagai sebuah ibadah, kegiatan keagamaan dapat mengingatkan para narapidana akan nilai pengharapan dan kebangkitan.

Penelitian Taufiqurohman (2024) mengartikan religius sebagai suatu keadaan

yang ada dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk bertingkah laku sesuai kadar ketaatannya pada kepercayaannya yang diikuti. Selain itu, sistem kompleks dari kepercayaan, keyakinan, sikap, ketaatan, dan upacara upacara yang menghubungkan individu dengan sesuatu yang berkolerasi dengan keagamaan hal tersebut yang juga diahami sebagai religiusitas.

Pada saat masuk ke lapas, seseorang mungkin menyalahkan orang-orang disekitarnya. Dengan demikian, pemaafan mungkin dapat menjadi sarana menerima kondisi yang dialami. Penelitian Freedman & Enright (2017) menjelaskan pemaafan adalah keputusan pribadi yang bersifat naluriyah yang dapat dibuat tanpa menunggu respon dari pelaku. Terutama ketika telah terjadi luka yang parah, baik dari pelecehan fisik atau emosional, proses ini membutuhkan waktu. Intervensi pemaafan dapat membantu individu yang mengalami permasalahan untuk memulihkan kesehatan psikologis dan fisik mereka. Rekonsiliasi, melupakan, atau memaafkan tanpa konsekuensi tidak sama dengan pengampunan. Pemaafan seharusnya tidak mendorong individu untuk masuk kembali ke dalam hubungan yang penuh kekerasan; sebaliknya, pemaafan harus diberikan dalam lingkungan yang aman.

Pemaafan telah menjadi perhatian utama umat manusia sejak lama; pertama kali muncul dalam teologi, namun dalam beberapa tahun terakhir, pemaafan telah menarik banyak perhatian dari berbagai bidang akademis, termasuk psikologi dan filsafat. Baru-baru ini, berbagai penelitian dan organisasi juga berfokus pada pemaafan, terutama ketika memeriksa bagaimana orang bereaksi terhadap ketidakadilan dan cedera yang dirasakan di tempat kerja atau kejahatan antar pribadi (Faldetta, 2022).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa narapidana pada kasus narkoba di Lapas Ambarawa, mengungkap-

kan rasa penyesalan atas perbuatan yang dilakukan sebelumnya. Langkah awal untuk membangun kepercayaan diri dengan mereka mulai memaafkan diri sendiri dan orang lain. Pemaafan membantu mereka untuk melepaskan beban emosional yang sebelumnya menghalangi kemampuan mereka untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh narapidana di Lapas Kelas IIA Ambarawa dengan jumlah 365 orang. Sampel penelitian sebanyak 191 narapidana yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan tiga skala, yaitu skala pemaafan, skala religiusitas, dan skala kualitas hidup, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Penentuan dalam penetimaan hipotesis dengan pada uji T dilakukan berdasarkan acuan yang berada di tabel T. Adanya keputusan diambil berdasarkan apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau dengan nilai signifikansi  $< 0,05$  maka terdapat pengaruh yang signifikansi secara parsial kemudian apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  atau dengan nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh yang signifikansi.

Berdasarkan tabel hasil uji maka dapat dikatakan sebagai berikut: Untuk Pengaruh pemaafan terhadap kualitas hidup, hasil analisa menunjukkan bahwa diperoleh  $t_{hitung}$

variable pemaafan (X1) sebesar 22,466 sedangkan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,973. Maka dapat diketahui bahwa  $22,466 > 1,973$  dalam artian  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar daripada  $t_{\text{tabel}}$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Oleh karena itu  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima, artinya pemaafan berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup.

Table 1  
Hasil Uji t

|              |         | Unstandardized Coefficients |       | Standardized Coefficients |        | t     | Sig. |
|--------------|---------|-----------------------------|-------|---------------------------|--------|-------|------|
| Model        | B       | Std. Error                  | Beta  |                           |        |       |      |
| 1 (Constant) | 131.720 | 7.549                       |       |                           | 17.449 | <.001 |      |
| Pemaafan     | 1.075   | .048                        | 1.172 |                           | 22.466 | <.001 |      |
| Religiusitas | -.224   | .048                        | -.245 |                           | -4.696 | <.001 |      |

a. Dependent Variable: kualitas hidup

Sedangkan terkait pengaruh religiusitas terhadap kualitas hidup, hasil uji t pada tabel di atas diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  variable religiusitas (X2) sebesar 4,969 sedangkan  $t_{\text{tabel}}$  sebesar 1,973. Maka dapat diketahui bahwa  $4,969 > 1,973$  dalam artian  $t_{\text{hitung}}$  lebih besar daripada  $t_{\text{tabel}}$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Oleh karena itu  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima, artinya religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup.

Berikutnya analisa menggunakan uji F dimana uji F digunakan untuk melihat kelayakan modal atau digunakan untuk melihat apakah seluruh variabel pemaafan dan religiusitas memiliki pengaruh secara signifikan terhadap variabel kualitas hidup. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji F adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  dan  $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$  maka  $H_0$  diterima kemudian apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  dan  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$  maka  $H_1$  diterima (Tabel 2.).

Berdasarkan tabel diatas  $F_{\text{hitung}}$  yang diperoleh sebesar 964,948 sedangkan  $F_{\text{tabel}}$  sebesar 3,04. Dengan demikian maka  $964,948 > 3,04$  dengan tingkat signifikan

$0,001 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel pemaafan dan religiusitas secara bersama-sama (stimulant) berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup.

Table 2  
Hasil Uji F

| Model        | Sum of Squares | df  | Mean Square | F       | Sig.               |
|--------------|----------------|-----|-------------|---------|--------------------|
| 1 Regression | 451032.666     | 2   | 225516.333  | 964.948 | <.001 <sup>b</sup> |
| Residual     | 43937.167      | 188 | 233.708     |         |                    |
| Total        | 494969.832     | 190 |             |         |                    |

a. Dependent Variable: kualitas hidup, b. Predictors: (Constant), religiusitas, pemaafan

Terakhir dilakukan uji determinasi ( $R^2$ ), yaitu uji yang dilakukan untuk melihat perbandingan variasi Y yang disebabkan oleh dua variabel bebas (X1 dan X2). Pengambilan keputusan dalam uji determinasi ( $R^2$ ) jika  $R^2$  nilainya semakin besar atau mendekati satu maka model semakin tepat atau dalam artian variabel bebas memberikan informasi yang diperlukan untuk memprediksi variabel (Syarifuddin, 2022)

Tabel 3  
Hasil Uji Determinasi

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .955 <sup>a</sup> | .911     | .910              | 15.288                     |

a. Predictors: (Constant), religiusitas, pemaafan

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa R square (koefisien determinasi) sebesar 0,911 dapat dikatakan bahwa pemaafan dan religiusitas memberikan pengaruh sebesar 91,1% terhadap kualitas Hidup sedangkan sisa besaran persena dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai R atau koefisien korelasi sebesar 0,955 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi simultan antara pemaafan dan religiusitas terhadap kualitas hidup. Semakin tinggi nilai  $R^2$

(mendekati satu) maka semakin besar tingkat pemaafan dan religiusitas meningkat maka kualitas hidup akan ikut meningkat.

### **Pembahasan**

Penelitian dilakukan dengan menguji sebanyak 191 partisipan narapidana di Lapas kelas IIA Ambarawa Kabupaten Semarang. Variabel pemaafan berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup, dalam artian bahwa jika narapidana memiliki tingkat pemaafan yang baik maka narapidana dapat mendapatkan kualitas hidup.

Gupta (2022) menyebutkan pemaafan merupakan proses sukarela yang meliputi melepaskan perasaan marah atau melepaskan dendam terhadap individu atau kelompok tertentu. Tindakan memaafkan bukan berarti bahwa rasa sakit akan langsung hilang karena memaafkan adalah pilihan pribadi, seseorang bisa saja mempertahankan perasaan negatif atau melepaskannya. Dalam hal ini pemaafan menjadi hal penting dalam psikologis yang berkaitan dengan kualitas hidup. Berdasarkan hal tersebut pemaafan dapat berperan dalam membentuk pandangan tentang kehidupan untuk membuat kualitas hidup menjadi lebih baik.

Adapun religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup, dalam artian jika narapidana memiliki tingkat religiusitas yang baik maka narapidana dapat mendapatkan kualitas hidup dibuktikan dari nilai perhitungan. Pada penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara religiusitas dengan kualitas hidup. Individu yang mempunyai tingkat religiusitas yang baik dan memiliki kualitas yang tinggi maka akan mudah menerapkan perilaku baik warga organisasi dalam bekerja yaitu bekerja melebihi standar kerja yang ditetapkan dan tidak mudah mengeluh. Religiusitas dapat meningkatkan perilaku OCB pada karyawan, salah satu

aspek OCB yaitu membantu orang lain dalam hal menghadapi masalah pekerjaan. Dalam religiusitas muslim memandang bahwa perilaku menolong merupakan fitrah manusia dibawa sejak lahir.

Selain itu, pemaafan dan religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup dibuktikan hasil dari analisis uji F. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup menurut Hijriani (2023) mengungkapkan bahwa faktor tersebut yaitu: usia, jenis kelamin, kesejahteraan fisik, kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, pekerjaan, lingkungan sosial, kondisi psikologis seperti depresi, serta dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kualitas hidup seseorang. Faktor-faktor tersebut membantu narapidana untuk mencapai suatu kualitas hidup yang berkualitas. Kualitas hidup adalah kondisi dan pandangan seseorang terhadap kehidupan yang memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis, kondisi fisik, sosial, interaksi sosial serta rasa kepuasan.

### **Simpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pemaafan dan religiusitas berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup narapidana kasus narkoba di Lapas Kelas IIA Ambarawa. Kedua variabel tersebut berkontribusi besar dalam membantu narapidana menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan seimbang secara psikologis.

Ini ditunjukkan oleh skor rata-rata empirik yang berada di atas mean hipotetik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam kondisi terbatas sekalipun, narapidana tetap memiliki daya untuk membangun kembali kualitas hidup melalui mekanisme spiritual dan emosional. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan tentang betapa pentingnya

pemaafan, religiusitas, kualitas hidup pada narapidana.

Oleh karena itu, pihak lembaga pemasyarakatan disarankan untuk mengintegrasikan program pembinaan spiritual dan pelatihan pemaafan dalam kegiatan pembinaan narapidana. Selain hasil regresi, analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana memiliki tingkat religiusitas dan pemaafan pada kategori sedang hingga tinggi. Diharapkan pula, Lapas Kelas IIA Ambarawa Kabupaten Semarang dapat meningkatkan kegiatan seperti memberikan pengetahuan seperti diadakannya intervensi psikologi yang mana digunakan untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh narapidana pada masa penyesuaian mereka ketika berada di Lapas.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi atau acuan jika ingin mengangkat kasus yang sama maka disarankan untuk menambah variabel dengan harapan dapat menggali faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kasus pada penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Faldetta, G. (2022). Forgiving the Unforgivable: the possibility of the unconditional forgiveness in the workplace. *Journal of Business Ethics*, 1, 91–103.
- Freedman, S. & Enright, R. D. (2017). The Use of Forgiveness Therapy with Female Survivors of Abuse. *Journal of Womens Health Care*, 06(03). <https://doi.org/10.4172/2167-0420.1000369>
- Gupta, T. (2022). *Relationship Between Forgiveness and Quality of Life*. 10(3). <https://doi.org/10.25215/1003.079>
- Ramadhan, I. & Arisandy, D. (2024). *Pengaruh Religiusitas Pada Narapidana Lapas Kelas IIB Terhadap*

*Psychological Well-being*. 11(September), 435–446.

- Syarifuddin. (2022). *Metode Riset Praktis Regresi Berganda Dengan SPSS*.
- Taufiqurohman, D. & Majid, A. (2024). Internalisasi Nilai-Nilai Agama Islam Dalam Meningkatkan Religiusitas Narapidana Di Rutan Kelas Iib Kabupaten Wonosobo Info Artikel Abstrak. *Jurnal Profesi Pendidikan Dan Keguruan ALPHATEACH*, 1(1), 20–27.
- World Health Organization. 2025. WHOQOL: *Measuring Quality of Life* <https://www.who.int/tools/whoqol>
- Yulianti, marisna. (2015). *Kualitas hidup pada narapidana di lembaga pemasyarakatan klas iia wanita tangerang*. 4(1), 67–71.
- Yusuf, N. (2023). *Hubungan Status Kesehatan Mental Dengan Kualitas Hidup Narapidana Di Lapas Kelas IIA Bulukumba Tahun 2023*. 13(1), 104–116.