

Gratitude sebagai Mediator Loneliness terhadap Flourishing pada Narapidana Perempuan

(Gratitude as a Mediator in the Relationship Between Loneliness and Flourishing Among Female Inmates)

SHERAVINA NURHADI¹, QISTHINA AULIA¹

¹Politeknik Pengayoman Indonesia, Tanah Tinggi, Tangerang, Banten, Indonesia

Email: sheravnurhadi@gmail.com

Diterima 4 Agustus 2025, Disetujui 24 Juni 2026, Dipublikasi 2 Juli 2026

Abstrak: *Overcrowding* yang terjadi di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung berdampak pada terganggunya kondisi psikologis narapidana, salah satunya ditunjukkan dengan meningkatnya perasaan kesepian (*loneliness*). Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat *flourishing*, yaitu keadaan optimal individu dalam menjalani kehidupan yang mencakup aspek *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *accomplishment*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *flourishing* serta menguji peran *gratitude* sebagai mediator pada narapidana perempuan. Subjek penelitian berjumlah 201 narapidana yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda dan uji mediasi Sobel. Instrumen penelitian meliputi UCLA Loneliness Scale (ULS-6), Gratitude Scale versi Indonesia, dan PERMA-Profil. Hasil menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh negatif signifikan terhadap *flourishing* ($\beta = -1,250$, $p = 0,003$), sementara *gratitude* berpengaruh positif signifikan terhadap *flourishing* ($\beta = 0,353$, $p < 0,001$). *Gratitude* terbukti berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *loneliness* dan *flourishing* dengan nilai *indirect effect* sebesar $-0,798$ ($p < 0,001$). Simpulan penelitian ini menegaskan pentingnya peran *gratitude* dalam mengurangi dampak negatif *loneliness* terhadap *flourishing* narapidana.

Kata Kunci: *flourishing*; *gratitude*; *loneliness*; narapidana perempuan; psikologi positif

Abstract: *Overcrowding* at the Class IIA Women's Prison in Bandung has negatively affected the psychological condition of inmates, as indicated by increased feelings of loneliness. This condition may lower the level of flourishing, an optimal state of well-being encompassing positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. This study aims to examine the effect of loneliness on flourishing and to test the mediating role of gratitude among female inmates. A total of 201 participants were selected through purposive sampling. This research employed a quantitative approach using multiple regression analysis and the Sobel mediation test. The instruments used include the UCLA Loneliness Scale (ULS-6), the Indonesian version of the Gratitude Scale, and the PERMA-Profiler. The results showed that loneliness had a significant negative effect on flourishing ($\beta = -1.250$, $p = 0.003$), while gratitude had a significant positive effect ($\beta = 0.353$, $p < 0.000$). Gratitude was found to partially mediate the relationship between loneliness and flourishing, with an indirect effect of -0.798 ($p < 0.001$). These findings highlight the crucial role of gratitude in reducing the negative impact of loneliness on inmate flourishing.

Keywords: *female prisoners*; *flourishing*; *gratitude*; *loneliness*; *positive psychology*

PENDAHULUAN

Lembaga pemasyarakatan merupakan institusi vital dalam sistem peradilan pidana yang memiliki peran strategis dalam menjalankan fungsi pembinaan terhadap narapidana agar mereka dapat kembali berintegrasi dengan masyarakat sebagai individu yang lebih baik dan bertanggung jawab (Sihaloho & Wibowo, 2023). Pada sistem pemasyarakatan di Indonesia, pendekatan yang digunakan tidak lagi berorientasi pada balas dendam, melainkan pada rehabilitasi dan reintegrasi sosial, sebagaimana diamanatkan dalam Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan (Amruddin dkk., 2022). Upaya pembinaan dilakukan melalui berbagai program, seperti pendidikan, pelatihan keterampilan, serta intervensi psikososial. Keberhasilan program pembinaan ini diharapkan mampu menekan angka residivisme, yaitu kecenderungan narapidana untuk kembali melakukan tindak pidana setelah bebas.

Kondisi *overcrowding* atau kelebihan kapasitas di berbagai lapas di Indonesia menjadi hambatan serius bagi keberlangsungan program pembinaan tersebut (Nainggolan, 2024). Berdasarkan data Sistem Database Pemasyarakatan (SDP) per 21 Februari 2025, terdapat 273.032 penghuni di seluruh Unit Pelaksana Teknis Pemasyarakatan dengan kapasitas hanya 145.778, sehingga menciptakan beban ganda yang memengaruhi aspek fisik, sosial, dan psikologis narapidana. Kondisi ini tidak hanya mengganggu kualitas

pembinaan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis narapidana, termasuk meningkatnya risiko gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Terlebih, Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2022 menegaskan bahwa narapidana berhak atas layanan kesehatan, termasuk kesehatan mental.

Kondisi serupa terjadi di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung yang dihuni oleh 428 narapidana, melebihi kapasitas ideal sebanyak 227. Secara hukum, narapidana perempuan memiliki hak dan kewajiban yang setara dengan narapidana laki-laki. Subroto dan Febrianto (2024) menyebutkan bahwa narapidana perempuan lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan, terlebih jika mereka memiliki riwayat kekerasan atau harus berpisah dari anak-anak mereka. Tekanan sosial akibat stigma dan stereotip gender memperburuk kondisi psikologis narapidana perempuan (Hasanah, 2025). Lingkungan lapas yang penuh sesak, fasilitas yang terbatas, dan minimnya akses terhadap layanan rehabilitasi mental turut berkontribusi pada rendahnya kesejahteraan psikologis, salah satunya tercermin dari rendahnya tingkat *flourishing*.

Flourishing merupakan konsep kesejahteraan optimal dalam psikologi positif yang diperkenalkan oleh Seligman (2018) melalui model PERMA, yang mencakup lima komponen utama, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *accomplishment*. Individu yang mengalami *flourishing* memiliki kesejahteraan psikologis dan sosial yang tinggi serta mampu menjalani hidup secara bermakna. Terbatasnya akses terhadap interaksi sosial yang sehat, tekanan

psikososial, dan kurangnya dukungan lingkungan menyebabkan narapidana sulit mencapai kondisi *flourishing* (Miranda & Harsono, 2025). Thomas (2022) menegaskan bahwa lingkungan pemasyarakatan yang tidak mendukung dapat memicu stres kronis dan gangguan psikosomatik. *Flourishing* yang rendah juga dihubungkan dengan meningkatnya gangguan fisik dan emosional, seperti kelelahan, kecemasan, hingga hilangnya harapan terhadap masa depan.

Faktor yang memengaruhi rendahnya *flourishing* di kalangan narapidana perempuan adalah *loneliness* atau kesepian. Narapidana sering kali mengalami keterbatasan dalam menjalin hubungan sosial yang bermakna, bahkan di tengah keramaian dalam sel yang penuh sesak (Adzani & Manalu, 2022). *Loneliness* memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk peningkatan risiko penyakit jantung, gangguan imunitas, hingga gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Mushtaq dkk., 2014).

Perasaan kesepian pada narapidana perempuan diperkuat oleh minimnya interaksi sosial yang berkualitas, stigma sosial, serta tekanan budaya patriarkal (Esposito, 2015). Narapidana perempuan sering kali menghadapi stigma dan pandangan negatif dari masyarakat, yang diperburuk oleh konstruksi sosial terkait gender. Label sebagai “mantan narapidana” membawa konsekuensi sosial yang lebih berat bagi perempuan dibandingkan dengan laki-laki, mengingat masyarakat sering memiliki ekspektasi tertentu terhadap perilaku perempuan (Sari, Elfitra & Indraddin, 2023). Kesepian narapidana perempuan juga berasal

dari kurangnya kontak sosial dengan keluarga. Perempuan lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan trauma, terutama jika mereka memiliki riwayat kekerasan atau harus berpisah dari anak-anak mereka (Mukasheva dkk., 2024). Banyak narapidana perempuan merupakan seorang ibu dan menghadapi tekanan emosional yang besar akibat pemisahan dari anak-anak mereka selama masa penahanan.

Saat berada pada kondisi psikososial yang menekan, *gratitude* atau rasa syukur dapat menjadi faktor pelindung yang penting. *Gratitude* merupakan bentuk apresiasi terhadap aspek positif dalam hidup yang telah terbukti berkontribusi pada peningkatan emosi positif, ketahanan psikologis, dan kualitas hubungan sosial (Chauhan dkk., 2025). Rasa syukur dapat memperkuat aspek *positive emotion* dan *relationships* dalam model PERMA, sehingga meningkatkan *flourishing* meskipun individu berada dalam kondisi terbatas. *Gratitude* juga dapat menurunkan gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan harapan terhadap masa depan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *loneliness*, *gratitude*, dan *flourishing* pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana *loneliness* memengaruhi tingkat *flourishing* narapidana serta menelaah peran *gratitude* dalam meningkatkan *flourishing* mereka. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis pengaruh simultan antara *loneliness* dan *gratitude* terhadap *flourishing*.

Penelitian ini juga menguji peran *gratitude* sebagai variabel mediasi antara *loneliness* dan *flourishing* guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang dapat menunjang kesejahteraan narapidana di lingkungan masyarakat.

Studi Hong dkk. (2023), secara konsisten mengidentifikasi kesepian dan isolasi sosial sebagai variabel prediktor signifikan dalam kesehatan, dengan implikasi substantif terhadap *outcome* kesehatan. Egaña-Marcos dkk. (2025) juga menyebutkan bahwa kesepian merupakan prediktor fundamental dalam disregulasi kesehatan mental yang menampilkan mekanisme kompleks dalam memediasi risiko psikologis dan gangguan afektif. Pada sisi lain, Loi dan Ng (2021) meneliti bahwa rasa syukur memiliki korelasi yang signifikan dengan berbagai indikator kesejahteraan psikologis, serta berperan sebagai mediator fundamental dalam membentuk pengalaman makna hidup dan kebahagiaan subjektif individu.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan prediktor signifikan terhadap gangguan kesehatan mental, sementara *gratitude* berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan subjektif. Namun, kajian mengenai peran *gratitude* sebagai mediator antara *loneliness* dan *flourishing*, khususnya pada narapidana perempuan, masih terbatas. Meskipun *loneliness* berdampak negatif terhadap *flourishing*, *gratitude* sebagai mediator dapat membantu mengurangi dampak tersebut dan meningkatkan *flourishing*. Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya

penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel dalam konteks masyarakat. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengkaji mekanisme psikologis yang mendasari kesejahteraan narapidana perempuan melalui model mediasi. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pembinaan psikososial yang adaptif dan berbasis empirik di lembaga masyarakat.

METODE

Desain penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji pengaruh *loneliness* terhadap *flourishing* serta peran *gratitude* sebagai variabel mediator.

Responden penelitian. Penelitian ini dilakukan di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 428 narapidana perempuan, dengan penentuan sampel menggunakan Tabel Krejcie dan Morgan, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 201 responden yang dianggap representatif. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria narapidana berjenis kelamin perempuan.

Instrumen penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari tiga instrumen, yaitu UCLA Loneliness Scale (ULS-6) yang dikembangkan oleh Russell dan disederhanakan oleh Hudiyana (2022) sebanyak 6 item untuk mengukur persepsi kesepian; Gratitude Scale versi Indonesia oleh Listiyandini dkk. (2020) sebanyak 30 item untuk mengukur rasa syukur; serta PERMA-Profiler yang diadaptasi oleh

Elfida (2021) berdasarkan teori Seligman (2018), terdiri dari 21 item yang mencakup lima dimensi *flourishing*, yaitu *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, dan *accomplishment*.

Prosedur penelitian. Proses pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung kepada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan dengan pendampingan dari petugas lapas dan peneliti untuk memastikan kelancaran pengisian serta validitas respons. Selanjutnya, dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, dengan seluruh item pada variabel *loneliness* ($\alpha = 0,77$), *gratitude* ($\alpha = 0,89$), dan *flourishing* ($\alpha = 0,91$) memenuhi kriteria validitas (r hitung $> 0,5$) dan reliabilitas (*Cronbach's alpha* $> 0,7$), yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas, linearitas, dan heteroskedastisitas, untuk memastikan kelayakan data dalam analisis regresi dan mediasi. Setelah asumsi terpenuhi, analisis data dilanjutkan dengan uji mediasi menggunakan uji Sobel untuk menguji peran *gratitude* sebagai mediator dalam hubungan antara *loneliness* dan *flourishing* pada tingkat signifikansi 0,05.

HASIL

Studi ini dirancang untuk mengeksplorasi mekanisme mediasi yang menghubungkan konstruk *loneliness* dengan *flourishing* pada populasi narapidana perempuan. Sebagai tahap awal investigasi, dilakukan pemetaan karakteristik demografis responden melalui analisis deskriptif. Pemahaman yang

komprehensif terhadap profil subjek penelitian berfungsi sebagai dasar dalam interpretasi temuan, mengingat variabel sosiodemografis berpotensi menjadi faktor moderator dalam dinamika psikologis yang dikaji. Pada bagian berikut, diuraikan karakteristik dasar sampel penelitian sebagai landasan analisis lebih lanjut.

Analisis Deskriptif. Penelitian ini melibatkan 201 narapidana perempuan sebagai subjek penelitian yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Bandung.

Karakteristik subjek penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 30–40 tahun merupakan kelompok yang paling dominan (39,3%). Sebagian besar subjek beragama Islam (93,0%) dan berasal dari etnis Sunda (51,2%). Tingkat pendidikan didominasi oleh lulusan SMA (33,3%), sedangkan sebelum menjalani masa pidana, mayoritas subjek berprofesi sebagai ibu rumah tangga (38,8%). Berdasarkan jenis tindak pidana, kasus narkoba merupakan kasus yang paling banyak ditemukan (58,2%). Selain itu, sebagian besar subjek berstatus menikah (46,3%) dan menjalani hukuman selama 5–10 tahun (41,8%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian merupakan narapidana perempuan dewasa dengan latar belakang pendidikan SMA, berstatus menikah, dan terlibat dalam kasus narkoba.

Karakteristik demografis yang beragam pada sampel penelitian memperkuat perlunya pendekatan yang mempertimbangkan pengaruh *loneliness* terhadap *flourishing*. Dominasi

narapidana berstatus ibu rumah tangga dengan pendidikan menengah dan kasus narkoba menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor demografis dalam model mediasi. Variasi ini tidak hanya meningkatkan validitas ekologis penelitian, tetapi juga menyoroti potensi perbedaan mekanisme psikologis antarsubkelompok populasi di lapas.

Tabel 1. Deskripsi karakteristik responden

Karakteristik	Responden	Jumlah	Presentase %
Usia	≤20 Tahun	6	3,0
	20 - 30 tahun	64	31,8
	31 - 40 Tahun	79	39,3
	41 - 50 Tahun	36	17,9
	51 - 60 Tahun	10	5,0
	>60 Tahun	6	3,0
Agama	Islam	187	93,0
	Kristen	7	3,5
	Katolik	6	3,0
	Hindu	0	0,0
	Budha	1	0,0
	Konghucu	0	0,0
Suku	Sunda	103	51,2
	Jawa	34	16,9
	Madura	2	1,0
	Batak	6	3,0
	Betawi	31	15,4
	Orang Asing	3	1,5
Pendidikan Terakhir	Lainnya	22	10,9
	SD	21	10,4
	SMP	47	23,4
	SMA	67	33,3
	SMK	30	14,9
	DI	4	2,0
	DII	0	0,0
	DIII	4	2,0
	DIV	0	0,0
	S1	25	12,4
	S2	3	1,5
Pekerjaan Terakhir	PNS	8	4,0
	Pedagang	25	12,4

Kasus	Ibu rumah Tangga	78	38,8
	Karyawan Swasta	59	29,4
	Buruh	3	1,5
	Lainnya	28	13,9
	Narkoba	117	58,2
	Korupsi	7	3,5
	Pembunuhan	7	3,5
	Pencurian	3	1,5
	Penipuan	17	8,5
	Penggelapan	6	3,0
	Human Trafficking	12	6,0
	Pemalsuan Surat	1	0,5
	Kesehatan	1	0,5
	Penganiayaan	1	0,5
	Penggelapan Jabatan	5	2,5
	Money Laundry	4	2,0
	Perlindungan Anak	9	4,5
	Pengeroyokan	1	0,5
	ITE	3	1,5
	Perpajakan	2	1,0
	Perlindungan Konsumen	2	1,0
	Cipta kerja	1	0,5
	Pembakaran	2	1,0
Status	Menikah	93	46,3
	Belum Menikah	35	17,4
	Cerai	73	36,3
Lama Pidana	1-3 Tahun	30	14,9
	3-5 Tahun	42	20,9
	5-10 Tahun	84	41,8
	10-15 Tahun	34	16,9
	> 15 Tahun	10	5,0
	Seumur Hidup	1	0,5
	Hukuman Mati	0	0,0

Asumsi Klasik. Evaluasi distribusi data merupakan proses fundamental dalam analisis statistik inferensial yang bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik sebaran variabel penelitian. Prosedur uji normalitas dilakukan

untuk mengeksplorasi derajat kesesuaian antara distribusi empiris dan model distribusi teoretis dengan menerapkan metode statistik parametrik yang komprehensif. Berikut hasil uji normalitas.

Tabel 2. Uji normalitas

<i>Test of Normality</i>			
	Statistic	df	sig
Standardized Residual	0,041	201	0,200

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

Setelah distribusi data melalui prosedur normalitas, dilakukan uji multikolinieritas untuk mengidentifikasi potensial interdependensi struktural antarprediktor. Diagnostik komprehensif bertujuan menganalisis konfigurasi kovariasi guna memastikan integritas model statistik dan meminimalisasi bias estimasi parameter.

Tabel 3. Uji multikolinieritas

<i>Collinearity Statistic</i>		
Variabel	Tolerance	VIF
Loneliness	0,763	1,311
Gratitude	0,763	1,311

Hasil pengujian multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai VIF masing-masing variabel independen < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,1$. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel prediktor tidak memiliki keterkaitan yang dapat menyebabkan bias.

Tabel 4. Uji heteroskedastisitas

Variabel	Unstandardized Coefficients	t	Sig
Gratitude	-0,083	1,665	0,097
Loneliness	0,185	0,796	0,427

Analisis uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas. Hal ini dibuktikan oleh nilai signifikansi pada variabel *gratitude* ($p = 0,097$) dan *loneliness* ($p = 0,427$), yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas dalam model penelitian ini, yang mengindikasikan bahwa varians residual bersifat konstan atau homogen.

Tabel 5. Uji goodness of fit

	F	Sig
Model	24,531	0,000

Setelah pengujian asumsi klasik, dilakukan pengujian model menggunakan ANOVA. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah model layak digunakan. Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, sehingga mengindikasikan bahwa model layak digunakan dalam pemodelan.

Tabel 6. Uji R^2

	R	R^2
Model	0,378	0,143

Hasil uji R^2 mengindikasikan bahwa variabel prediktor secara bersama-sama dapat menjelaskan variasi *flourishing* sebesar 14,3%. Artinya, variabel dalam penelitian ini dapat

menjelaskan bagaimana *loneliness* dan *gratitude* memengaruhi *flourishing*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 7. Uji regresi

Variabel	B	Beta	t	Sig
Constant	135,897		8,638	0,000
Gratitude	0,353	0,292	4,013	0,000
Loneliness	-1,250	-0,223	-3,06	0,003

Berdasarkan hasil analisis regresi yang dilakukan, diperoleh konstanta sebesar 135,897 yang signifikan ($p < 0,001$). Variabel *gratitude* menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap *flourishing* dengan koefisien regresi sebesar 0,353 ($t = 4,013$; $p < 0,001$). Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada *gratitude* akan meningkatkan *flourishing* sebesar 0,353 satuan. Sebaliknya, variabel *loneliness* menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan dengan koefisien regresi sebesar -1,250 ($t = -3,060$; $p = 0,003$). Hal ini mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan *loneliness* akan menurunkan *flourishing* sebesar 1,250 satuan. Hasil ini mengonfirmasi bahwa *gratitude* berperan sebagai faktor protektif, sedangkan *loneliness* merupakan faktor risiko terhadap pencapaian *flourishing* pada narapidana perempuan.

Tabel 8. Uji Sobel

Variabel	Coeffisien ts	Z-Value	Sig
Loneliness → Flourishing (Direct)	-1.250	-3.082	0.002
Loneliness → Gratitude → Flourishing (Indirect)	-0,798	-3,593	0,001

Total Effect Loneliness → Flourishing	-2.048	-5.562	0.001
---	--------	--------	-------

Hasil penelitian dengan menggunakan uji Sobel menunjukkan bahwa *loneliness* memiliki *direct effect* terhadap *flourishing* sebesar $\beta = -1,250$ ($p = 0,002$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan *loneliness* terhadap *flourishing*. Sementara itu, nilai *indirect effect* sebesar $\beta = -0,798$ ($p = 0,001$) memperkuat bukti bahwa *gratitude* memainkan peran mediasi yang signifikan. Meskipun *gratitude* tidak secara langsung berkontribusi terhadap peningkatan *flourishing*, variabel ini memainkan peran krusial dalam mengurangi dampak negatif *loneliness* melalui mekanisme psikologis tertentu. Analisis menunjukkan bahwa *gratitude* signifikan sebagai faktor mediasi yang efektif dalam menurunkan dampak negatif *loneliness* terhadap *flourishing*. Jika kedua jalur digabungkan, diperoleh *total effect* sebesar $\beta = -2,048$ ($p = 0,001$). Perhitungan nilai t dilakukan menggunakan rumus Sobel dengan memasukkan nilai koefisien jalur (a dan b) serta *standard error* masing-masing. Nilai t hitung yang diperoleh sebesar 3,593 menunjukkan adanya mediasi yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh total *loneliness* terhadap *flourishing* bersifat kuat dan signifikan. Karena pengaruh langsung maupun tidak langsung menunjukkan hasil yang signifikan, model ini menunjukkan adanya mediasi parsial. Artinya, meskipun *loneliness* berpengaruh langsung terhadap *flourishing*, keberadaan *gratitude* turut memediasi hubungan tersebut secara signifikan.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa *gratitude* berperan sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan antara *loneliness* dan *flourishing* pada narapidana perempuan. Meskipun tidak berdampak langsung terhadap peningkatan *flourishing*, *gratitude* terbukti efektif mengurangi efek negatif *loneliness* melalui mekanisme regulasi emosi dan perubahan fokus kognitif. Hasil analisis mengindikasikan bahwa praktik *gratitude* dapat berfungsi sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *loneliness* dan *flourishing*. Temuan ini sejalan dengan bukti empiris yang menegaskan peran *gratitude* sebagai mekanisme adaptif dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini memperkuat pemahaman tentang dinamika psikologis pada populasi narapidana perempuan, khususnya dalam kaitannya dengan variabel *loneliness*, *gratitude*, dan *flourishing*.

DISKUSI

Flourishing di lembaga pemasyarakatan merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis, namun sering kali kurang mendapatkan perhatian. Bagi narapidana perempuan, tekanan psikososial seperti isolasi sosial, stigma, dan kehilangan relasi menjadikan pencapaian *flourishing* sebagai tantangan besar. *Loneliness*, sebagai bentuk *distress* sosial kronis, terbukti menghambat terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam lingkungan yang penuh keterbatasan. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

gratitude berperan sebagai jembatan psikologis yang meredam dampak negatif *loneliness* terhadap *flourishing*.

Loneliness di dalam lembaga pemasyarakatan menjadi bagian dari pengalaman sehari-hari, seperti terpisah dari keluarga, merasa diijauhan dari masyarakat, dan terbatasnya interaksi yang bermakna (Schliehe dkk., 2022). Namun, justru dalam ruang-ruang keterasingan itu, banyak narapidana mulai membentuk kesadaran emosional yang lebih dalam tentang nilai yang selama ini diabaikan (Lado dkk., 2021). Meskipun narapidana mengalami isolasi, mereka mulai menyadari dan menghargai nilai-nilai tersebut secara lebih mendalam, yang kemudian berdampak pada sikap positif mereka terhadap program rehabilitasi (Mukasheva dkk., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kesepian bisa menjadi pintu masuk menuju rasa syukur ketika individu mengalihkan fokus dari apa yang hilang menuju apa yang masih ada.

Pada penelitian ini, *gratitude* sebagai mediator bukan bersifat mutlak atau penuh, melainkan sebagai mediasi sebagian atau *partial mediation*. Hal ini menandakan bahwa meskipun *gratitude* mampu menjelaskan sebagian hubungan antara *loneliness* dan *flourishing*, efek langsung dari *loneliness* tetap ada dan signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* memang membantu menahan dampak dari *loneliness*, tetapi tidak sepenuhnya menetralkan pengaruhnya. *Gratitude* bukanlah obat yang menghapus *loneliness*, melainkan sumber daya emosional yang memberi ruang bagi pemulihan di tengah penderitaan.

Secara umum, *gratitude* dan *loneliness* dipahami sebagai dua pengalaman emosional yang bertolak belakang. *Gratitude* ditandai dengan penerimaan dan penghargaan terhadap kebaikan, sementara *loneliness* ditandai oleh kekosongan, keterasingan, dan keterputusan dari orang lain. Namun, dalam kenyataannya, *gratitude* tidak selalu muncul dari hubungan yang kuat, tetapi justru dapat muncul dalam situasi sulit dan penuh kekurangan, seperti rasa kesepian yang mendalam (Diniz dkk., 2023). Mekanisme ini didukung oleh teori *Broaden-and-Build* (Fredrickson, 2004), yang menyatakan bahwa emosi positif seperti *gratitude* memperluas repertoar kognitif individu, memfasilitasi eksplorasi makna hidup, dan membangun ketahanan psikologis jangka panjang. Pada konteks lingkungan lembaga pelayan masyarakat, di mana *loneliness* merupakan faktor risiko utama penurunan kesejahteraan psikologis, praktik *gratitude* secara empiris terbukti meningkatkan *positive affect* dan memitigasi efek isolasi sosial terhadap *flourishing* (Layous dkk., 2023). *Gratitude* tidak hanya berperan sebagai penyangga (*buffer*) terhadap *distress*, tetapi juga secara aktif mendorong pertumbuhan psikologis (*growth*) dengan memperkuat persepsi keterhubungan sosial (*social connectedness*) dan optimisme terhadap masa depan (Lei dkk., 2025).

Hal ini berarti bahwa *loneliness* yang dirasakan narapidana memiliki pengaruh negatif terhadap *flourishing* (Arslan, 2020). Namun, ketika narapidana mampu membangun dan mempertahankan rasa syukur atau *gratitude*, sebagian dampak negatif *loneliness*

terhadap *flourishing* dapat dikurangi. *Gratitude* dapat berperan sebagai variabel yang memfilter, meredam, dan bahkan mengalihkan makna penderitaan menuju sesuatu yang lebih bermanfaat (Lado dkk., 2021). Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa *gratitude* tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi, tetapi juga secara signifikan dapat mengurangi dampak negatif *loneliness* terhadap *flourishing* pada narapidana perempuan (Frinking dkk., 2020). *Loneliness*, sebagai konsekuensi dari isolasi sosial dan terputusnya relasi interpersonal, cenderung menghambat pencapaian *flourishing* dengan memperkuat persepsi keterasingan dan ketiadaan dukungan sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Namun, *gratitude* mampu memediasi hubungan ini dengan menggeser fokus kognitif dari defisit sosial menuju pengakuan atas sumber daya psikologis yang masih tersedia (Deichert dkk., 2021).

Selain sebagai alat regulasi emosi, *gratitude* juga dapat dijelaskan melalui *Cognitive Appraisal Theory* dari Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa reaksi emosional terhadap suatu situasi sangat bergantung pada cara individu menilai atau memaknai situasi tersebut. Narapidana perempuan yang mengalami kesepian dan keterbatasan dalam relasi sosial dapat menilai situasi mereka sebagai kondisi yang penuh penderitaan atau sebagai ruang refleksi.

Gratitude memungkinkan munculnya *positive reappraisal*, yaitu proses ketika individu melihat keberadaan orang-orang yang peduli, kesempatan untuk berubah, atau bahkan momen spiritual sebagai sumber makna.

Pemaknaan ulang ini mendukung dimensi *meaning* dalam model PERMA dan menjadi titik masuk bagi tercapainya *flourishing*, meskipun dalam lingkungan yang sulit. Hal ini sejalan dengan *Meaning-Focused Coping Theory* oleh Folkman (dalam Wang dkk., 2019), yaitu kemampuan individu untuk mencari dan membangun makna dari pengalaman negatif atau situasi stres, bukan hanya sekadar menghindari atau mengelak dari pengalaman tersebut. Pada hal ini, *gratitude* muncul bukan karena situasi berubah menjadi lebih baik, melainkan karena individu mampu melihat pengalaman negatif dari sudut pandang yang lebih luas, baik secara temporal maupun spasial, sehingga menghasilkan makna yang lebih positif dan bermakna dari pengalaman tersebut. *Gratitude* bukanlah hasil yang berdiri sendiri, melainkan produk dari interaksi antara emosi negatif dan kemampuan mental untuk merekonstruksi makna.

Pada konteks budaya Indonesia yang menjunjung tinggi nilai religiusitas dan kolektivitas, *gratitude* mengandung unsur spiritualitas dan nilai sosial yang kuat (Yolanda dkk., 2023). Hal ini memberikan ruang bagi narapidana untuk tetap merasakan hal-hal yang dapat disyukuri, meskipun dalam keterbatasan fisik dan sosial (Listiyandini dkk., 2015). *Gratitude* bukan hanya tentang perasaan emosional, melainkan juga struktur berpikir dan kerangka pemaknaan hidup. *Gratitude* tidak hanya dipahami sebagai ekspresi pribadi atas kebaikan, tetapi juga sebagai bentuk *coping* yang bermuatan spiritual dan sosial. *Gratitude* juga dianggap sebagai salah satu kunci untuk mencapai kedamaian batin dan

kebahagiaan (Wantini & Yakup, 2023). Selain itu, *gratitude* diperkuat melalui interaksi emosional dengan sesama narapidana yang senasib (Shofiah dkk., 2015), serta dukungan dari keluarga yang tetap hadir secara moral (Mariyani & Nurhayati, 2024). Bentuk-bentuk syukur semacam ini tidak hanya memperkuat dimensi *positive emotion* dan *relationships* dalam model PERMA, tetapi juga menjadi pengikat makna hidup yang bersifat transendental. Terkait adanya keterbatasan fisik dan sosial, dimensi religius dan kultural dari *gratitude* menjadi landasan penting dalam mempertahankan identitas, harapan, dan ketahanan psikologis narapidana perempuan di dalam lembaga pemasyarakatan.

Peran *gratitude* sebagai mediator juga menunjukkan bahwa narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Bandung bukan hanya objek pasif dari tekanan sosial di dalam lapas, melainkan individu yang memiliki kapasitas untuk bertumbuh dan berkembang. *Flourishing* bukan hanya soal terbebas dari kesepian, tetapi juga tentang bagaimana individu memproses kesepian, dan *gratitude* menjadi salah satu jalur penting untuk menghadapi proses tersebut. *Gratitude* menunjukkan karakter resiliensi yang tersembunyi dan tidak mencolok, tetapi sangat penting.

Pada kondisi ketika lembaga pemasyarakatan tidak selalu mampu menjamin seseorang untuk mencapai *flourishing*, rasa syukur menjadi alat bertahan yang paling dekat dengan diri sendiri, paling sunyi, dan justru kuat. Hasil ini didukung oleh konsep *flourishing* dari Seligman (2018), di mana

positive emotion, meaning, dan relationships merupakan komponen utama yang menopang seseorang untuk mencapai *flourishing*. *Loneliness* dapat merusak fungsi komponen tersebut, yaitu *relationships, positive emotion, dan meaning*, dengan menciptakan perasaan keterasingan, kekosongan sosial, dan beban emosional. Sebaliknya, *gratitude* mendorong aspek-aspek yang membantu individu mencapai *flourishing*. Posisi *gratitude* sebagai mediator bukan hanya berfungsi untuk memperjelas hubungan statistik antarvariabel, tetapi juga sebagai penanda bahwa *flourishing* bukanlah kondisi yang menuntut kesempurnaan emosi. Justru di sinilah kekuatan sejati *gratitude* sebagai mediator, bukan karena mampu menghilangkan kesepian, melainkan karena mampu memberi ruang untuk tetap hidup secara bermakna meskipun luka itu belum hilang sepenuhnya. Upaya membangun *flourishing* dapat dimulai dari hal-hal yang sangat sederhana, seperti membantu narapidana menemukan kembali hal-hal yang layak disyukuri, sekecil dan setersembunyi apa pun itu.

Temuan penelitian ini memperoleh dukungan kuat dari berbagai studi empiris sebelumnya. Wood dkk., (2010) dalam penelitian longitudinal terhadap populasi berisiko tinggi, membuktikan bahwa praktik *gratitude* secara signifikan meningkatkan kesejahteraan subjektif, bahkan setelah mengontrol faktor kepribadian dasar. Lebih lanjut, Lam dan Chen (2022) menemukan bahwa pada populasi tahanan, *gratitude* berfungsi sebagai *buffer* psikologis yang efektif terhadap *distress* emosional, khususnya dalam

lingkungan restriktif yang minim stimulus positif. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Peterson dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* selama 3 minggu mampu menurunkan gejala depresi pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Studi-studi terdahulu ini secara konsisten mendukung peran *gratitude* sebagai mekanisme koping adaptif dalam situasi privasi dan sebagai faktor transdiagnostik yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis pada populasi rentan. Konvergensi bukti ini memperkuat validitas eksternal temuan penelitian saat ini dalam konteks lembaga pemasyarakatan perempuan.

Sebagian besar penelitian sebelumnya tentang hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis dilakukan pada populasi umum yang relatif bebas dari pembatasan lingkungan ekstrem. Namun, hasil dalam konteks lembaga pemasyarakatan menunjukkan dinamika yang berbeda. Narapidana perempuan hidup dalam situasi yang sangat terbatas, baik secara fisik, sosial, maupun emosional, sehingga rasa syukur yang muncul dalam lingkungan ini mencerminkan bentuk *psychological resilience*, bukan sekadar emosi positif biasa. Dalam kondisi keterbatasan interaksi, terputusnya relasi keluarga, dan tekanan stigma, *gratitude* menjadi alat penting bagi individu untuk tetap terhubung secara batin dengan sumber-sumber makna hidup.

Temuan ini memberikan kontribusi teoretis terhadap literatur psikologi pemasyarakatan dengan menyoroti peran strategis *gratitude* dalam memediasi hubungan antara *loneliness* dan *flourishing* pada

narapidana perempuan. Selama ini, studi tentang kesejahteraan psikologis dalam lembaga pemasyarakatan cenderung berfokus pada aspek patologis, seperti depresi, stres, atau kecemasan. Penelitian ini memperluas cakupan keilmuan dengan mengangkat aspek psikologi positif yang kerap terpinggirkan.

Hasil penelitian ini menghasilkan implikasi praktis yang signifikan bagi lembaga pemasyarakatan. Program intervensi psikologis di lembaga pemasyarakatan perlu mengintegrasikan pelatihan *gratitude* berbasis bukti, seperti *gratitude journaling* atau terapi naratif positif (Vanderweele, 2019), khususnya bagi narapidana perempuan yang rentan terhadap dampak *loneliness* akibat terputusnya relasi keluarga dan stigma sosial. Pelatihan bagi petugas pemasyarakatan juga perlu mencakup pendekatan psikoedukasi untuk menumbuhkan lingkungan yang mendukung praktik *gratitude* sehari-hari. Temuan ini juga mendorong perlunya model layanan terpadu di lembaga pemasyarakatan yang menggabungkan pendekatan *gratitude* dengan pembinaan keterampilan dan pembinaan kepribadian, mengingat pencapaian *flourishing* memerlukan intervensi multidimensi. Implementasi kebijakan ini tidak hanya akan mengurangi beban psikologis narapidana, tetapi juga berpotensi menurunkan angka residivisme melalui peningkatan kesehatan mental yang berkelanjutan.

Walaupun *gratitude* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *loneliness* dan *flourishing*, keterkaitan ketiga variabel ini patut dipertimbangkan dalam kerangka yang lebih dinamis. *Flourishing* tidak hanya menjadi hasil

akhir dari proses psikologis, tetapi juga dapat memicu kemunculan *gratitude* melalui peningkatan dimensi *meaning*, *relationships*, dan *accomplishment*. Pada hal ini, *gratitude* tidak hanya berperan sebagai jembatan, tetapi juga sebagai hasil dari proses *flourishing* itu sendiri, sehingga menciptakan siklus saling memperkuat yang menopang ketahanan individu. Selain itu, dalam lingkungan yang penuh tekanan sosial seperti lembaga pemasyarakatan, hubungan emosional yang dibentuk melalui rasa syukur dapat memberikan dampak tidak langsung terhadap penurunan kesepian. Oleh karena itu, penelitian lanjutan diperlukan untuk memetakan interaksi ini secara lebih komprehensif.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari beberapa keterbatasan. Desain kuantitatif yang digunakan bersifat *cross-sectional*, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara langsung maupun melihat perubahan yang terjadi dalam jangka panjang. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu lembaga pemasyarakatan dengan partisipan narapidana perempuan, sehingga temuan yang diperoleh belum tentu dapat digeneralisasikan ke populasi narapidana secara lebih luas. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang secara teoretis mungkin ikut berperan, seperti tingkat religiusitas, *hope*, atau dukungan sosial, tetapi belum dimasukkan ke dalam model. Demi memperluas pemahaman teoretis dan praktis, studi mendatang disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental. Selain itu, penambahan variabel yang relevan dengan kehidupan narapidana dapat memberikan gambaran yang

lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi *flourishing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani, A. L., & Manalu, S. R. (2022). Pengelolaan Komunikasi Mantan Narapidana dalam Berinteraksi dengan Masyarakat. *Interaksi Online*, 10(3), 671-682.
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Sukmawati.). Pradina Pustaka.
- Arslan, G. (2020). Loneliness, college belongingness, subjective vitality, and psychological adjustment during coronavirus pandemic: Development of the College Belongingness Questionnaire. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 17-31.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Chauhan, A. S., Mathur, G., Gulati, C., & Sharma, A. (2025). The relationship between gratitude and life satisfaction: The mediating effect of mental well-being. *Social Sciences and Humanities Open*, 11, 101224. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101224>
- Deichert, N. T., Fekete, E. M., & Craven, M. (2021). Gratitude enhances the beneficial effects of social support on psychological well-being. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 168-177. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689425>
- Diniz, G., Korkes, L., Tristão, L. S., Pelegri, R., Bellodi, P. L., & Bernardo, W. M. (2023). The effects of gratitude interventions: a systematic review and meta-analysis. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 21, eRW0371. https://doi.org/10.31744/einstein_journal/2023RW0371
- Egaña-Marcos, E., Collantes, E., Díez-Solinska, A., & Azkona, G. (2025). The Influence of Loneliness, Social Support and Income on Mental Well-Being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050070>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilor pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Esposito, M. (2015). Women in prison: unhealthy lives and denied well-being between loneliness and seclusion. *Crime, Law and Social Change*, 63, 137-158. <https://doi.org/10.1007/s10611-015-9561-y>

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Frinking, E., Jans-Beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging and Mental Health*, 24(12), 2117–2124.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Hong, J. H., Nakamura, J. S., Berkman, L. F., Chen, F. S., Shiba, K., Chen, Y., Kim, E. S., & VanderWeele, T. J. (2023). Are loneliness and social isolation equal threats to health and well-being? An outcome-wide longitudinal approach. *SSM - Population Health*, 23(July), 101459.
<https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101459>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2022). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*, 29(8), 1795–1805.
<https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Lado, P. K. W. K., Abdi Kerat, M. K. P., Adu, A. A., & Kiling, I. Y. (2021). An Overview of Life Gratitude on Ex-Prisoner Adolescents. *Journal of Health and Behavioral Science*, 3(2), 130–142.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v3i2.3742>
- Lam, K. K. L., & Chen, W. W. (2022). Family Interaction and Depressive Symptoms in Chinese Emerging Adults: A Mediation Model of Gratitude. *Psychological Reports*, 125(3), 1305–1325.
<https://doi.org/10.1177/00332941211000662>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stres, Penilaian dan Koping*. Springer
- Layous, K., Kumar, S. A., Arendtson, M., & Najera, A. (2023). The effects of rumination, distraction, and gratitude on positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(5), 1053–1078.
<https://doi.org/10.1037/pspp0000440>
- Lei, S., Zhang, Y., & Yang, F. (2025). Impact of gratitude on posttraumatic growth in patients with coronary stent implantation: the mediating role of resilience and perceived social support. *Frontiers in Public Health*, 13(January), 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1513861>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2020). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.
<https://doi.org/10.24854/jpu39>
- Loi, N. M., & Ng, D. H. (2021). The Relationship between Gratitude, Wellbeing, Spirituality, and Experiencing Meaningful Work. *Psych*, 3(2), 85–95.
<https://doi.org/10.3390/psych3020009>

- Mariyani, D., & Nurhayati, S. R. (2024). Dinamika Dukungan Sosial Keluarga dan Gratitude pada Perempuan Penderita Kanker. *J Psikol TALENTA*, 10(1), 54-64. <https://doi.org/10.26858/talenta.v10i1.65031>
- Miranda, A., & Harsono, Y. T. (2025). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Lembaga Pemasyarakatan Kota X. *Jurnal Flourishing*, 5(4), 199–211. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i42025p199-211>
- Mukasheva, D., Tulkinbayev, N., Prilutskaya, M., Yessimova, D., & Stöver, H. (2024). “Behind bars: Understanding prisoner perception of penitentiary rehabilitation in Kazakhstan.” *International Journal of Law, Crime and Justice*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.ijlcj.2024.100669>
- Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T., & Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, Psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(9), WE01–WE04. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10077.4828>
- Nainggolan, R. H. (2024). Pidana Kerja Sosial Salah Satu Alternatif Mengurangi Kelebihan Kapasitas di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Pemasyarakatan GEVANGENEN*, 1(1), 41–70.
- Peterson, N. E., Thomas, M., Hunsaker, S., Stewart, T., & Collett, C. J. (2024). mHealth Gratitude Exercise Mindfulness App for Resiliency Among Neonatal Intensive Care Unit Staff: Three-Arm Pretest-Posttest Interventional Study. *JMIR Nursing*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.2196/54561>
- Sari, I. P., Elfitra, & Indraddin. (2023). Reintegrasi Sosial Mantan Narapidana Perempuan dalam Aktivitas Sosial Ekonomi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 6(12). 10919-10926.
- Schliehe, A., Laursen, J., & Crewe, B. (2022). Loneliness in prison. *European Journal of Criminology*, 19(6), 1595–1614. <https://doi.org/10.1177/1477370820988836>
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Shofiah, V., Dan, R., & Munthe, A. (2015). Hubungan bersyukur dengan makna hidup narapidana anak di Lembaga pemasyarakatan anak kelas II b pekanbaru. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 18(1)
- Sihaloho, L. I., & Wibowo, P. (2023). Sistem Peradilan Pidana Terhadap Tujuan Pidana Pemasyarakatan Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 2440–2449.
- Subroto, M., & Febrianto, M. A. (2024). Pola Adaptasi dan Strategi Bertahan Narapidana Perempuan Terpidana

Seumur Hidup. *Journal Of Social Science Research*, 4(5), 4879–4896.

<https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.15371>

<https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.645>

9

Thomas, S. (2022). A Comparison of the Mental Health of Police Officers and Correctional Officers in Rural Appalachia. *Electronic Theses and Dissertations*. Digital Commons @ East Tennessee State University.

VanderWeele, T. J. (2019). Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide. *Journal of Positive Psychology & Wellbeing*, 2020(1), 79–91.

<http://journalppw.com>

Wang, Y., Lippke, S., Miao, M., & Gan, Y. (2019). Restoring meaning in life by meaning-focused coping: The role of self-distancing. *PsyCh Journal*, 8(3), 386–396. <https://doi.org/10.1002/pchj.296>

Wantini, & Yakup, R. (2023). Konsep Syukur dalam Al-Quran dan Hadis Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studia Insania, Mei*, 2023(1), 33–49. <https://doi.org/10.18592/jsi.v11i1.8650>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Yolanda, P. M. O., Mustar, S., Sari, D. P., Monicha, R. E., Qodri, A., & Pratama, S. A. (2023). Budaya Religius Serta Implikasinya terhadap Kebiasaan Beribadah Siswa. *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 6(2), 425–434.