



Penerapan Terapi *Mindfulness* dalam Upaya Meningkatkan Otonomi Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang

The Application of Mindfulness Therapy to Enhance the Autonomy of Female Inmates at Class IIA Women's Correctional Facility in Tangerang City

Evilia Mulyani^{1*}, Putri Dian Dia Conia² Puspa Pertiwi³

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

³ Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II-A Kota Tangerang

*Penulis korespondensi: eviliamlyn@gmail.com

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: Maret 06, 2026;

Revisi: April 17, 2026;

Diterima: Mei 14, 2026;

Terbit: Mei 30, 2026

Keywords: Assisted Residents; Correctional Institutions; Dimensions of Autonomy; Psychological Well-Being; Therapy Mindfulness.

Abstract. Female inmates are vulnerable to various psychological challenges that may affect their psychological well-being, particularly their autonomy. This study aimed to examine the effectiveness of mindfulness therapy in improving the autonomy of female inmates at the Class IIA Women's Correctional Institution in Tangerang. A pre-experimental method with a one-group pretest-double posttest design was employed. The participants consisted of nine female inmates selected based on low to moderate levels of mindfulness and psychological well-being. Data were collected using the autonomy dimension of the Psychological well-being Scale and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). The results showed a significant increase in autonomy scores from pretest to posttest $t(8) = -5.933, p < .001$. The average N-Gain score was 0.50, indicating a moderate level of effectiveness. These findings suggest that mindfulness therapy was effective in enhancing the autonomy of female inmates. The results were further supported by participants' worksheets, which indicated improvements in their ability to consider the consequences of their actions, regulate their emotions, and make decisions more independently.

Abstrak

Warga binaan perempuan rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, salah satunya pada aspek otonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *mindfulness* dalam meningkatkan otonomi warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang. Penelitian menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain one group pretest-double posttest. Subjek penelitian berjumlah 9 warga binaan perempuan yang dipilih berdasarkan skor *mindfulness* dan *psychological well-being* kategori rendah hingga sedang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *psychological well-being* pada dimensi otonomi dan skala Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor otonomi yang signifikan dari pretest ke posttest $t(8) = -5,933; p < 0,001$. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,50 menunjukkan kategori sedang, sehingga terapi *mindfulness* tergolong cukup efektif dalam meningkatkan otonomi warga binaan perempuan. Temuan ini didukung oleh hasil lembar kerja yang menunjukkan bahwa warga binaan mulai lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi tindakan, mengelola emosi, dan mengambil keputusan secara lebih mandiri.

Kata Kunci: Dimensi Otonomi; Kesejahteraan Psikologis; Lembaga Pemasyarakatan; Terapi Mindfulness; Warga Binaan.

1. PENDAHULUAN

Direktorat Jenderal Pemasyarakatan melalui lembaga pemasyarakatan (LAPAS) memiliki peran penting sebagai Unit Pelaksana Teknis di bawah Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia dalam melaksanakan pembinaan bagi narapidana dan anak didik

pemasyarakatan. Pembinaan tersebut dilaksanakan berdasarkan sistem pemasyarakatan yang bertujuan membantu warga binaan menyadari kesalahan, memperbaiki diri, serta mempersiapkan mereka agar mampu kembali diterima di masyarakat sebagai individu yang bertanggung jawab dan produktif. Dengan demikian, lembaga pemasyarakatan tidak hanya berfungsi sebagai tempat menjalani hukuman, tetapi juga sebagai sarana rehabilitasi dan pengembangan diri bagi warga binaan (Ceswara, 2018 dalam Yusuf, Dirgantara, & Syardi, 2024).

Namun, dalam pelaksanaannya, proses pembinaan di lembaga pemasyarakatan tidak terlepas dari berbagai tantangan, khususnya yang berkaitan dengan kondisi psikologis warga binaan perempuan. Kehidupan yang terpisah dari keluarga dan lingkungan sosial, hilangnya peran sebagai ibu atau anggota keluarga, serta keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang berat. Kondisi tersebut membuat warga binaan perempuan rentan mengalami emosi negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, stres berkepanjangan, hingga keputusasaan. Apabila tidak dikelola dengan baik, tekanan emosional tersebut dapat muncul dalam bentuk perilaku maladaptif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, perilaku agresif, bahkan menyakiti diri sendiri. Selain berdampak pada kondisi individu, permasalahan emosional juga dapat memengaruhi hubungan sosial antarwarga binaan dan menghambat keberhasilan proses pembinaan di dalam lapas (Firlia & Sujarwo, 2025).

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari *University of South Wales* yang dikutip oleh Ratnasari dkk., (2020) menunjukkan bahwa sekitar 36% narapidana mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, dan prevalensinya lebih tinggi pada perempuan (61%) dibandingkan laki-laki (39%). Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan di dalam lapas memiliki kerentanan psikologis yang lebih tinggi sehingga memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat untuk mendukung kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang, diperoleh temuan bahwa warga binaan pemasyarakatan masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan mengontrol pikiran secara positif. Selain itu, warga binaan juga menunjukkan kurangnya kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri, mudah merasa cemas, mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya permasalahan pada aspek otonomi warga binaan pemasyarakatan.

Permasalahan psikologis yang dialami warga binaan pemasyarakatan menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Menurut Ryff (dalam Subandi dkk., 2023), kesejahteraan psikologis tidak hanya dimaknai

sebagai kondisi individu yang terbebas dari gangguan mental atau tekanan emosional, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara optimal. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri dan pengalaman masa lalunya, mengembangkan potensi diri, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan secara efektif, serta memiliki kemandirian dalam menentukan sikap dan tindakan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis berhubungan erat dengan kondisi mental yang sehat serta kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi warga binaan pemasyarakatan, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu dimiliki, terutama menjelang masa bebas. Kondisi *psychological well-being* yang baik dapat membantu warga binaan mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, serta mempersiapkan diri untuk kembali menjalani kehidupan di tengah masyarakat. Ryff dan Singer (dalam Fava & Tomba, dalam Karima, Siswadi, & Abidin, 2019) menjelaskan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu meningkatkan ketahanan diri (resiliensi) individu dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Kemampuan tersebut sangat diperlukan oleh warga binaan agar mampu menghadapi tekanan, stigma sosial, dan berbagai tantangan kehidupan setelah kembali ke lingkungan masyarakat (Karima, Siswadi, & Abidin, 2019).

Salah satu dimensi *psychological well-being* yang penting untuk dikembangkan oleh warga binaan pemasyarakatan adalah otonomi (*autonomy*). Ryff (dalam Karima, Siswadi, & Abidin, 2019) menjelaskan bahwa otonomi merupakan kemampuan individu untuk bersikap mandiri dalam mengambil keputusan serta mengarahkan perilaku berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi. Sejalan dengan hal tersebut, Ryff (2013) juga mengungkapkan bahwa dimensi otonomi menggambarkan kemampuan individu untuk menentukan pilihan secara mandiri, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, serta mampu mengevaluasi dirinya berdasarkan standar yang dimiliki sendiri. Sebaliknya, individu dengan tingkat otonomi yang rendah cenderung bergantung pada penilaian orang lain, mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta mudah mengikuti tuntutan lingkungan dalam berpikir maupun bertindak.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan otonomi warga binaan adalah terapi *mindfulness*. Jon Kabat-Zinn (dalam Wicaksono dkk., 2021) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan bentuk kesadaran (*awareness*) yang dibangun melalui pemberian perhatian secara sengaja terhadap pengalaman pada saat ini tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut. Sejalan dengan hal tersebut, Fauzan dkk

(2025) menyatakan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini dengan sikap penuh perhatian dan tanpa menghakimi. Dalam penerapannya, terapi *mindfulness* dilakukan melalui berbagai teknik, seperti meditasi pernapasan, pengamatan sensasi tubuh (*body scan*), serta latihan perhatian penuh dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, *mindfulness* tidak hanya digunakan sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri, kemampuan mengontrol pikiran, serta pengelolaan emosi secara lebih adaptif.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* dapat diterapkan pada berbagai kelompok individu yang mengalami permasalahan fisik maupun psikologis, termasuk narapidana dan warga binaan pemasyarakatan. Crane (2009) dalam Wuryansari dan Subandi (2019) yang kemudian dikutip oleh Armalid dkk., (2024) menjelaskan bahwa terapi *mindfulness* efektif digunakan untuk membantu individu mengelola kondisi psikologis secara lebih adaptif. Selain itu, praktik *mindfulness* yang dilakukan secara rutin diketahui mampu meningkatkan fokus, memperbaiki kemampuan penyesuaian diri, serta mengurangi pengaruh negatif lingkungan terhadap individu. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Oh dkk., (2022) dalam Armalid dkk., (2024) yang menyatakan bahwa praktik *mindfulness* membantu individu menjadi lebih sadar terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Armalid dkk., (2024) juga menegaskan bahwa terapi *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis warga binaan. Setelah mengikuti terapi, warga binaan mengalami berbagai perubahan positif, seperti merasa lebih bahagia, mampu menerima diri, memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, dapat mengontrol emosi, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa otonomi menjadi salah satu aspek penting yang dibutuhkan oleh warga binaan menjelang bebas. Terapi *mindfulness* dinilai mampu membantu individu meningkatkan kesadaran diri, mengelola emosi secara lebih baik, serta mengembangkan kemandirian dalam menentukan sikap dan perilaku. Meskipun demikian, penelitian yang membahas penerapan terapi *mindfulness* untuk meningkatkan otonomi pada warga binaan perempuan masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan terapi *mindfulness* dalam upaya meningkatkan otonomi warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen jenis pra-eksperimen. Menurut Sugiyono (dalam Syahroni, 2022), pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik guna menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sementara itu, metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono dalam Jumadi dkk., 2020). Adapun desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-double posttest design*.

Pada tahap awal pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu melakukan wawancara terhadap 2 warga binaan pemasyarakatan sebagai studi pendahuluan. Selanjutnya, pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu skala *psychological well-being* dan skala *Ruth's Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Skala *psychological well-being* diadopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Humaidah dan Mulyono (2025), sedangkan skala *Ruth's Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) diadopsi dari instrumen yang dikembangkan oleh Fourianalistyawati dkk., (2023). Tim peneliti kemudian menyebarkan kedua skala tersebut kepada 50 warga binaan pemasyarakatan perempuan dengan rentang usia 20–40 tahun.

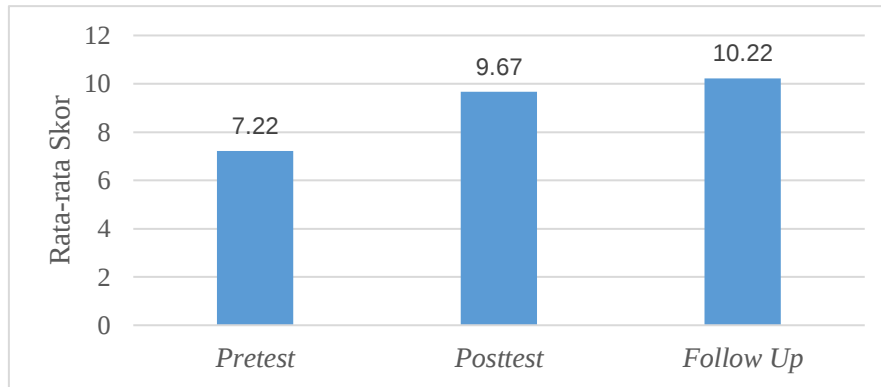
Berdasarkan hasil penyebaran skala, diperoleh 9 subjek penelitian yang dipilih berdasarkan skor *psychological well-being* dan *mindfulness* dalam kategori rendah hingga sedang, serta kesediaan warga binaan pemasyarakatan untuk mengikuti layanan bimbingan dan konseling. Adapun terapi *mindfulness* yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari modul yang dikembangkan oleh Armalid dkk., (2024). Tahapan pelaksanaan terapi *mindfulness* dalam penelitian ini meliputi beberapa kegiatan sebagai berikut.

Sesi	Aktivitas	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 DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologis yang difokuskan pada dimensi otonomi untuk mengukur efektivitas penerapan terapi *mindfulness* dalam meningkatkan otonomi warga binaan. Pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*), setelah intervensi (*posttest*), dan tujuh hari setelah intervensi (*follow up*).



Gambar 2. Rata-rata Skor Otonomi Warga Binaan.

Berdasarkan grafik rata-rata, terlihat terjadi kenaikan skor otonomi sebesar 2,45 dari *pretest* ($M = 7,22$; $SD = 0,92$) ke *posttest* ($M = 9,67$; $SD = 1,00$). Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dengan $t(8) = -5,933$ dengan $p < 0,001$, ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan otonomi setelah warga binaan mengikuti terapi *mindfulness*.

Selanjutnya, terjadi sedikit peningkatan skor otonomi sebesar 0,55 dari *posttest* ($M = 9,67$; $SD = 1,00$) ke *follow up* ($M = 10,22$; $SD = 1,54$). Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan $t(8) = -1,414$ dengan $p = 0,095$, ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua pengukuran tersebut. Meskipun, rata-rata skor otonomi pada tahap *follow up* menunjukkan sedikit peningkatan dibandingkan *posttest*. Hasil data mengindikasikan bahwa peningkatan otonomi yang diperoleh setelah intervensi cenderung dapat dipertahankan hingga beberapa waktu pasca terapi selesai.

Selain berdasarkan hasil perbandingan skor otonomi pada tahap *pretest*, *posttest*, dan *follow up*, efektivitas terapi *mindfulness* juga dianalisis menggunakan nilai N-Gain. Nilai rata-rata N-Gain sebesar 0,50 berada pada kategori sedang. Berdasarkan kriteria Hake (dalam Sindu dkk., 2020), hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* cukup efektif dalam meningkatkan otonomi pada warga binaan.

Peningkatan otonomi pada warga binaan terlihat dari perubahan perilaku yang muncul setelah mengikuti terapi *mindfulness*. Berdasarkan hasil konseling dan lembar kerja, beberapa warga binaan mulai menunjukkan kemampuan untuk mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, lebih mampu mengendalikan emosi, serta berusaha menyelesaikan

permasalahan secara mandiri. Selain itu, mereka juga menjadi lebih yakin terhadap keputusan yang diambil dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar.

Selain meningkatkan otonomi, terapi *mindfulness* dalam penelitian ini juga meningkatkan tingkat *mindfulness* warga binaan. Hal ini terlihat dari peningkatan skor rata-rata *mindfulness* dari 31,67 pada tahap *pretest* menjadi 32,89 pada tahap *posttest*, kemudian meningkat kembali menjadi 40,56 pada tahap *follow up*.

4. DISKUSI

Secara keseluruhan, perubahan yang terjadi setelah intervensi menunjukkan adanya perkembangan pada aspek otonomi, yaitu kemampuan individu untuk mengatur perilaku berdasarkan pertimbangan dan keyakinan pribadi (Ryff, 2013). Perkembangan ini diduga berkaitan dengan proses terapi *mindfulness* yang diberikan. Melalui terapi *mindfulness*, warga binaan belajar untuk lebih menyadari pengalaman saat ini dengan lebih jelas sehingga mampu meningkatkan kontrol terhadap pilihan, menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih adaptif, serta meningkatkan keyakinan dalam pengambilan keputusan secara mandiri berdasarkan pertimbangan pribadi.

Hal ini sejalan dengan Kabat-Zinn (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) yang menyatakan bahwa *mindfulness* membantu individu memiliki kontrol yang lebih baik terhadap pilihan yang diambil, melihat situasi secara lebih jelas, serta menemukan alternatif pemecahan masalah yang lebih adaptif. Selain itu, NCCA (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) menjelaskan bahwa kesadaran terhadap pengalaman saat ini membuat individu lebih mampu menentukan pilihan dan tindakannya secara lebih yakin dan mandiri.

Dengan demikian, terapi *mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan otonomi warga binaan, yang tercermin dari meningkatnya kemampuan dalam pengambilan keputusan yang lebih mandiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Savitri dan Listiyandini (2017) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis, termasuk dimensi otonomi dengan kontribusi sebesar 12%.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Boymau dan Lao (2025) yang menyatakan bahwa peningkatan *mindfulness* akan diikuti oleh peningkatan *psychological well-being*. Dengan demikian, meningkatnya tingkat *mindfulness* pada warga binaan diduga turut mendukung peningkatan otonomi setelah mengikuti terapi *mindfulness*.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi *mindfulness* terbukti cukup efektif dalam meningkatkan otonomi warga binaan perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor otonomi yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, serta nilai N-Gain yang berada pada kategori sedang. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* dan *follow up*, rata-rata skor otonomi tetap mengalami peningkatan yang menunjukkan bahwa perubahan yang diperoleh setelah intervensi cenderung dapat dipertahankan dalam beberapa waktu setelah terapi diberikan.

Selain peningkatan skor secara kuantitatif, hasil lembar kerja warga binaan menunjukkan adanya perubahan perilaku yang mengarah pada peningkatan otonomi, seperti kemampuan mempertimbangkan konsekuensi sebelum bertindak, mengendalikan emosi, menyelesaikan masalah secara mandiri, serta lebih yakin terhadap keputusan yang diambil. Dengan demikian, terapi *mindfulness* dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan otonomi warga binaan perempuan sebagai bagian dari upaya pengembangan *psychological well-being* di lembaga pemasyarakatan.

Terapi *mindfulness* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan untuk membantu meningkatkan otonomi warga binaan. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar serta melibatkan kelompok kontrol agar efektivitas terapi *mindfulness* dapat diuji secara lebih mendalam.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Kota Tangerang atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh warga binaan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan arahan, bantuan, dan dukungan sehingga penelitian dan penulisan artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Armalid, I. I., Pratiwi, I., Humairo, M. V., & Avezahra, M. H. (2024). *Peningkatan psychological well-being warga binaan lembaga pemasyarakatan melalui terapi mindfulness*. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- 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*, 4(3), 64–72.
- Boymau, Y., & Lao, H. A. (2025). Pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa yang tinggal di rumah kos. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 134–144.
- Ceswara, D. F., & Wiyanto, P. (2018). Implementasi nilai hak asasi manusia dalam sila Pancasila. *Lex Scientia Law Review*, 2(2), 227–241.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy: The CBT distinctive features series*. Routledge.
- 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*, 5(1).
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903–1934.
- Firlia, N. A., & Sujarwo, S. (2025). Efektivitas *cognitive behavioral therapy* (CBT) dalam mengelola emosi negatif pada warga binaan perempuan di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 278–288.
- Fourianalistyawati, 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) in Indonesian. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 54–66.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi *Psychological Well-Being Short Scale* pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149.
- Jumadi, Mardian, & Yanti, L. (2020). Pengaruh strategi pembelajaran *The Power of Two* untuk meningkatkan kemampuan membaca teks eksposisi. *Journal of Educational Review and Research*, 3(1), 59–64.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life*. Sounds True.
- Karima, D., Siswadi, A. G., & Abidin, Z. (2019). *Psychological well-being* warga binaan Lapas Wanita Kelas IIA Sukamiskin Bandung menjelang pembebasan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 113–127.
- National Council for Curriculum and Assessment. (2009). *Aistear: The early childhood curriculum framework*. Author.
- Oh, V. K., Sarwar, A., & Pervez, N. (2022). The study of mindfulness as an intervening factor for enhanced psychological well-being in building the level of resilience. *Frontiers in Psychology*, 13.
- Ratnasari, F., Gandaria, Y. F., Wibisono, H., & Sari, R. P. (2020). Dukungan keluarga dengan tingkat stres warga binaan di lembaga pemasyarakatan perempuan Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 110–121.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.
- Sindu, I. G., Santyadiputra, G. S., & Permana, A. A. (2020). The effectiveness of the

application of Articulate Storyline 3 learning object on student cognitive achievement in basic computer system courses. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 10(3), 290–299.

- Subandi, Praptoatmojati, A., Zuanny, I. P., & Deisi, D. (2022). Peningkatan kesejahteraan psikologis narapidana wanita melalui terapi pemaafan. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(1), 46–65.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *E-Jurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Wicaksono, R. A., Hidayat, R. R., & Makhmudah, U. (2021). Studi kepustakaan penerapan teori *mindfulness* untuk mereduksi stres akademik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 89–99.
- Wuryansari, R., & Subandi. (2019). Program *Mindfulness* (*mindfulness for prisoners*) untuk menurunkan depresi pada narapidana. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(2), 196–212.
- Yusuf, A. N., Dirgantara, A. M., & Syardi, G. A. (2024). Fungsi dan peranan pemasyarakatan di dalam pembinaan warga binaan: Studi warga binaan Nusakambangan. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains dan Sosial Humaniora*, 1(2), 1–25.