

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI  
PADA NARAPIDANA DI RUMAH TAHANAN NEGARA (RUTAN)  
KELAS IIB DEMAK**

Proposal Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh :

**Viona Desta Ramadhanti**

**(30702000224)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI  
PADA NARAPIDANA DI RUMAH TAHANAN NEGARA (RUTAN)  
KELAS IIB DEMAK**


Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Viona Desta Ramadhanti**  
(30702000224)

Telah Disetujui Untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Guna  
Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi.

Pembimbing


Tanggal

  
Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi

8 Mei 2024

Semarang, 8 Mei 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

  
**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
NIDN. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Self Compassion dengan Regulasi Emosi pada Narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Viona Desta Ramadhanti**

**30702000224**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada 15 Mei 2024

**Dewan Penguji**

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Ratna Supradewi, S. Psi, M. Si, Psikolog

**Panda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 15 Mei 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
NIDN. 210799001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Viona Desta Ramadhanti dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 8 Mei 2024

Yang Menyatakan,

  
  
**Viona Desta Ramadhanti**  
30702000224



## **MOTTO**

*“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”*

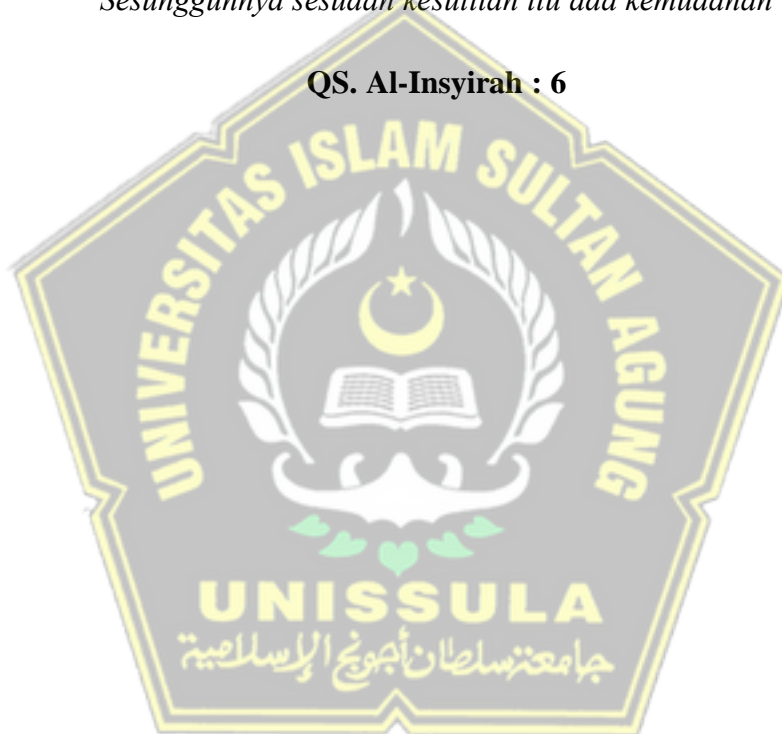
**QS. Al-Baqarah : 286**

*“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”*

**QS. At-Taubah : 40**

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”*

**QS. Al-Insyirah : 6**

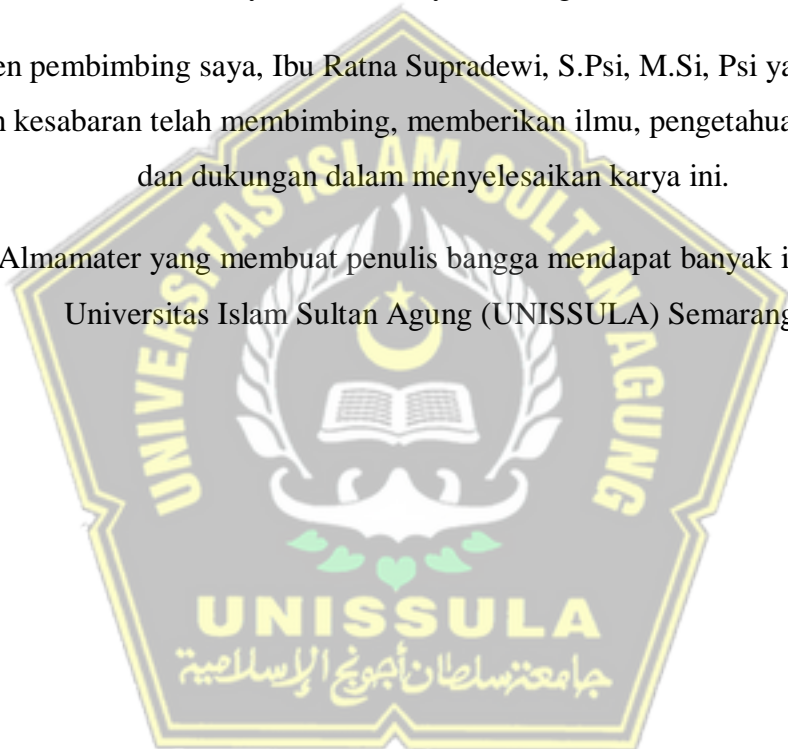


**PERSEMBAHAN**  
**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tua saya Bapak Supono dan Mama Nor Indaryati sebagai panutan didalam hidup saya yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberikan semangat serta motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis, tidak lupa kakak dan adik saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing saya, Ibu Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapat banyak ilmu di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.





## KATA PENGANTAR

### *Assalamualaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah, Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabat, serta umat Muslim yang mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kata sempurna seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tertentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi terhadap mahasiswa/i untuk terus berprestasi.
2. Ibu Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran serta perhatian kepada penulis selama belajar di Fakultas Psikologi UNISSULA.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat sehingga saat ini maupun dikemudian hari.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.

6. Kepala Devisi Pemasyarakatan Kantor Wilayah Kementerian Hukum dan HAM Jawa Tengah Bapak Kardiyono yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
7. Kepala Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak Bapak Heri Mujiono beserta jajarannya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
8. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk mengisi skala penelitian ini, tanpa adanya saudara/i penelitian ini tidak dapat dilaksanakan dengan baik.
9. Kedua orang tua saya tercita Bapak Supono dan Mama Nor Indaryati yang tidak pernah berhenti memberikan do'a, dukungan, motivasi, nasihat dan selalu mengingatkan penulis untuk semangat dalam menjalani kehidupan.
10. Kakak saya Monika Cita Innovea, S.Psi dan adik saya Muhammad Satria Prayudha yang tidak pernah berhenti memberikan semangat, dukungan, do'a dan motivasi kepada penulis.
11. Pakdhe Supomo, S.IP dan Budhe Drs. Siti Zuarin, M.M yang telah memberikan dorongan, arahan, dan doa terbaik bagi peneliti.
12. Teman-teman Psikologi angkatan 2020, khususnya kelas D 2020 yang telah memberikan banyak cerita dan kenangan selama masa perkuliahan.
13. Teman-teman Senat Mahasiswa (SEMA) Fakultas Psikologi UNISSULA periode 2021-2022 dan periode 2022-2023 yang telah memberikan pengalaman, suka dan duka selama perkuliahan berlangsung.
14. Sahabat saya Era Widiyawati yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis, mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian berlangsung dan memberikan banyak suka duka dari SMA hingga saat ini.
15. Teman-teman saya Ciwi Ciki dan 8 *icons* yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama penelitian berlangsung.
16. Teman kuliah saya Shafira Nurullita, Yunita Enjiani, Elsa Kurnia, Kansya Abida, Salsabilla Aenun, Rossa Amelia, Serly Denisca, Sholichach, S.Psi dan Aulia Rahmawati, S.Psi yang telah memberikan dukungan, motivasi dan banyak cerita selama masa perkuliahan berlangsung.



17. Rayyanza Malik Ahmad (Cipung Abubu) yang selalu menjadi penyemangat dihidup penulis.
18. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memudahkan penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
19. Terimakasih kepada diri saya sendiri, Viona Desta Ramadhanti yang tetap kuat dan mampu bertahan selama proses penyelesaian skripsi ini berlangsung.
20. Penulis juga sangat berterimakasih kepada berbagai pihak yang telah turut membantu mendukung, do'a dan motivasi kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan ketidaksempurnaan yang ada, dapat memberikan manfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan dalam Psikologi

*Wassalamualaikum Wr. Wb*

Semarang, 8 Mei 2024

Yang Menyatakan,

**Viona Desta Ramadhanti**  
**30702000224**

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Regulasi Emosi.....	9
1. Definisi Regulasi Emosi .....	9
2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi .....	10
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	13
B. <i>Self Compassion</i> .....	14
1. Definisi <i>Self Compassion</i> .....	14
2. Aspek – Aspek <i>Self Compassion</i> .....	15
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	17
C. Narapidana .....	18
1. Definisi Narapidana.....	18
2. Jenis – Jenis Narapidana .....	18

D. Hubungan antara <i>Self Compassion</i> dengan Regulasi Emosi .....	20
E. Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional .....	23
1. Regulasi Emosi.....	23
2. <i>Self Compassion</i> .....	24
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel .....	25
3. Teknik Sampling .....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
1. Skala Regulasi Emosi .....	26
2. Skala <i>Self Compassion</i> .....	27
E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas .....	28
1. Uji Validitas .....	28
2. Uji Daya Beda Item .....	28
3. Uji Reliabilitas .....	29
F. Teknik Analisis .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	30
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	30
2. Persiapan Penelitian.....	31
3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur .....	35
4. Penomoran Ulang .....	36
B. Pelaksanaan Penelitian.....	37
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	37
1. Uji Asumsi .....	37
2. Uji Hipotesis .....	39
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
1. Deskripsi Data Skor <i>Self Compassion</i> .....	40

2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi.....	41
E. Pembahasan.....	42
F. Kelemahan Penelitian.....	44
<b>BAB V_ KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>



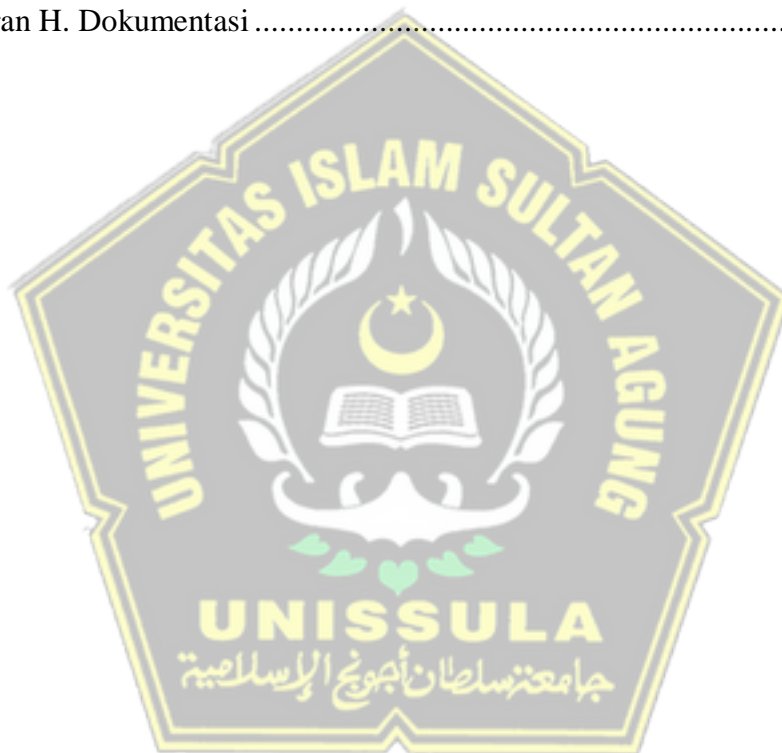
## DAFTAR TABEL

Table 1. Rincian Data Narapidana di Rutan Kelas IIB Demak.....	24
Table 2. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	27
Table 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> .....	28
Table 4. Agenda Penelitian.....	31
Table 5. Skala Regulasi Emosi.....	33
Table 6. Skala <i>Self Compassion</i> .....	34
Table 7. Data Responden Yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	35
Table 8. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi.....	36
Table 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi.....	36
Table 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala <i>Self Compassion</i> .....	37
Table 11. Data Responden Subjek Penelitian.....	37
Table 12. Uji Normalitas.....	38
Table 13. Uji Linieritas.....	38
Table 14. Kriteria Norma Kategori Skor.....	39
Table 15. Deskriptif Skor Skala <i>Self Compassion</i> .....	40
Table 16. Norma Kategori Skala <i>Self Compassion</i> .....	40
Table 17. Deskriptif Skor Regulasi Emosi.....	41
Table 18. Norma Kategori Regulasi Emosi.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba .....	50
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	57
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba .....	60
Lampiran D. Skala Penelitian .....	64
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	72
Lampiran F. Analisis Data .....	83
Lampiran G. Surat Izin Penelitian .....	86
Lampiran H. Dokumentasi .....	91



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI  
PADA NARAPIDANA DI RUMAH TAHANAN NEGARA (RUTAN)  
KELAS IIB DEMAK**

**<sup>1</sup>Viona Desta Ramadhanti, <sup>2</sup>Ratna Supradewi**

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email : [vionadesta@std.unissula.ac.id](mailto:vionadesta@std.unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik mengenai hubungan *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana khususnya di rumah tahanan negara kelas IIB Demak. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *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  $r_{xy}$  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

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND EMOTION  
REGULATION IN PRISONERS IN THE STATE DETENTION  
CENTER CLASS IIB DEMAK**

**<sup>1</sup>Viona Desta Ramadhanti, <sup>2</sup>Ratna Supradewi**

*<sup>1</sup>Student of Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University*

*<sup>2</sup>Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University*

Email : [vionadesta@std.unissula.ac.id](mailto:vionadesta@std.unissula.ac.id)

**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  $r_{xy}$  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*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

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, hal ini diungkapkan pada hasil wawancara sebagai berikut :

Narapidana yang berinisial N berusia 44 tahun dengan tindak kriminal penipuan di Rutan Kelas IIB Demak , mengatakan bahwa :

*“...ya kalau dibilang malu ya malu mba tapi ya mau gimana lagi nasi sudah menjadi bubur dan itu konsekuensi yang harus saya terima dan saya mengakui salah jadi tinggal menunggu masa tahanan selesai saja, anak saya saja tidak tau kalau saya*

*berada dipenjara taunya saya bekerja diluar negeri karena memang dari awal saya memang bekerja dibidang itu, disini saya tidak bisa mengekspresikan diri saya karena adanya keterbatasan, terkadang saya sampai bingung bagaimana cara melampiaskan emosi saya karena saya itu tidak tahu harus bagaimana lagi. Saya pun jarang dijenguk oleh keluarga saya mungkin mereka malu, karena jarang dijenguk keluarga saya merasa frustasi dan stress karena tidak ada yang memberi saya dorongan untuk tetap semangat. Ya mungkin memang saya salah dan saya akan menebus kesalahan dengan menerima segala konsekuensi sesuai hukum yang ada. Kalau dipikir mungkin saat saya lagi emosi atau stress lebih baik ngobrol dengan teman meskipun hanya sedikit yang mau menerima cerita saya atau beribadah agar diberikan kesabaran, kekuatan dan keikhlasan, terlebih saya sudah sidang putusan dan tinggal menjalankan hasil putusan dengan bersabar...”*

Wawancara lainnya, dilakukan kepada narapidana yang berinisial NH berusia 34 tahun dengan tindak kriminal pencurian di Rutan Kelas IIB Demak, mengatakan bahwa :

*“...ya kalau lagi marah harus dikeluarkan kalo tidak badannya jadi sakit semua jadi mau tidak mau harus ada pelampiasannya entah itu teman atau memukul barang, meskipun nanti bakal diberi hukuman tambahan sama penjaga diluar yang penting hatinya lega. Ya saya mengakui itu cara yang salah, seharusnya saya bisa lebih sabar dalam menghadapi emosi atau seharusnya teman kamar saya ada yang bisa mengingatkan saya biar bisa bantu menata emosi saya karena saya disini termasuk anak baru jadi masih sedikit memberontak karena masih tidak percaya saya ada didalam penjara, mungkin saya harus bisa bicara dari hati atau mendekatkan diri kepada Allah SWT agar bisa lebih sabar dalam menghadapi masalah...”*

Wawancara lain dilakukan oleh peneliti kepada Penjaga Tahanan (Sipir) di Rutan Kelas IIB Demak berinisial S berusia 35 tahun, mengatakan bahwa :

*“...memang kalau sudah berada ditahanan mereka cenderung memberontak karena hidupnya seperti diberi tembok pembatas dan tidak bisa pergi keluar manapun, jadi para napi terkadang melampiaskan emosinya kepada teman sekamar mereka, seperti berkelahi tapi nanti pasti baikan lagi, emosinya hanya sesaat karena butuh pelampiasan, dari kita mungkin hanya bisa memberikan support kepada mereka dan memberikan kegiatan positif agar tidak bosan stress nanti mereka akan ikhlas dan sabar seiring dengan berjalannya waktu dan ini bisa dilihat biasanya*

*tahanan yang sudah cukup lama disini biasanya lebih disiplin dan suka membantu teman bahkan kami pun sering dibantu mereka...”*

Wawancara lain dilakukan oleh peneliti kepada Penjaga Tahanan (Sipir) di Rutan Kelas IIB Demak berinisial F berusia 28 tahun, mengatakan bahwa :

*“...ada yang pernah hampir melakukan tindakan bunuh diri dengan cara melukai dirinya atau sengaja rusuh agar ditegur secara fisik sama napi lainnya, kan kalau dipukuli teman sendiri jadi bertengkar dan saling memukul jadi bisa melapiaskan emosinya gitu, ini kan juga rata-rata 1 kamar diisi 20 sampai 30 orang dengan jenis kejahatan yang berbeda kecuali narkoba dan perempuan itu beda sel jadi lebih susah untuk saling memahami teman sekamar dengan latar belakang yang berbeda, tapi sepengalaman saya napi yang sudah lama itu sudah bisa mengontrol emosinya dengan baik soalnya sudah menerima dirinya dipenjara dan beda dengan kondisi napi yang hitungannya baru masuk penjara, biasanya penghuni lama bisa membantu teman sekamarnya jika ada kesulitan misalnya diajak ngobrol atau tukar piket biar supaya tidak bosan didalam kamar sel terus...”*

Dengan adanya pernyataan diatas dapat diartikan bahwa memang narapidana perlu adanya regulasi emosi bagi dirinya sendiri. 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 presepsi 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 di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan kajian ilmiah dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.



### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini merupakan konsep atau teori dalam bidang psikologi terutama bidang psikologi sosial dalam hal *self compassion* dan hubungannya dengan regulasi emosi pada narapidana, yang nantinya diharapkan dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk dijadikan referensi.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Untuk Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat membantu subjek dalam menyelesaikan masalah mengenai *self compassion* dan regulasi emosi agar tidak terjebak dalam situasi yang menekan.

##### b. Untuk Lingkungan dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pembelajaran dan penguatan bagi narapidana agar dapat menyelesaikan masalah mengenai *self compassion* dan regulasi emosi.

##### c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan mengenai faktor – faktor yang belum ada dan dapat dijadikan sebagai bahan penyempurna pada penelitian selanjutnya.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Regulasi Emosi

##### 1. Definisi Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan proses individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki seperti kapan emosi muncul, bagaimana rasanya mengalami dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Regulasi emosi mencakup upaya penerimaan emosi, kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel dan kemampuan mengendalikan perilaku implusif (Gratz & Roemer, 2004). Individu yang mampu mengontrol emosi sesuai dengan situasi yang ada dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki regulasi emosi yang adaptif. Regulasi emosi yang adaptif melibatkan pengalaman emosi daripada menghilangkan emosi tertentu. Hal tersebut dianggap dapat mengendalikan emosi dan tingkah laku pada diri individu (Herman, 2019).

Regulasi emosi dapat didefinisikan sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik. Proses intrinsik dapat diartikan sebagai pengaruh regulasi pada perasaan individu. Sementara proses ekstrinsik diartikan sebagai pengaruh regulasi pada lingkungan yang bertanggung jawab, mengevaluasi dan modifikasi emosi secara khusus untuk mencapai suatu tujuan (Thompson, 1994). Regulasi emosi juga memiliki konsep penekanan pada proses eksplisit dan implisit. Regulasi emosi secara eksplisit digunakan sebagai upaya sadar diri untuk memantau terkait dengan tingkat kesadaran dan wawasan. Sementara regulasi emosi secara implisit digunakan sebagai pembangkit stimulus diri tanpa pemantauan, kesadaran dan wawasan (Gross & James, 2011).

Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar dan tidak sadar untuk memperkuat, mempertahankan atau mengurangi aspek emosi seperti pengalaman emosi dan perilaku (Gross & James, 2007). Hal ini disebabkan oleh individu yang memiliki regulasi emosi dapat

mempertahankan, meningkatkan atau mengurangi emosi yang dirasakan baik positif atau negatif. Regulasi emosi dapat diartikan sebagai proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi dalam mencapai tujuan. Proses tersebut mencakup dari mulainya, mempertahankan, mengatur atau mengubah suatu kejadian dan intensitas emosi yang dirasakan (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses yang memiliki peran untuk mengatur perasaan, fisiologis, reaksi dan respon emosi yang dapat mengontrol perilaku untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan situasi.

## 2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Terdapat empat aspek yang digunakan dalam menentukan kemampuan regulasi emosi yang dijelaskan oleh (Gratz & Roemer, 2004) yaitu :

### a. *Acceptance of emotional response* (penerimaan emosi)

Aspek penerimaan emosi merupakan kemampuan individu dalam menerima suatu peristiwa yang dapat menimbulkan emosi negatif ketika menghadapi permasalahan.

### b. *Strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi)

Aspek strategi regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan kemampuan untuk menemukan cara agar dapat mengurangi emosi dengan cepat.

### c. *Engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan)

Aspek keterlibatan perilaku bertujuan merupakan kemampuan untuk tidak gampang terpengaruh emosi negatif, sehingga tetap dapat berkontrasi, berpikir dan menjalani kehidupan dengan baik.

### d. *Control emotion responses* (kontrol respon emosi)

Aspek kontrol respon emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol emosi yang sedang dirasakan sehingga individu tidak merasakan emosi yang berlebihan.

Selain itu, terdapat juga tiga aspek regulasi emosi yang dikemukakan Thompson dalam (Mawardah & Adiyanti, 2014) yaitu :

a. *Emotions monitoring* (memonitor emosi)

Aspek memonitor emosi merupakan suatu kemampuan dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi pada diri individu. Aspek ini menjadi dasar dalam meregulasi emosi. Hal ini dikarenakan dapat membantu mencapai aspek yang lain. kemampuan ini terhubung antara emosi dan pikiran sehingga individu dapat memaknai serta mengenali setiap emosi.

b. *Emotions evaluating* (mengevaluasi emosi)

Aspek mengevaluasi emosi merupakan proses mengelola suatu peristiwa yang dialami dan diharapkan dapat membuat individu mengambil hikmah dari suatu peristiwa yang terjadi. Aspek ini juga menyeimbangkan emosi yang dirasakan individu, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang muncul.

c. *Emotions modification* (memodifikasi emosi)

Aspek memodifikasi emosi merupakan suatu cara untuk merubah emosi menjadi motivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan negatif seperti cemas, putus asa dan marah sehingga menjadi keadaan yang menumbuhkan rasa semangat dan optimisme dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

Terdapat juga sembilan strategi regulasi emosi yang dikemukakan oleh Garnefski., dkk (2001), sebagai berikut :

a. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri)

Strategi dimana individu menyalahkan diri sendiri tentang suatu peristiwa yang dialami dihidupnya terutama peristiwa negatif.

b. *Other Blame* (menyalahkan orang lain)

Strategi dimana individu menyalahkan orang lain atau lingkungannya atas apa yang telah dialami terutama peristiwa negatif.

c. *Rumination of Focus or Thought* (pemusatan pikiran)

Strategi dimana individu memusatkan pikiram pada emosi terutama emosi negatif, sehingga pemikiran tersebut sepenuhnya berada disisi negatif.

d. *Catastrophizing* (berpikir yang terburuk)

Strategi dimana individu menggunakan pemikiran negatif atau peristiwa negatif yang terjadi pada diri sendiri merupakan sesuatu yang buruk bahkan paling buruk.

e. *Putting into Perspective* (membandingkan peristiwa)

Strategi dimana individu membandingkan suatu masalah dengan masalah lain yang saling melibatkan emosi, sehingga mempersepsikan masalah yang terjadi dalam hidupnya tersebut.

f. *Positive Refocusing* (memikirkan hal positif)

Strategi dimana individu dapat memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang menyenangkan dibalik masalah yang sedang dihadapinya, sehingga individu tersebut tidak terfokus pada dampak dan emosi negatif.

g. *Positive Reappraisal* (pemaknaan positif)

Strategi dimana individu memaknai masalah yang sedang dihadapi secara positif, sehingga individu terhindar dari pemikiran negatif.

h. *Acceptance* (penerimaan)

Strategi dimana individu dapat menerima semua peristiwa yang dihadapi termasuk peristiwa positif dan negatif yang dapat dijadikan suatu pelajaran agar kehidupan menjadi lebih baik lagi.

i. *Refocus on Planning* (perencanaan)

Strategi dimana individu memiliki pola pikir tentang cara yang akan dilakukan dan cara mengatasi pada saat mengatasi peristiwa negatif yang menyimpannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *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).



### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, berikut merupakan faktor-faktor regulasi emosi menurut Hendrikson (2013) yaitu :

a. Faktor lingkungan

Faktor lingkungan dapat memberikan rasa kenyamanan dan mempengaruhi perkembangan emosi pada diri individu. Lingkungan yang dimaksud merupakan lingkungan yang ada disekitar individu seperti lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat.

b. Faktor pola asuh orang tua

Pola asuh orang tua sangat beragam dan bervariasi seperti otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh tersebut akan mempengaruhi perkembangan emosi pada setiap individu.

c. Pengalaman traumatik

Pengalaman atau kejadian masa lalu akan mempengaruhi perkembangan emosi individu. Hal ini dikarenakan masa lalu memberikan kesan trauma dan sikap waspada yang berlebihan.

d. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin berhubungan dengan strategi regulasi emosi individu. Hal ini dijelaskan oleh (Karista, 2005) bahwa seorang wanita yang berumur 7-17 tahun lebih bisa meluapkan emosi yang menyakitkan daripada laki-laki yang seumurannya dengannya.

e. Usia

Kematangan emosi dapat dipengaruhi tingkat kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

f. Perubahan jasmani

Perubahan hormon mulai berfungsi sesuai jenis kelamin masing-masing. Misalnya perubahan kulit yang awalnya bersih menjadi berjerawat dan akan menimbulkan efek kekhawatiran yang berlebih.

g. Perubahan pandangan luar

Perubahan terhadap pandangan luar dapat menimbulkan konflik emosi dalam individu. Misalnya membeda-bedakan pria dan wanita bahkan memanfaatkan kondisi yang tidak stabil untuk pengarang yang tidak baik seperti mencuri.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dapat berasal dari faktor lingkungan, faktor pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perbedaan jasmani dan perubahan pandangan luar.

## **B. Self Compassion**

### **1. Definisi Self Compassion**

*Self compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Germer, 2009).

*Self Compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff, 2003). *Self compassion* juga berarti area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan negatif (Stuntzner, 2014).

*Self compassion* berbeda dengan *self pity*, ketika individu merasa *self pity*, individu akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih fokus melihat bahwa masalah yang dialami adalah yang paling berat dibandingkan orang lain (Neff, 2003). Akibatnya, individu menjadi *over identification*, yakni individu menjadi begitu tenggelam dalam reaksi emosional subjektif sehingga

sulit untuk mengadopsi perspektif yang lebih obyektif. Di sisi lain *self compassion* membantu menerima permasalahan yang terjadi karena memahami bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahan dalam bentuk yang berbeda-beda.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan suatu proses pemahaman pada peristiwa yang menyakitkan, mengecewakan, dan menyedihkan pada individu tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya yang menimbulkan ketenangan dalam menghadapi permasalahan.

## 2. Aspek – Aspek *Self Compassion*

Terdapat enam aspek dalam *self compassion* yang dijelaskan oleh Neff (2003) yaitu :

### a. *Self kindness* (kebaikan diri)

Kebaikan diri merupakan suatu kemampuan untuk memahami diri ketika individu merasakan penderitaan dalam hidupnya. Oleh karena itu, pada aspek ini menjelaskan seberapa jauh individu untuk memaknai kegagalannya dan tidak mengkritik diri atas peristiwa yang menyakitkan.

### b. *Common humanity* (sifat manusiawi)

Sifat manusiawi merupakan kemampuan individu untuk mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar tidak perlu menyalahkan diri sendiri.

### c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

Kesadaran penuh artinya individu mampu melihat segala keadaan sesuai dengan situasi tanpa dilebih-lebihkan atau dikurang-kurangkan.

### d. *Self Judgement* (menghakimi diri sendiri)

Menghakimi atau mengkritik diri sendiri merupakan keadaan dimana individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri, sehingga individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

e. *Isolation* (menjauhkan diri)

Menjauhkan diri merupakan tindakan dimana individu dalam keadaan sulit dan cenderung merasa dirinya paling menderita didunia sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

f. *Over Identification* (reakasi berlebihan)

Reaksi berlebihan merupakan perasaan dimana individu terlalu fokus pada kekurangan dan keterbatasan dirinya sehingga menimbulkan kecemasan hingga depresi.

Sementara itu, menurut Neff (2013) terdapat tiga aspek penting dalam aspek *self compassion*. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan pada setiap individu. Berikut merupakan penjelasannya :

a. *Self Kindness* (kebaikan diri)

*Self kindness* merupakan kemampuan individu dalam bersikap dan memahami diri sendiri. Aspek *self kindness* sendiri berlawanan dengan aspek *self judgement* atau penghakiman pada diri sendiri. Dengan sikap peduli dan penuh pengertian terhadap diri sendiri akan membuat individu dapat mengalihkan stres menjadi energi positif, sehingga diharapkan dapat mendorong individu untuk mencari solusi.

b. *Sense of Common Humanity* (rasa kemanusiaan)

*Sense of common humanity* merupakan kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk mengetahui kelemahan dan kekurangan pada setiap individu. Aspek *sense of common humanity* berlawanan dengan aspek *isolation* atau menjauhkan diri. Pada aspek ini diharapkan dapat memberikan individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan. Selain itu, dapat memberikan rasa pengertian dan kedekatan antar individu yang mendukung dalam menghadapi masalah dengan ikhlas dan rasa kebersamaan.

c. *Mindfulness* (kesadaran penuh)

*Mindfulness* merupakan kemampuan penting bagi individu untuk mencapai keseimbangan perasaan dan pikiran tanpa menghakimi dan membesar-besarkan masalah. Aspek *mindfulness* berlawanan dengan

aspek *over identification* (reaksi berlebihan). Kemampuan pada aspek ini memungkinkan individu untuk bersikap lebih objektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi tanpa terpengaruh emosi atau reaksi yang berlebihan. Dengan demikian, individu diharapkan dapat menghadapi tantangan hidup dengan tenang, bijaksana dan lebih fokus pada solusi yang efektif.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam *self compassion* yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu *self kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh), *Self Judgement* (menghakimi diri sendiri), *Isolation* (menjauhkan diri) dan *Over Identification* (reaksi berlebihan).

### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* menurut Neff (2003) yaitu :

#### a. Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat *self compassion* yang ada pada diri individu. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Devore 2013) bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki.

#### b. Lingkungan keluarga

Pengasuhan yang diterima sejak awal akan mempengaruhi perkembangan individu terutama peran orang tua. Individu yang memiliki kehangatan didalam keluarganya cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi. Sebaliknya, individu yang besar dalam keluarga yang dingin atau sangat kritis cenderung rendah tingkat *self compassion* yang ada pada dirinya.

#### c. Budaya

Ketika membicarakan perbedaan budaya maka akan terlintas antara budaya Barat dan budaya Timur. Orang Asia memiliki tingkat *self compassion* lebih tinggi daripada orang Barat karena orang Asia memiliki konsep kolektivis daripada Barat dengan konsep individualis (Neff, 2008).



d. Usia

Individu akan melakukan yang terbaik dalam kehidupannya sesuai dengan bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan adanya pengalaman hidup yang telah dirasakan dan akan membuat hidupnya lebih baik daripada masa lalu.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi self compassion adalah jenis kelamin, lingkungan keluarga, budaya dan usia.

### C. Narapidana

#### 1. Definisi Narapidana

Narapidana merupakan seseorang yang sedang menjalankan hukuman dari pengadilan atas tindakannya yang melanggar aturan atau hukum yang berlaku (Ula, 2014). Narapidana juga dapat diartikan sebagai orang yang menjalani masa hukuman atau pidana dalam Lembaga Pemasyarakatan (Kusuma, 2013). Berdasarkan Undang – Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, dijelaskan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana menjalani kehidupan yang berbeda pada saat masa pidana merupakan salah satu bentuk penderitaan. Akan tetapi, narapidana tetap harus dilindungi oleh Undang – Undang dan HAM (Hak Asasi Manusia).

#### 2. Jenis – Jenis Narapidana

Pasal 12 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menentukan bahwa dalam rangka pembinaan terhadap narapidana di Lembaga Pemasyarakatan dilakukan penggolongan atas dasar :

- a. Umur
- b. Jenis kelamin
- c. Lama pidana yang dijatuhkan
- d. Jenis kejahatan
- e. Kriteria lainnya sesuai dengan kebutuhan atau perkembangan pembinaan.



Penggolongan berdasarkan lama pidana yang dijatuhkan menurut (Abdullah, 2016) terdiri dari berikut :

- a. Narapidana dengan jangka pendek, yaitu narapidana yang dipidana paling lama satu tahun
- b. Narapidana dengan pidana jangka sedang, adalah narapidana yang dipidana paling singkat satu tahun dan paling lama lima tahun
- c. Narapidana dengan pidana jangka panjang, yaitu narapidana yang dipidana di atas lima tahun.

Terdapat klasifikasi Lembaga Pemasyarakatan berdasarkan kapasitas, tempat kedudukan dan kegiatan kerja berdasarkan penjelasan (Dewi, 2021) sebagai berikut :

- a. Lembaga Pemasyarakatan Kelas I  
Terletak di Ibu Kota Provinsi dengan kapasitas lebih dari 500 orang
- b. Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A  
Terletak di Kotamadya / Kabupaten dengan kapasitas 250 – 500 orang
- c. Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B  
Terletak di daerah setingkat Kabupaten dengan kapasitas kurang dari 250 orang.

Namun, dalam hitungan per 1 Februari 2024 Rutan Kelas IIB Demak sudah terisi sebanyak 260 orang. Dengan jumlah tersebut dibagi menjadi beberapa jenis kejahatan yaitu tindak pidana terhadap ketertiban sejumlah 15 orang, tindak pidana perjudian sejumlah 15 orang, tindak pidana penculikan sejumlah 1 orang, tindak pidana penganiayaan sejumlah 14 orang, tindak pidana pencurian sejumlah 61 orang, tindak pidana perampokan sejumlah 9 orang, tindak pidana penggelapan sejumlah 14 orang, tindak pidana penipuan sejumlah 23 orang, tindak pidana penadahan sejumlah 5 orang, tindak pidana perlindungan anak sejumlah 24 orang, tindak pidana kesehatan sejumlah 29 orang, tindak pidana narkoba sejumlah 19 orang, tindak pidana korupsi sejumlah 2 orang dan tindak pidana lain-lain sejumlah 29 orang.

#### **D. Hubungan antara *Self Compassion* dengan Regulasi Emosi**

Narapidana merupakan seseorang yang sedang menjalankan hukuman dari pengadilan atas tindakannya yang melanggar aturan atau hukum yang berlaku (Ula, 2014). Berdasarkan Undang – Undang Nomor 22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan, dijelaskan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana juga dapat diartikan sebagai orang yang menjalani masa hukuman atau pidana dalam Lembaga Pemasyarakatan (Kusuma, 2013).

Regulasi emosi merupakan proses individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki seperti kapan emosi muncul, bagaimana rasanya mengalami dan cara mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Regulasi emosi mencakup upaya penerimaan emosi, kemampuan menggunakan strategi regulasi emosi secara fleksibel dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Gratz, K. L, Roemer 2004). Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu lingkungan, pola asuh orang tua, traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, dan perubahan pandangan luar (Hendrikson, 2013). Aspek yang mempengaruhi berupa penerimaan emosi, strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku bertujuan dan keterlibatan perilaku bertujuan (Gratz, K. L, Roemer 2004) . Selain itu, regulasi juga dilengkapi juga dengan aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan emosi (Mawardah and Adiyanti 2014).

*Self Compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya (Neff, 2003). *Self compassion* juga berarti area yang mulai muncul dalam penelitian sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi pribadi, mental, emosional dan sebagai agen yang berguna dalam mengurangi pikiran dan perasaan negatif (Stuntzner, 2014). Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali individu (Germer, 2009). Aspek yang mempengaruhi *self compassion* yaitu kebaikan diri, sifat manusiawi, dan

kesadaran penuh (Neff, 2003). Faktor yang mempengaruhi *self compassion* yaitu jenis kelamin, lingkungan keluarga dan budaya (Neff, 2003).

Ketika individu menerapkan *self compassion* dengan baik dapat mempengaruhi regulasi emosi pada dirinya. *Self compassion* atau welas asih diri memberikan efek positif bagi individu dengan kemampuan pemahaman diri yang baik. Pada saat individu khususnya narapidana dengan segala permasalahan hidup yang membuat emosi negatif muncul, kecemasan berlebih hingga depresi sangat membutuhkan *self compassion* agar cepat mendapatkan solusi dalam permasalahan hidupnya. Penerapan *self compassion* dengan cara memperlakukan diri dengan baik, menghargai diri sendiri hingga *self talk* yang positif untuk diri sendiri. Individu dapat melakukan *butterfly hug* atau memeluk diri sendiri dan memberikan afirmasi positif sebagai penenang ketika rasa cemas datang, sehingga tubuh lebih rileks dan emosi yang berangsur-angsur mereda. Maka dapat diketahui bahwa regulasi emosi digunakan sebagai proses mengenali emosi dan *self compassion* sebagai proses merasakan emosi pada setiap individu.

Penelitian terdahulu mengenai hubungan *self compassion* dengan regulasi emosi pada remaja yang dikemukakan oleh Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) dengan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi *self compassion* pada remaja maka semakin tinggi tingkat regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* pada remaja maka semakin rendah juga tingkat regulasi emosinya. Selain itu, Shofiyah (2021) juga menjelaskan bahwa adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada ibu yang memiliki anak autis. Artinya semakin tinggi kemampuan *self compassion* yang dimiliki ibu yang memiliki anak autis, maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki pada ibu tersebut.

Oleh karena itu, dengan melakukan *self compassion* diharapkan dapat membantu individu untuk terbuka dan menerima dirinya meskipun dalam keadaan yang buruk tanpa melukai diri dan orang lain. Hal ini biasanya dilakukan agar narapidana tidak menghindari masalah. Narapidana diharapkan dapat melakukan

hal – hal baik agar memiliki perasaan yang lebih ikhlas dengan keadaan yang dijalani.

Berdasarkan uraian di atas, maka penelitian ini kemungkinan terdapat hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi. Hal ini dikarenakan salah satu faktornya yaitu adanya tekanan dari diri yang mengakibatkan munculnya emosi.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diajukan bahwa hipotesis pada 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.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Variabel bebas atau *independent variabel* merupakan variabel yang mempengaruhi dan menjadi penyebab timbulnya variabel terkontrol. Sementara itu, variabel tergantung atau *dependent variabel* merupakan variabel yang dapat dipengaruhi dan menjadi akibat dari variabel bebas (Arikunto, 2010). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) : *Self Compassion*
2. Variabel Tergantung (Y) : Regulasi Emosi

#### B. Definisi Operasional

##### 1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses individu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki seperti kapan emosi muncul hingga cara mengatasi emosi tersebut. Regulasi emosi juga menggunakan strategi yang dilakukan secara sadar dan tidak sadar untuk mengekspresikan emosi dan perilaku baik secara positif maupun negatif.

Pengukuran regulasi emosi dalam penelitian ini akan diukur menggunakan aspek yang disusun oleh Gratz & Roemer (2004) yang terdiri atas aspek *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). Semakin tinggi skor regulasi emosi, maka semakin baik proses regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi emosi, maka semakin buruk proses regulasi emosinya.



## 2. *Self Compassion*

*Self compassion* merupakan kemampuan merasakan perasaan dan kemurahan hati yang berkembang dari penerimaan terhadap diri sendiri, secara emosional dan kognitif atas pengalaman diri dan kesadaran untuk tidak menghindar dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Penerimaan secara emosional dan kognitif ini juga memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri serta dapat menghadapi situasi-situasi yang terjadi di luar kendali.

Pengukuran *self compassion* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) yang terdiri atas aspek *Self Kindness* (kebaikan diri), *Common Humanity* (sifat manusiawi), *Mindfulness* (kesadaran penuh), *Self Judgement* (menghakimi diri sendiri), *Isolation* (menjauhkan diri) dan *Over Identification* (reakasi berlebihan). Semakin tinggi skor *self compassion*, maka semakin baik proses *self compassion*-nya. Sebaliknya, semakin rendah skor *self compassion*, maka semakin buruk proses *self compassion*.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

#### 1. Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi berupa jumlah subjek atau objek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang selanjutnya akan diteliti oleh peneliti. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah narapidana selain tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.

Table 1. Rincian Data Narapidana di Rutan Kelas IIB Demak.

No	Tindak Pidana	Jumlah
1.	Terhadap Ketertiban	15
2.	Perjudian	15
3.	Penculikan	1
4.	Penganiayaan	14
5.	Pencurian	61
6.	Perampokan	9
7.	Penggelapan	14



8. Penipuan	23
9. Penadahan	5
10. Perlindungan Anak	24
11. Kesehatan	29
12. Narkotika	19
13. Lain-Lain	29
<b>Total</b>	<b>258</b>

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2017). 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.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel merupakan suatu teknik pengambilan sampel dalam penelitian dan bagi setiap individu memiliki peluang yang sama (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini akan menggunakan teknik pengambilan sampel berupa *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan suatu teknik dalam menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada teknik ini juga didasari pada ciri-ciri tertentu dan memiliki hubungan dengan tujuan peneliti (Sugiyono, 2017). Hal ini digunakan untuk memilih sampel subjek berdasarkan kondisi dimana selain tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Pada saat melaksanakan uji coba skala penelitian psikologi, ditentukan sebanyak 60 subjek dan terpilihlah 2 kamar/wisma yaitu nomor kamar 2 dan 3. Di samping itu, sebanyak 150 subjek dibutuhkan dalam penelitian ini dengan ketentuan selain subjek yang sudah pernah melakukan uji coba skala penelitian dan narapidana selain tindak pidana korupsi.

### D. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala merupakan suatu teknik pengumpulan data yang 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 narapidana selain tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) IIB Demak. Pada skala tersebut digunakan sebagai acuan untuk menentukan interval antar alat ukur dengan tujuan memperoleh data kuantitatif pada penelitian ini. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini berupa skala *self compassion* dan skala regulasi emosi.

### 1. Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi akan diukur menggunakan skala regulasi emosi dari Sari & Naqiyah (2023) yang didasari oleh aspek regulasi emosi dari Gratz & 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). Hasil uji reliabilitas pada skor *cronbach alpha* sebesar 0,865, lebih besar daripada 0,60 artinya butir-butir dalam skala regulasi emosi dianggap reliabel dan valid.

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang telah tersusun dalam bentuk suatu pertanyaan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala *likert* merupakan suatu skala pengukuran yang terdiri dari empat pertanyaan yang digabungkan menjadi skor yang mewakili seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Sugiyono 2017). Setiap item pertanyaan memiliki empat jawaban yang terdiri dari : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada aspek *favorable*, jawaban SS akan mendapatkan skor empat, jawaban S akan mendapatkan skor tiga, jawaban TS akan mendapatkan skor dua dan jawaban STS akan mendapatkan skor satu. Sebaliknya, pada aspek *unfavorable* jawaban SS akan mendapatkan skor satu, jawaban S akan mendapatkan skor dua, jawaban TS akan mendapatkan skor tiga, dan jawaban STS mendapatkan skor empat. Skala regulasi emosi dapat dilihat dari tabel 2 *blue print* sebagai berikut :

Table 2. *Blue Print* Skala Regulasi Emosi

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
<i>Acceptance of emotional response</i>	5	5	10
<i>Strategies to emotion regulation</i>	5	5	10
<i>Engaging in goal directed behavior</i>	5	5	10
<i>Control emotion response</i>	5	5	10
<b>Total</b>			<b>40</b>

## 2. Skala *Self Compassion*

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* (reakasi berlebihan). Hasil uji reliabilitas pada skor *cronbach alpha* sebesar 0,80 artinya butir-butir dalam skala regulasi emosi dianggap valid dan reliabilitas.

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang telah tersusun dalam bentuk suatu pertanyaan yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*. Skala *likert* merupakan suatu skala pengukuran yang terdiri dari empat pertanyaan yang digabungkan menjadi skor yang mewakili seperti pengetahuan, sikap dan perilaku (Sugiyono 2017). Setiap item pertanyaan memiliki empat jawaban yang terdiri dari : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pada aspek *favorable*, jawaban SS akan mendapatkan skor empat, jawaban S akan mendapatkan skor tiga, jawaban TS akan mendapatkan skor dua dan jawaban STS akan mendapatkan skor satu. Sebaliknya, pada aspek *unfavorable* jawaban SS akan mendapatkan skor satu, jawaban S akan mendapatkan skor dua, jawaban TS akan mendapatkan skor tiga, dan jawaban STS mendapatkan skor empat. Skala *self compassion* dapat dilihat dari tabel 3 *blue print* sebagai berikut :

Table 3. *Blue Print* Skala *Self Compassion*

Aspek	Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
<i>Self Kindness</i>	5	-	5
<i>Common Humanity</i>	4	-	4
<i>Mindfulness</i>	4	-	4
<i>Self Judgement</i>	-	5	5
<i>Isolation</i>	-	4	4
<i>Over Identification</i>	-	4	4
<b>Total</b>			<b>26</b>

### E. Uji Validitas, Uji Daya Beda Item dan Uji Reliabilitas

#### 1. Uji Validitas

Validitas merupakan sebuah instrumen yang valid. Artinya instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pengukuran adalah valid. Oleh karena itu, suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas tinggi apabila tes tersebut memberikan alat ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan tes tersebut (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan pengujian validitas dengan validitas isi. Validitas isi ini mengacu pada item pernyataan yang mampu mengukur apa yang akan diukur. Validitas isi akan ditentukan melalui evaluasi selama proses penilaian item yang digunakan.

#### 2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item adalah sejauh mana item mampu membedakan antara individu dengan kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment Person* dengan bantuan *Statistic Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.0 untuk uji daya beda diskriminasi dengan cara mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor totalnya.

Penentuan validitas penelitian menggunakan kriteria yang dijelaskan oleh Azwar (2007) bahwa skala yang digunakan untuk indeks daya diskriminasi minimal 0,25 dan item yang mempunyai koefisien  $< 0,25$  dinyatakan sebagai item gugur. Sebaliknya, item akan dianggap valid apabila memiliki koefisien

korelasi  $\leq 0,25$ . Pada penelitian ini koefisien yang akan digunakan sebagai batas valid adalah 0,25.

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi hasil dari suatu alat tes ukur yang menunjukkan sejauh mana suatu alat tes ukur tersebut dapat dipercaya dan memiliki hasil yang akurat (Azwar, 2017). Reliabilitas juga dapat diartikan sebagai suatu instrumen yang dapat menghasilkan data yang sama apabila digunakan sebagai objek yang sama berkali-kali (Sugiyono 2017). Koefisien yang reliabilitasnya mendekati satu menunjukkan reliabilitas yang tinggi, sedangkan reliabilitas yang mendekati nol maka reliabilitasnya rendah. Pada penelitian ini reliabilitas yang akan digunakan dalam skala ini yaitu koefisien *Alpha Cronbach* dan program *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0. Hal ini diharapkan dapat mengestimasi koefisien konsistensi item-item yang diskor secara dikotomis maupun item yang diskor dengan skala yang lebih luas (Azwar, 2017).

#### F. Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *Product Moment* dengan bantuan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0 dengan taraf signifikan sebesar 5% atau 0.05 yang digunakan untuk mencari hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

##### 1. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian merupakan sebuah tahap awal yang dilakukan sebelum melakukan suatu penelitian untuk mempersiapkan segala hal yang berkaitan dengan proses penelitian. Persiapan pertama yang dilakukan yaitu melengkapi persyaratan perizinan yang diberikan dari Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah, hal ini dikarenakan tempat penelitian yang dipilih yaitu Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan regulasi emosi yang melibatkan narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.

Tahap awal yang dilakukan peneliti yaitu mewawancarai 2 narapidana dan 2 penjaga tahanan (siper) yang ada di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi dan memastikan fenomena yang terjadi dalam penelitian. Berdasarkan hasil wawancara, kedua narapidana mengaku sulit mengendalikan emosi dan kurang dalam pemahaman dirinya sendiri. Kemudian peneliti mengumpulkan data-data yang diperlukan demi keberlangsungan penelitian.

Narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak sebanyak 260 orang. Pemilihan Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak sebagai lokasi penelitian memiliki beberapa pertimbangan, yaitu :

- a. Didasari oleh peneliti yang sebelumnya magang di Polres Demak dan peneliti juga terjun langsung melihat kondisi sel tahanan di Polres Demak dan Rutan Demak.
- b. Kondisi subjek sesuai dengan fenomena penelitian yaitu dimana subjek sulit meregulasi emosi dan memahami diri sendiri, terlebih pada narapidana yang baru dipenjara.

- c. Peneliti diberikan izin langsung oleh Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah dan Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak berserta jajarannya.

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian ini memerlukan sebuah proses yang detail dan terperinci dengan baik untuk meminimalisir kesalahan yang dapat menghambat terlaksananya keberhasilan penelitian ini. Tahap yang dilakukan, yaitu :

### a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti diharuskan membuat surat perizinan penelitian yang ditujukan kepada Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah. Proses ini diawali dengan meminta surat perizinan penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat yang ditujukan kepada Kepala Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah. Kemudian peneliti akan mendapat surat balasan dari Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah sebagai lampiran penelitian di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak, lalu peneliti menyerahkan surat lampiran dari Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang ke Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak. Setelah surat perizinan penelitian disetujui oleh Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak, maka penelitian boleh melakukan penelitian langsung kepada narapidana.

Table 4. Agenda Penelitian

No	Tanggal	Keperluan
1.	12 Januari 2024	Membuat surat izin penelitian kepada Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah.
2.	16 Januari 2024	Menyerahkan surat izin penelitian secara langsung kepada Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah.
3.	26 Januari 2024	Mendapatkan surat balasan dari Kementerian

- Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah.
4. 29 Januari 2024 Menyerahkan surat izin dari pihak Kementerian Hukum dan HAM RI Kantor Wilayah Jawa Tengah sebagai lampiran kepada pihak Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  5. 21 Februari 2024 Membuat surat izin uji coba skala penelitian kepada Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  6. 23 Februari 2024 Menyerahkan surat izin coba skala penelitian kepada Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  7. 26 Januari 2024 Pelaksanaan uji coba skala penelitian kepada narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  8. 4 Maret 2024 Membuat surat izin penelitian kepada Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  9. 5 Maret 2024 Menyerahkan surat izin penelitian kepada Kepala Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
  10. 9 Maret 2024 Pelaksanaan penelitian kepada narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak.
- 

**b. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala. Skala psikologis merupakan alat ukur yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang memiliki tujuan untuk mengetahui karakteristik psikologis tertentu. Skala psikologis terdiri dari aspek variabel yang dijabarkan melalui aitem pernyataan sederhana.

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti perlu melakukan persiapan alat ukur untuk mengukur masalah yang ingin diteliti. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala *self compassion* dan skala regulasi emosi. Peneliti mencari berbagai skala yang sesuai dan membandingkan macam-macam alat ukur *self compassion* dan regulasi emosi. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

### 1. Skala Regulasi Emosi

Pengukuran skala regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi dari Sari & Naqiyah (2023) yang didasari oleh aspek regulasi emosi dari Gratz & 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). Skala regulasi emosi memiliki 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala regulasi emosi sebagai berikut :

Table 5. Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	1, 7, 8, 16, 25	4, 31, 32, 35, 37	10
2.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	14, 33, 36, 39, 40	2, 9, 15, 18, 38	10
3.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	5, 6, 26, 28, 38	3, 12, 13, 20, 22	10
4.	<i>Control emotion responses</i>	10, 23, 27, 29, 30	11, 17, 19, 21, 24	10
<b>Jumlah Aitem</b>				<b>40</b>

### 2. Skala Self Compassion

Pengukuran skala *self compassion* 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). Skala self compassion memiliki 26 aitem yang terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*. Sebaran aitem skala self compassion sebagai berikut :

Table 6. Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self kindness</i>	3, 6, 10, 14, 25	-	5
2.	<i>Common humanity</i>	8, 16, 19, 22	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	1, 4, 12, 24	-	4
4.	<i>Self judgement</i>	-	2, 5, 7, 9, 11	5
5.	<i>Isolation</i>	-	13, 15, 17, 18	4
6.	<i>Over identification</i>	-	20, 21, 23, 26	4
<b>Jumlah Aitem</b>				<b>26</b>

### c. Pelaksanaan Uji Coba

Alat ukur yang telah disusun sebelumnya akan diuji cobakan terlebih dahulu dengan tujuan agar dapat mengetahui kualitas dari alat ukur tersebut. Dalam penelitian ini sampel yang diambil melalui *random sampling*, dimana sampel dipilih sesuai dengan jenis pelanggaran berdasarkan pertimbangan yang telah dipikirkan oleh peneliti (Azwar, 2016). Uji coba dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Januari 2024. Peneliti melaksanakan uji coba penelitian dengan menggunakan *booklet* sebagai alat tesnya dan menyebarkan secara offline di Mushola Rutan Kelas IIB Demak setelah giat pagi. Sampel penelitian ini terdiri dari 60 narapidana yang ada di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak yang terdiri dari 83,3% laki-laki dan 16,7% perempuan. Skala uji coba ini kemudian diberi skor untuk dilakukan pengolahan data dengan tujuan untuk menentukan jumlah aitem yang gugur dan jumlah aitem yang tidak gugur. Skala yang diuji coba hanya skala regulasi emosi, hal ini dikarenakan pada skala *self compassion* sudah teruji dan memakai skala asli yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia. Selanjutnya, menentukan analisis data untuk menentukan indeks perbedaan aitem dan perkiraan reliabilitas data untuk menentukan indeks perbedaan aitem dan



perkiraan reliabilitas alat pengukur. Proses pengolahan data uji coba alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.0. Data subjek disajikan pada tabel berikut :

Table 7. Data Responden Yang Menjadi Subjek Uji Coba

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase	Total
Jenis kelamin	Laki-Laki	50	83,3%	60
	Perempuan	10	16,7%	

### 3. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem digunakan bertujuan untuk mengidentifikasi aitem yang memiliki daya beda rendah dan tidak dapat digunakan untuk analisis selanjutnya. Hal ini menggunakan cara pengujian daya beda aitem dan perhitungan reliabilitas. Pengujian dilakukan dengan menggunakan kriteria batasan tertentu. Jika koefisien daya beda aitem mencapai  $\geq 0,25$ , maka dapat dianggap tinggi dan memuaskan. Sebaliknya, jika aitem memiliki koefisien  $\leq 0,25$  dianggap rendah dan gugur. Perhitungan koefisien korelasi antara skor aitem dan total skor dilakukan menggunakan formula *product moment pearson* melalui *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.0. Berikut merupakan hasil perhitungan daya beda aitem dan koefisien reliabilitas pada skala ini :

#### a. Skala Regulasi Emosi

Dari percobaan yang dilakukan untuk mengujikan perbedaan daya pada 40 aitem pada skala regulasi emosi, ditemukan 23 aitem memiliki perbedaan daya yang tinggi, sedangkan 17 aitem memiliki perbedaan daya yang rendah. Dalam penelitian ini, digunakan koefisien korelasi  $r_{xy} \geq 0,25$ . Rentang skor untuk 23 aitem dengan perbedaan daya yang tinggi adalah antara 0,271 hingga 0,556, sedangkan rentang skor untuk 17 aitem dengan perbedaan daya yang rendah adalah antara 0,-268 hingga 0,224. Estimasi reliabilitas skala regulasi emosi diperoleh menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* yang menunjukkan hasil sebesar 0,766. Informasi terkait sebaran perbedaan daya aitem pada skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 8. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	1*, 7, 8*, 16, 25	4*, 31*, 32, 35*, 37	10
2.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	14, 33*, 36, 39, 40*	2*, 9*, 15, 18*, 38*	10
3.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	5, 6, 26*, 28, 38	3*, 12, 13, 20, 22*	10
4.	<i>Control emotion responses</i>	10, 23, 27, 29, 30	11, 17, 19*, 21*, 24*	10
<b>Jumlah Aitem</b>				<b>40</b>

Keterangan : \*) aitem rendah dan gugur

#### 4. Penomoran Ulang

Langkah selanjutnya yang harus dilakukan adalah penomoran ulang aitem yaitu dengan cara menyusun nomor urut baru yang digunakan dalam skala penelitian dengan cara menghilangkan sejumlah aitem yang gugur dan hanya menggunakan aitem yang memiliki daya beda tinggi. Berikut merupakan hasil penyusunan nomor urut baru yang digunakan dalam skala penelitian ini :

Table 9. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Acceptance of emotional response</i>	3, 10, 14	19, 22	5
2.	<i>Strategies to emotion regulation</i>	8, 21, 23	11	4
3.	<i>Engaging in goal directed behavior</i>	1, 2, 16, 20	6, 7, 9	7
4.	<i>Control emotion responses</i>	4, 13, 15, 17, 18	5, 12	7
<b>Jumlah Aitem</b>				<b>23</b>

Table 10. Sebaran Nomor Aitem Baru Skala *Self Compassion*

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self kindness</i>	3,6, 10, 14,25	-	5
2.	<i>Common humanity</i>	8, 16, 19, 22	-	4
3.	<i>Mindfulness</i>	1, 4, 12, 24	-	4
4.	<i>Self judgement</i>	-	2, 5, 7, 9, 11	5
5.	<i>Isolation</i>	-	13, 15, 17, 18	4
6.	<i>Over identification</i>	-	20, 21, 23, 26	4
<b>Jumlah Aitem</b>				<b>26</b>

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Maret 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah narapidana kecuali tindak pidana korupsi di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 150 sampel narapidana dari Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Peneliti melakukan penyebaran skala secara datang langsung ke Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak dengan menggunakan *booklet* pada hari Sabtu setelah kegiatan senam pagi. Data subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Table 11. Data Responden Subjek Penelitian

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

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data penelitian dilakukan ketika seluruh data penelitian sudah terkumpul. Langkah berikutnya, peneliti melakukan uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu proses yang harus dilakukan dalam analisis data sebelum melakukan langkah selanjutnya dalam pengolahan data.

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk memperoleh pemahaman mengenai pola distribusi variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini. Selain itu, dapat digunakan sebagai pengujian data untuk melihat apakah dapat dikatakan normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data yang disajikan akan dapat dikategorikan normal jika diketahui signifikan sebesar  $> 0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat ditabel berikut ini :

Table 12. 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

Dari variabel uji normalitas diatas, dapat diketahui bahwa variabel *self compassion* normal dan juga variabel regulasi emosi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki fungsi untuk mengetahui hubungan yang linier antar variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang sudah terkumpul selanjutnya akan diolah menggunakan Flinear dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 25.0.

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

Table 13. Uji Linieritas

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

## 2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini dilakukan pengujian hipotesis menggunakan metode uji korelasi *pearson*. Uji korelasi *pearson* merupakan salah satu statistik parametrik yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat korelasi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Tujuan dari pengujian ini adalah untuk menguji hubungan antara tingkat *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,377$  dengan tingkat signifikan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat pada angka koefisien  $r_{xy} = 0,377$ . Sehingga hipotesis dapat diterima dan memiliki keterkaitan yang sangat signifikan dan positif antara *self compassion* dengan regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak.

### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi sebuah data penelitian berguna untuk mengungkapkan gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran serta dapat digunakan sebagai penjelasan mengenai keadaan suatu subjek berupa atribut yang sedang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berhubungan dengan pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok strata yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Norma yang digunakan sebagai berikut :

Table 14. Kriteria Norma Kategori Skor

Rentang skor	Kategori
$\mu + 1.5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Kategori :  $\mu = \text{Mean Hipotetik}$ ,  $\sigma = \text{Standar Deviasi (SD) Hipotetik}$



### 1. Deskripsi Data Skor *Self Compassion*

Skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek yaitu 26 ( $26 \times 1$ ) dan skor maksimum yang didapat subjek yaitu 104 ( $26 \times 4$ ). Rentang skor yang didapat yaitu 78 ( $104 - 26$ ). Dengan nilai standar deviasi yang dihitung menggunakan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yaitu 13 ( $((104 - 26) : 6)$ ). Sedangkan hasil skor *mean* hipotetik dihitung skor maksimum ditambah skor minimum dibagi 2 yaitu 65 ( $((104 + 26) : 2)$ ).

Deskriptif skor skala *self compassion* memperoleh skor minimum hipotetik 26 dan skor maksimum hipotetik 104, *mean* hipotetik memperoleh skor 65, dan nilai *standar deviasi* hipotetik senilai 13.

Table 15. Deskriptif Skor Skala *Self Compassion*

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

Berdasarkan tabel *mean* hipotetik yang terdapat pada kotak normal kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori sedang yaitu 65. Dibawah ini merupakan tabel normal kategorisasi sebagai deskripsi data variabel *self compassion*.

Table 16. Norma Kategori Skala *Self Compassion*

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase (%)
$84,5 < 104$	Sangat Tinggi	11	7,3
$71,5 < x \leq 84,5$	Tinggi	68	45,3
$58,5 < x \leq 71,5$	Sedang	71	47,4
$45,5 < x \leq 58,5$	Rendah	0	0
$26 \leq 45,5$	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		150	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada narapidana yang berada dalam kategori sangat rendah, tidak ada juga narapidana dalam kategori rendah, kategori sedang berjumlah 71 narapidana (47,4%), kategori

tinggi berjumlah 68 narapidana (45,3%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 11 narapidana (7,3%). Artinya, sebagian besar narapidana dalam penelitian ini memiliki hasil rata-rata dalam kategori sedang.

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
26	45,5	58,5	71,5	84,5
				104

## 2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi terdiri dari 23 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek yaitu 23 ( $23 \times 1$ ) dan skor maksimum yang didapat subjek yaitu 92 ( $23 \times 4$ ). Rentang skor yang didapat yaitu 69 ( $92 - 23$ ). Dengan nilai standar deviasi yang dihitung menggunakan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 yaitu 11,5 ( $((92 - 23) : 6)$ ). Sedangkan hasil skor *mean* hipotetik dihitung skor maksimum ditambah skor minimum dibagi 2 yaitu 57,5 ( $((92 + 23) : 2)$ ).

Deskriptif skor skala regulasi emosi memperoleh skor minimum hipotetik 23 dan skor maksimum hipotetik 92, *mean* hipotetik memperoleh skor 57,5, dan nilai *standar deviasi* hipotetik senilai 11,5.

Table 17. Deskriptif Skor Regulasi Emosi

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

Berdasarkan tabel *mean* hipotetik yang terdapat pada kotak normal kategori diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil dari rentang skor yang diperoleh subjek berada pada kategori sedang yaitu 57,5. Dibawah ini merupakan tabel normal kategorisasi sebagai deskripsi data variabel regulasi emosi.

Table 18. Norma Kategori Regulasi Emosi

Norma	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase (%)
$74,75 < 92$	Sangat Tinggi	5	3,3
$63,25 < x \leq 74,75$	Tinggi	70	46,7
$51,75 < x \leq 63,25$	Sedang	75	50
$40,25 < x \leq 51,75$	Rendah	0	0
$23 \leq 40,25$	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		150	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa tidak ada narapidana yang berada dalam kategori sangat rendah, tidak ada juga narapidana dalam kategori rendah, kategori sedang berjumlah 75 narapidana (50%), kategori tinggi berjumlah 70 narapidana (46,7%), dan kategori sangat tinggi berjumlah 5 narapidana (3,3%). Artinya, sebagian besar narapidana dalam penelitian ini memiliki hasil rata-rata dalam kategori sedang.



### E. 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.

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.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat kelemahan dan kekurangan yang muncul selama proses penelitian ini berlangsung, diantaranya :

1. Tidak adanya tempat yang cukup luas didalam Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Demak sehingga dalam pengambilan data dilakukan selama dua sesi.
2. Terdapat kendala pada narapidana yang tidak bisa membaca sehingga perlu adanya sesi khusus untuk narapidana- narapidana yang tidak bisa membaca agar dapat mengisi *booklet* dengan tepat.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. 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 Negara (Rutan) Kelas IIB Demak. Penelitian ini mengindikasikan bahwa narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak memiliki *self compassion* dan regulasi emosi yang baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian, dimana narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak memiliki hasil *self compassion* dan regulasi emosi pada kategori sedang.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Narapidana

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.

##### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

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

- Abdullah, Rahmat Hi. 2016. "Urgensi Penggolongan Narapidana Dalam Lembaga Pemasyarakatan." *FIAT JUSTISIA: Jurnal Ilmu Hukum* 9(1):49–60. doi: 10.25041/fiatjustisia.v9no1.587.
- Akmala, Lifthya Ahadiati. 2019. "Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis." *Jurnal Psikologi Islam* 6(1):13–24.
- Allen, Ashley Batts, and Mark R. Leary. 2010. "Self-Compassion, Stress, and Coping." *Social and Personality Psychology Compass* 4(2):107–18. doi: 10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x.
- Amita, Nindy, Juliarni Siregar, Nilla Listyani, and Laras Assyfa. 2023. "Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana." *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 6(1):241–54. doi: 10.37329/ganaya.v6i1.2134.
- Anggraini, Erlina. 2016. "Strategi Regulasi Emosi Dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita Dalam Masa Pembinaan Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang." *Jurnal THEOLOGIA* 26(2):284–311. doi: 10.21580/teo.2015.26.2.435.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rev.2010,. Jakarta: Jakarta : Rineka Cipta 2010.
- Dewi Safriati. 2021. "Klasifikasi Penempatan Pembinaan Narapidana Berdasarkan Instrumen Skrining." *Ahli Muda Bapas Baubau*. Retrieved (<https://www.ditjenpas.go.id/klasifikasi-penempatan-pembinaan-narapidana-berdasarkan-instrumen-skrining>).
- Dewi, Sari, Rahmah Yuningsih, and Rida Yanna Primanita. 2020. "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Meaning In Life Pada Mantan Penyalahguna Napza Di Sumatera Barat." *Pendidikan Tambusai* 4(3):2276–82.
- Fairuz, Atikah, and Putu Nugrahaeni. 2018. "Peran Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda Di Indonesia Mengajar." 5(2):418–39.
- Fajar, Muhamad Maulid, Yuliasri Ambar Pambudhi, and Aspin Aspin. 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, Ridfah Ahmad. 2022. "Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak." *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health* 3:110–21.

- Gratz, K. L, Roemer, L. 2004. "Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale." *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 24:41–54.
- Gross, James J, Amit Etkin. 2011. "Explicit and Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework." *Cognition and Emotion. USA: Published Psychology Press* 24(3):400–412.
- Gross, James J, Thompson Ross A. 2007. "Emotion Regulation : Conceptual Foundations." In Gross, J.J. (Eds). In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* 3–24.
- Gross, James J. 1998. "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation : Divergent Consequences for Experience , Expression , and Physiology." 74(1):224–37.
- Harefa, Angelina, Veny Elita, and Wan N. Dewi. 2022. "Hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Stres Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA." *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 13(4):1479–88.
- Hasanah, Tyas Diana Uswatun, and Erlina Listyanti Widuri. 2014. "Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent." *Jurnal Psikologi Integratif* 2:86–92.
- Hasmarlin, Hanum, and Hirmaningsih Hirmaningsih. 2019. "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15(2):148. doi: 10.24014/jp.v15i2.7740.
- Herman S. 2019. *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orang Tua Terhadap Anak.*
- Karakter, Jurnal Psikologi, Program Studi, Psikologi Fakultas, and Universitas Bosowa. 2023. "Gambaran Self-Compassion Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar." 3(1):141–48. doi: 10.56326/jpk.v3i1.2100.
- Kusuma Febriani Putri. 2013. "Implikasi Hak-Hak Narapidana Dalam Upaya Pembinaan Narapidana Dalam Sistem Pemasyarakatan." *Recidive* 2:102–9.
- Mawardah, Mutia, and MG Adiyanti. 2014. "Regulasi Emosi Dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying." *Jurnal Psikologi* 41(1):60. doi: 10.22146/jpsi.6958.
- Muttaqin, Darmawan, Taufik Akbar Rizqi Yunanto, Annisa Zaenab Nur Fitria, Amanda Meuthia Ramadhanty, and Giofanny Filadelfia Lempang. 2020. "Properti Psikometri Self-Compassion Scale Versi Indonesia: Struktur Faktor, Reliabilitas, Dan Validitas Kriteria." *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 9(2):189–208. doi: 10.30996/persona.v9i2.3944.

- Nabila, Adia. 2020. "Self Compassion: Regulasi Diri Untuk Bangkit Dari Kegagalan Dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis." *Jurnal Psikologi Islam* 7(1):23–27. doi: 10.47399/jpi.v7i1.96.
- Neff, Kristin. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." (February 2002):85–101. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Nisfiannoor, M., and Yuni Kartika. 2004. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 2(2):160–78.
- Novena, Anggela, Christin Wibhowo, Fakultas Psikologi, and Universitas Katolik Soegijapranata. 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. doi: 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, Ainaini. 2021. "Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Autis Skripsi."
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Therapy, Forgiveness. 2022. "Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Narapidana Wanita Melalui Terapi Pemaafan." 8(1):46–65. doi: 10.22146/gamajpp.74069.
- Thompson Ross A. 1994. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59:25–52.
- Tindakan, Melakukan, and I. Kadek Darmono Suputra. 2021. "Self-Compassion Dan Kontrol Diri." 8(September):89–101.
- Tololiu, Tinneke A., Hardiyanty Makalalag, and Jurusan Keperawatan. 2015. "Hubungan Depresi Dengan Lama Masa Tahanan Malendeng Manado." 4.
- Ula, Siti Thohurotul. 2014. "Makna Hidup Bagi Narapidana." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 11(1):15–36. doi: 10.14421/hisbah.2014.1111-02.
- Yulia Hairina, Shanty Komalasari. 2017. "Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan." *Studia Insania* 5(1):94–104.
- Yunita Sari, Tria, and Najlatun Naqiyah. 2023. "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK." *Jurnal BK UNESA* 13(3):345–49.