

Hubungan Antara Self Compassion dan Regulasi Emosi Pada Narapidana Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Demak

Viona Desta Ramadhanti¹ and Ratna Supradewi²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author: Ratna Supradewi. Email: supradewi@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik mengenai hubungan *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara kelas IIB Demak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 2 skala. Skala *self compassion* yang terdiri dari 26 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,708 dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 23 aitem memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,853 Teknik analisis data menggunakan *product moment pearson*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai rxy sebesar 0,377 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 yang berarti hipotesis dapat diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.

Kata Kunci: *Self compassion*, regulasi emosi, narapidana

Abstract

This study aims to empirically examine the relationship between self-compassion and emotional regulation in prisoners, especially in Demak IIB detention centers. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The sample in this study amounted to 150 inmates at the Demak Class IIB State Detention Center. The measuring instrument used in this study consists of two scales. The self-compassion scale, consisting of 26 items, has a reliability coefficient of .708, and the emotion regulation scale, consisting of 23 items, has a reliability coefficient of .853. The data analysis technique uses Pearson's product moment. The results of hypothesis testing show an rxy value of .377 with a significant level of .000, which means that the hypothesis can be accepted. This means that there is a significant relationship between self-compassion and emotional regulation among prisoners at the Demak Class IIB State Detention Center.

Keywords: *Self compassion, emotion regulation, prisoner*

1. Pendahuluan

Indonesia masuk dalam urutan ketujuh Negara dengan tingkat kriminalitas tertinggi di Dunia per 27 April 2023 dengan jumlah narapidana sebanyak 275.518 jiwa (Prastiwi, 2023). Tingginya angka kriminalitas membuat kapasitas penghuni lembaga pemasyarakatan di Indonesia meningkat. Dalam data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan tahun 2024 dijelaskan bahwa kapasitas Rumah Tahanan Negara (Rutan) di Indonesia dapat menampung sebanyak 34.559 jiwa, namun hingga awal 2024

penghuni Rutan sebanyak 72.019 jiwa. Dalam data tersebut juga dijelaskan bahwa sebanyak 13.311 jiwa menetap di berbagai tempat pemasyarakatan di Jawa Tengah. Padahal tempat pemasyarakatan di Jawa Tengah hanya mampu menyediakan kapasitas sebanyak 8.847 jiwa. Akan tetapi, untuk wilayah Demak Jawa Tengah pada data di Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah tahun 2019-2021 terdapat 239 jiwa. Data per 1 Februari 2024 di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Demak terdapat sebanyak 260 jiwa dengan berbagai permasalahan sosial yang membuat para narapidana masuk penjara.

Permasalahan sosial dapat muncul seiring bertambahnya jumlah penduduk disetiap daerah. Permasalahan tersebut dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab atas dirinya sendiri dan orang lain tanpa melihat dampak yang akan ditimbulkan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kemiskinan, masalah sosial, pendidikan dan lain-lain yang membuat tingkat kriminalitas semakin meningkat. Dengan adanya faktor-faktor tersebut membuat individu yang melakukan tindak kriminal akan mendapatkan hukuman sesuai hukum yang berlaku agar memberikan efek jera. Individu yang dinyatakan bersalah disebut narapidana (Dewi dkk., 2020).

Narapidana merupakan orang yang sedang menjalankan masa hukuman atau pidana dalam Lembaga Pemasyarakatan (Kusuma, 2013). Pada dasarnya seorang narapidana akan direbut dunianya untuk mempertanggung jawabkan atas tindakan yang dilakukan. Oleh sebab itu, perlu adanya penyesuaian diri bagi seorang narapidana akan direbut dunianya untuk mempertanggung jawabkan atas tindakan yang dilakukan. Oleh sebab itu, perlu adanya penyesuaian diri bagi narapidana karena harus berinteraksi secara terbatas. Keterbatasan ini akan memberikan dampak baik secara fisik maupun psikologis yang cukup besar bagi narapidana. Hal ini karena pada hakikatnya manusia adalah makhluk sosial yang butuh bersosialisasi dengan lingkungan manapun dan kapanpun (Anggraini, 2016).

Selain itu, (Amita dkk., 2023) menjelaskan bahwa narapidana yang masih berada dalam tahanan akan mengalami masalah pada kehidupan sehari-hari seperti kehilangan kebebasan, dijauhi keluarga, kehilangan dukungan atas dirinya, hilangnya rasa percaya diri, rasa aman dan nyaman. Dengan demikian narapidana akan merasa menjalani hidup penuh dengan tekanan, kecemasan, depresi hingga agresif selama masa tahanan berlangsung yang dapat mengakibatkan keributan antar narapidana (Nur, 2022). Pada dasarnya, narapidana yang hidup didalam rumah tahanan akan mendapatkan tekanan dan cobaan yang lebih besar dalam hidupnya dibandingkan dengan pengalaman hidup orang lain. Hal ini akan membuat narapidana merasa hidupnya hancur, tidak bisa melampiaskan emosi dengan baik dan tidak bisa mengekspresikan diri. Oleh sebab itu, perlu adanya regulasi emosi bagi narapidana agar dapat mengontrol emosi dengan baik.

Setiap individu tidak hanya memiliki emosi, namun juga harus bisa mengatur emosi dirinya sendiri. Selanjutnya individu tersebut perlu mengambil sikap dan menerima konsekuensi atas tindakan emosionalnya (Frijda, 1986). Maka, setiap manusia perlu regulasi emosi demi kebutuhan emosinya sendiri. Dengan menerapkan regulasi emosi akan membuat manusia mengatur emosi dengan cara menurunkan atau meningkatkan emosi, mampu mengendalikan emosi dengan

kesadaran diri dan mampu menguasai stres akibat dari masalah yang sedang dihadapi. Selain itu, regulasi emosi juga membantu individu untuk mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungannya (Gross, 1998).

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai cara seseorang untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan merasakan emosi tersebut dan bagaimana mengekspresikan emosi tersebut (Hasanah dan Widuri, 2014). Regulasi emosi mempengaruhi kepribadian diri dan menjadi pembeda antar individu. Misalnya, ada individu yang tetap tenang walau dalam keadaan yang tertekan, sedangkan individu lain merasa akan “meledak” atas emosi yang tidak dapat terbendung (Nisfiannoor dan Kartika, 2004). Menurut Albin (1986) terdapat sebutan emosi yang muncul pada diri seseorang seperti sedih, marah, kecewa, semangat, benci, cinta dan lain-lain. Sebutan-sebutan perasaan tersebut akan mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak.

Perubahan hidup secara drastis menyebabkan tekanan yang terus menerus hingga para narapidana kehilangan makna hidup, putus asa bahkan depresi (Sarianingsih, 2019). Hal ini disebabkan karena tingkat depresi narapidana lebih besar daripada orang lain karena adanya gangguan suasana hati yang mengakibatkan narapidana tidak memiliki semangat hidup, tidak mampu berkonsentrasi bahkan melakukan tindakan percobaan bunuh diri (Tololiu dkk., 2015). Fenomena kurangnya regulasi emosi pada narapidana juga terjadi pada rumah tahanan Negara kelas IIB Demak.

Jenis kejahatan yang ditampung di Rutan Kelas IIB Demak sangat beragam, terdapat narapidana dengan tindak kriminal perjudian, penculikan, pembunuhan, ketertiban umum, penganiayaan, pencurian, perampokan, penggelapan, penipuan, penadahan, perlindungan anak, kesehatan, narkoba, korupsi dan lain-lain. Dengan banyaknya tindak kriminal yang ada perlunya regulasi emosi untuk narapidana, terlebih hanya terdapat 11 kamar sel dengan kapasitas rata-rata 1 sel diisi sebanyak 20 hingga 30 orang didalamnya.

Pentingnya regulasi emosi pada narapidana agar tetap dapat hidup dengan layak. Narapidana harus bisa menjaga dirinya sendiri dan orang lain agar sama-sama merasa aman dan nyaman. Ketika narapidana tidak melakukan regulasi emosi pada dirinya dikhawatirkan akan melakukan tindakan diluar kendali seperti mencoba bunuh diri. Hal ini dipicu tingkat stress dan depresi karena hilangnya kebebasan dan hak-hak yang sebelumnya dapat dimilikinya (Yulia, 2017). Dalam Islam pun disinggung agar manusia memiliki kendali atas dirinya. Selain itu, manusia juga tidak boleh berlebihan dalam meluapkan emosinya.

Untuk bisa melakukan regulasi emosi dengan baik, bisanya dikaitkan dengan *self compassion*. *Self compassion* merupakan persepsi mengenai diri sendiri yang dapat dijadikan untuk evaluasi diri (Amita dkk., 2023). Hal ini sebabkan oleh individu yang menjalani masa hukuman dipenjara menyebabkan perkembangan gangguan kepribadian antisosial, kesulitan pengendalian diri, gangguan kemampuan untuk membentuk ikatan sosial dan lain-lain. Amita juga menyebutkan jika *self compassion* dapat memberikan pengaruh pada peningkatan terhadap diri dalam menghadapi

kekecewaan dan penilaian diri (Akmala, 2019). Hal ini diharapkan dapat membantu menghilangkan emosi tidak baik yang akan memunculkan keterkaitan dengan orang lain.

Selain itu, *self compassion* dapat dijadikan suatu strategi regulasi emosi yang dengan sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman setiap orang (Nabila, 2020). Neff dalam (Dewi dkk., 2020) mengatakan bahwa *self compassion* memiliki enam bagian diantaranya *self-kindness* yang mengarah pada kepedulian diri dengan menenangkan diri, *common humanity* tidak ada yang sempurna pada diri seseorang, *mindfulness* yang sadar akan situasi sekarang, *self judgement* yang mampu memahami perasaan derita dari dirinya sendiri, *isolation* yang mengarah pada kecenderungan untuk menghindari orang lain dan *over identifications* yang lebih memilih fokus pada rasa cemas yang berlebihan. Diharapkan *self compassion* ini dapat membuat individu lebih mengenal diri, melihat dengan jelas batas kemampuan diri dan dapat mengakui kekurangan diri tanpa perlu mempertahankan gambaran diri yang selalu positif. Hal ini karena setiap manusia ketika berada dalam kondisi tertekan akan cenderung memikirkan banyak hal sekaligus. Manusia juga akan langsung cenderung merasakan emosi yang berlebihan.

Dengan melakukan *self compassion* diharapkan narapidana mampu melihat kesulitan dalam berbagai sudut pandang sehingga tidak menghakimi diri sendiri, mampu mengenali kekurangan dan kelebihan diri, dan dapat menikmati hidup (Suputra dkk, 2021). Narapidana harus bisa membangun *self compassion* dengan cara sendiri agar lebih dekat dengan dirinya. Terdapat cara mudah untuk membangun *self compassion* yaitu dengan berbicara baik-baik pada diri sendiri, menulis tentang apa yang sedang dialami, merawat dan memperhatikan diri sendiri serta memperlakukan diri selayaknya teman (Give, 2022).

Hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa ketika individu memiliki *self compassion* yang baik maka akan merasa bahwa kondisinya saat ini akan dipahaminya secara positif sebagai sebuah proses hidup tidak akan merasakan kesepian walaupun tinggal berjauhan dari keluarganya (Diana, 2015). Selain itu, memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup dan mampu meningkatkan kesejahteraan dalam diri individu (Fairuz & Nugrahaeni, 2018).

Kemampuan regulasi emosi yang baik akan membantu narapidana dalam menghadapi masa sulit dan penuh tekanan dalam masa pembinaan pada narapidana (Anggraini, 2016). Terdapat cara untuk mengurangi tingkat tekanan pada narapidana seperti stres dengan cara *self compassion* (Harefa dkk., 2022). Terdapat penelitian antara *self compassion* dengan *self esteem* yang memang sangat dibutuhkan narapidana demi rasa aman dan nyaman (Amita dkk., 2023). Regulasi emosi juga dapat digunakan untuk mengontrol emosi para narapidana, hal ini dijelaskan pada penelitian antara regulasi emosi dengan *expressive writing* (Firdausya dkk., 2022).

Selain penjelasan di atas, regulasi emosi dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan *self compassion* dikarenakan belum ada kajian yang spesifik tentang tinggi rendahnya regulasi emosi sebagai dampak dari *self compassion* terhadap narapidana. Penelitian ini juga digunakan sebagai

hasil originalitas peneliti. Selain itu, adanya perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada subjek yang akan digunakan yaitu narapidana yang sedang menjalani hukuman di Rumah Tahanan Negara (Rutan). Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah dengan judul “Hubungan Antara *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak”.

Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana. Semakin tinggi *self compassion* pada narapidana maka semakin tinggi regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* pada narapidana maka semakin rendah juga regulasi emosinya.

2. Metode

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 150 narapidana selain tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. Ketika sampel memiliki jumlah yang cukup besar, maka peneliti tidak mempelajari populasi secara menyeluruh. Hal ini dikarenakan adanya keterbatasan waktu, tenaga hingga biaya. Maka, peneliti harus mengambil sampel secara representatif.

Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan suatu teknik pengumpulan data berupa pertanyaan tertulis yang harus dijawab oleh responden (Sugiyono, 2017). Skala yang akan digunakan pada penelitian ini berupa pertanyaan yang berbentuk skala psikologi mengenai *self compassion* dan regulasi emosi pada 150 narapidana selain tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) IIB Demak.

Variabel *self compassion* akan diukur menggunakan skala *self compassion* dari Muttaqin dkk., (2020) yang didasari oleh aspek *self compassion* dari Neff (2003) yaitu *self kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh), *Self Judgement* (menghakimi diri sendiri), *Isolation* (menjauhkan diri) dan *Over Identification* (rekasi berlebihan). Hasil uji reliabilitas pada skor *cronbach alpha* sebesar 0,80 artinya butir-butir dalam skala regulasi emosi dianggap valid dan reliabilitas.

Variabel regulasi emosi akan diukur menggunakan skala regulasi emosi dari Sari dan Naqiyah (2023) yang didasari oleh aspek regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004) yaitu *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan) dan *control emotion responses* (kontrol respon emosi).

Data Demografi

Tabel 1. Data responden berdasarkan jenis kelamin

| Aspek | Keterangan | Jumlah | Presentase | Total |
|---------------|------------|--------|------------|-------|
| Jenis kelamin | Laki-Laki | 142 | 94,7% | 150 |
| | Perempuan | 8 | 5,3% | |

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0. Langkah berikutnya, peneliti melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

a) Uji normalitas

Tabel 2. Hasil analisis uji normalitas

| Variabel | Mean | Standar Deviasi | KS-Z | Sig | P | Keterangan |
|------------------------|-------|-----------------|-------|-------|--------|------------|
| <i>Self Compassion</i> | 73,51 | 6,880 | 0,109 | 0,052 | > 0,05 | Normal |
| Regulasi Emosi | 74,31 | 5,109 | 0,104 | 0,075 | > 0,05 | Normal |

Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data yang disajikan akan dapat dikategorikan normal jika diketahui signifikan sebesar > 0,05.

b) Uji linieritas

Tabel 3. Hasil analisis uji linieritas

| Variabel | Flinier | Sig | Keterangan |
|--|---------|-------|------------|
| <i>Self Compassion</i> Regulasi Emosi | 24,748 | 0,000 | Linier |

Berdasarkan hasil uji linieritas *self compassion* dengan regulasi emosi diperoleh koefisien Flinier = 24,748 berada tingkat signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini dapat menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara *self compassion* dengan regulasi emosi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 4. Deskripsi data skor skala *self compassion*

| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 59 | 26 |
| Skor Maksimum | 91 | 104 |
| Mean (M) | 73,51 | 65 |
| Standar Deviasi | 6,880 | 13 |

Tabel 5. Norma kategori skala *self compassion*

| Norma | Kategori | Jumlah Subjek | Presentase (%) |
|-----------------|---------------|---------------|----------------|
| 84,5 < 104 | Sangat Tinggi | 11 | 7,3 |
| 71,5 < x ≤ 84,5 | Tinggi | 68 | 45,3 |
| 58,5 < x ≤ 71,5 | Sedang | 71 | 47,4 |
| 45,5 < x ≤ 58,5 | Rendah | 0 | 0 |
| 26 ≤ 45,5 | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| | Total | 150 | 100% |

Tabel 6. Deskripsi data skor skala regulasi emosi

| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 60 | 23 |
| Skor Maksimum | 88 | 92 |
| Mean (M) | 74,31 | 57,5 |
| Standar Deviasi | 5,109 | 11,5 |

Tabel 7. Norma kategori skala regulasi emosi

| Norma | Kategori | Jumlah Subjek | Presentase (%) |
|-------------------|---------------|---------------|----------------|
| 74,75 < 92 | Sangat Tinggi | 5 | 3,3 |
| 63,25 < x ≤ 74,75 | Tinggi | 70 | 46,7 |
| 51,75 < x ≤ 63,25 | Sedang | 75 | 50 |
| 40,25 < x ≤ 51,75 | Rendah | 0 | 0 |
| 23 ≤ 40,25 | Sangat Rendah | 0 | 0 |
| | Total | 150 | 100% |

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya, *self compassion* pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak ada pada kategori sedang, maka regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak juga ada pada kategori sedang.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Temuan dari uji hipotesis menunjukkan adanya koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,377$ dengan tingkat signifikan 0,000 menggunakan metode korelasi *pearson* dan distribusi data yang normal. Selanjutnya, analisis statistik parametrik dilakukan melalui metode korelasi *pearson product moment*. Dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Maka, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Menjalani kehidupan didalam rumah tahanan merupakan suatu hal yang menimbulkan munculnya emosi negatif dalam diri yang akan berdampak pada kesehatan mental bagi para narapidana. Selain itu, narapidana juga mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan saat berada didalam rumah tahanan seperti rasa perasaan bersalah, rasa penyesalan, rasa malu, takut dipandang rendah, berpisah dengan keluarga hingga hasil hukuman/vonis yang dijatuhkan kepada narapidana (Fajar dkk, 2021). Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Kristiantari dkk (2023) mengungkapkan bahwa subjek memiliki *self compassion* dan regulasi emosi yang sedang. Hal ini dapat dilihat dari jumlah narapidana sebanyak 125 (44,6%) dari 280 narapidana di Lapas Kelas IA Makasar termasuk dalam kategori sedang.

Self compassion dapat mempengaruhi regulasi emosi pada narapidana. Dengan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi akan memberikan dampak positif bagi diri seperti dapat menerima kondisi/kenyataan melalui pemahaman dan kepedulian kepada suatu kekurangan yang ada pada diri sendiri (Shofiyah, 2021). Didalam rumah tahanan para narapidana tetap diberikan arahan dan binaan yang baik, sehingga ketika narapidana memiliki *self compassion* yang baik akan lebih dapat menguasai/mengatasi emosi-emosi negatif yang dirasakan oleh tubuh. Selain itu, *self compassion* juga dapat mengurangi stres akibat situasi yang ada didalam rumah tahanan.

Hasil deskripsi data menunjukkan bahwa skor *self compassion* dalam kategori sedang dengan *mean* sebesar 65. Begitu pula dengan skor regulasi emosi dalam kategori sedang dengan *mean* sebesar 57,5. Artinya, narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak memiliki *self compassion* yang sedang dan memiliki regulasi emosi yang sedang juga. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh narapidana, maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki oleh narapidana. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki oleh narapidana, maka semakin rendah pula regulasi emosi yang dimiliki oleh narapidana.

Deskripsi data pada *self compassion* menunjukkan skor dalam kategori sedang. Artinya, *self compassion* yang dimiliki oleh narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak juga dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan di dalam rumah para narapidana diberikan binaan yang cukup baik seperti adanya kajian rohani dihari jumat, senam pagi dan sesi penguatan mental dihari sabtu. Oleh karena itu, ketika rasa belas kasih diri (*self compassion*) baik biasanya orang cenderung memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, perhatian dan kepedulian (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Memperlakukan diri secara baik dapat dilakukan dengan cara mengistirahatkan diri secara emosional, berlapang dada, memaafkan dan *self talk* yang positif (Allen & Leary, 2010).

Deskripsi data pada regulasi emosi menunjukkan skor dalam kategori sedang. Artinya, regulasi emosi yang dimiliki oleh narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak juga dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan narapidana memiliki kecemasan yang rendah, kepuasan hidup yang tinggi dan kesejahteraan emosional yang baik (Novena dkk, 2023). Selain itu, regulasi emosi yang baik juga dapat menahan diri dari tekanan yang mengakibatkan stress.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana khususnya di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Demak. Penelitian ini mengindikasikan bahwa narapidana di Rumah Tahanan (Rutan) Kelas IIB Demak memiliki *self compassion* dan regulasi emosi yang cukup baik.

Saran

Demi mempertahankan *self compassion* yang baik, diharapkan narapidana mendapatkan peran baik dari lingkungan rumah tahanan agar dapat melawan kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri, berkomunikasi yang baik dengan orang lain, hingga dapat mengontrol emosi menjadi lebih tenang. Salah satu cara meningkatkan *self compassion* bagi narapidana yaitu dengan mulai memaafkan diri sendiri tentang kesalahan yang telah diperbuat, kontrol emosi yang dirasakan dan lain sebagainya. Kontrol emosi yang dapat dilakukan oleh narapidana yaitu dengan cara peka terhadap gejala emosi yang dirasakan, belajar dari pengalaman agar mendapat hal yang positif hingga berbicara dengan diri sendiri secara positif. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan variabel yang telah digunakan. Selain itu, dapat mencari faktor-faktor lain dengan tujuan agar penelitian selanjutnya lebih baik bahkan sempurna.

Daftar Pustaka

- Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13–24.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Anggraini, E. (2016). Strategi regulasi emosi dan perilaku coping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Dewi, S., Yuningsih, R., & Primanita, R. Y. (2020). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Meaning In Life pada Mantan Penyalahguna Napza di Sumatera Barat. *Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2276–2282.
- Fairuz, A., & Nugrahaeni, P. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. 5(2), 418–439.
- Fajar, M. M., Pambudhi, Y. A., & Aspin, A. (2021). *Self-Compassion dan Coping Stress Narapidana*

Wanita. 2(3), 51–61.

- Febriana Suslistya Prastiwi. (2023). *Jumlah Narapidana RI Terbanyak Ketujuh di Dunia pada April 2023*. DataIndonesia.Id.
- Firdausya, Amatul , Sitti Murdiana, R. A. (2022). Expressive Writing dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JIVA : Journal of Behavior and Mental Health* *Journal of Behavior and Mental Health*, 3, 110–121.
- Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience , Expression , and Physiology*. 74(1), 224–237.
- Harefa, A., Elita, V., & Dewi, W. N. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Tingkat Stres Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1479–1488. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1404/896>
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2, 86–92.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Karakter, J. P., Studi, P., Fakultas, P., & Bosowa, U. (2023). *Gambaran Self-Compassion pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar*. 3(1), 141–148. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2100>
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–27. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160–178.
- Novena, A., Wibhowo, C., Psikologi, F., & Soegijapranata, U. K. (2023). *Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal (The Relationship Between Self-Compassion and Emotion Regulation with Stress Among Early Adults)*. 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Sarianingsih Anom. (2019). Regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di lembaga pemasyarakatan kelas ii a yogyakarta. *Konseling Islam*, 98.
- Shofiyah, A. (2021). Hubungan antara self-compassion dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autis. *Skripsi*. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Therapy, F. (2022). *Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Wanita melalui Terapi Pemaafan*. 8(1), 46–65. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.74069>
- Tindakan, M., & Suputra, I. K. D. (2021). *Self-Compassion dan Kontrol Diri*. 8(September), 89–101.

PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi

Vol 6 : 2024

E-ISSN : 2715-002x

Tololiu, T. A., Makalalag, H., & Keperawatan, J. (2015). *Hubungan depresi dengan lama masa tahanan malendeng manado. JUIPERDO. 4(1), 14-17.*

Yulia Hairina, S. K. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Perasyarakatan Narkotika Kelas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan. *Studia Insania, 5(1), 94–104.*

Yunita Sari, T., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK UNESA, 13(3), 345–349.*