



PERAN *SELF-COMPASSION* SEBAGAI PREDIKTOR REGULASI EMOSI PADA WARGA BINAAN PEMASYARAKATAN PEREMPUAN

THE ROLE OF SELF-COMPASSION AS A PREDICTOR OF EMOTION REGULATION IN FEMALE INMATES

Evelyn Natania¹, Naomi Soetikno²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara.

E-mail: evelyn.705210059@untar.ac.id, naomis@fpsi.untar.ac.id

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Self-compassion, regulasi emosi, warga binaan pemasyarakatan perempuan, lembaga pemasyarakatan

ABSTRAK

Warga binaan pemasyarakatan (WBP) perempuan menghadapi berbagai tantangan selama berada di dalam lembaga pemasyarakatan (lapas). Lingkungan lapas yang penuh tekanan dapat memicu emosi negatif sehingga WBP perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, regulasi emosi yang adaptif salah satunya dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri. Maka, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peranan *self-compassion* sebagai prediktor regulasi emosi pada WBP perempuan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional prediktif dan melibatkan 190 partisipan WBP perempuan berusia 18 hingga 65 tahun ($M = 39.01$) yang direkrut melalui teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan di dalam penelitian ini adalah Self-Compassion Scale (SCS) dan Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* mampu memprediksi variabel regulasi emosi dengan peran sebesar 32.6%. Hasil penemuan ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak lapas agar dapat mengintegrasikan program berbasis *self-compassion* untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada WBP perempuan.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

ARTICLE INFO

Keywords:

Self-compassion, emotion regulation, female inmates, correctional institutions

ABSTRACT

Female inmates face various challenges during their time in correctional institutions. The stressful environment within these facilities can trigger negative emotions, highlighting the need for adaptive emotion regulation skills. Previous studies suggest that self-compassion may support adaptive emotion regulation. This study aims to examine the role of self-compassion as a predictor of emotion regulation among female inmates. Using a quantitative approach with a predictive correlational design, the study involved 190 female inmates aged 18 to 65 years ($M = 39.01$), recruited through convenience sampling. The Self-Compassion Scale (SCS) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF), adapted and modified for the Indonesian context, were used as measurement tools. Conducted from August to October 2024, the results indicate that self-compassion predicts emotion regulation, accounting for 32.6% of the variance. These findings suggest that correctional institutions may benefit from integrating self-compassion-based programs to improve emotion regulation abilities among female inmates.

Copyright © 2024 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Laporan yang diterbitkan oleh Institute for Crime & Justice Policy Research menunjukkan bahwa lebih dari 740.000 perempuan dan anak perempuan ditahan di lembaga pemasyarakatan (selanjutnya disebut lapas) di seluruh dunia (Fair & Walmsley, 2022). Mengacu kepada data dari World Prison Brief (n.d.), pada tahun 2000, terdapat 1.807 narapidana perempuan, sedangkan pada tahun 2024, terdapat 12.884 narapidana perempuan. Peningkatan jumlah narapidana perempuan sejak tahun 2000 terjadi hampir delapan kali lipat di Indonesia.

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, pasal 1 ayat 5, narapidana disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (selanjutnya disebut WBP). WBP yang berada di lapas menghadapi berbagai tantangan, baik tantangan yang bersifat fisik atau tantangan mental. Tantangan fisik tersebut berupa kondisi lapas yang kurang kondusif dan kelebihan kapasitas (Fernandes & Jarodi, 2023; Fitri & Handayani, 2021). Sementara, tantangan mental yang dihadapi adalah rasa bersalah dan malu (Key, 2021). Keadaan mental dan emosional yang tidak stabil pada WBP juga membuat mereka rentan terkena depresi (Sinaga et al., 2020), stres (Ratnasari et al., 2020), hingga kecemasan menjelang pembebasan (Utari et al., 2013). Tidak hanya kondisi internal, narapidana juga menunjukkan perilaku-perilaku eksternal seperti bersikap agresif (Garofalo et al., 2019; Garofalo & Velotti, 2021), mudah berkonflik (Nubi, 2012), dan mengonsumsi obat-obatan (Saraswati & Herdiana, 2022). Perilaku-perilaku tersebut merupakan indikasi bahwa tidak semua WBP mampu untuk meregulasi emosinya dengan cara-cara yang lebih adaptif. Narapidana perempuan di dalam penelitian Greer (2002) mengungkapkan bahwa kehidupan di penjara lebih intens secara emosional daripada kehidupan di jalanan. Mereka mengatakan bahwa penjara merupakan tempat yang provokatif secara

emosional. Oleh karena itu, narapidana perlu memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif.

Kesulitan untuk meregulasi emosi terjadi ketika individu tidak mampu untuk menyadari, menerima, dan memahami emosi yang timbul, tidak mampu mengendalikan reaksi impulsif ketika mengalami emosi negatif, serta tidak mampu untuk mengatur respon emosionalnya (Gratz & Roemer, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Garofalo et al. (2019) pada sampel narapidana laki-laki menunjukkan bahwa kesulitan dalam regulasi emosi terkait dengan peningkatan tingkat agresi, termasuk agresi verbal dan fisik, kemarahan, serta permusuhan. Penelitian Nubi (2012) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional akan lebih mampu untuk mengelola konflik. Selain itu, Kober (2014, dalam Saraswati & Herdiana, 2022) menyatakan bahwa ketidakmampuan untuk meregulasi emosi dapat menjadi penyebab dan dampak dari penggunaan narkoba yang dilakukan oleh individu. Menurut Anggraini (2015), WBP yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang adaptif akan lebih mampu untuk menghadapi situasi sulit karena mereka memiliki kemampuan untuk berpikir positif dan mengontrol diri. Sebaliknya, ketidakmampuan individu untuk meregulasi emosi berkaitan dengan beberapa psikopatologi, seperti perilaku melukai diri sendiri (Gratz, 2007; Per et al., 2022), gangguan perilaku (*conduct disorder*), depresi, gangguan kecemasan, gangguan bipolar, gangguan kepribadian borderline, dan gangguan makan (Cole & Hall, 2008). Hal tersebut dipertegas oleh tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Sloan et al. (2017), yang mengemukakan bahwa emotion regulation (ER) adalah konstruk penting dalam penanganan psikopatologi. Oleh karena itu, regulasi emosi merupakan hal yang penting untuk dimiliki individu, terutama WBP.

Rousseau et al. (2019) mengemukakan bahwa WBP perempuan yang masuk ke dalam sistem pemasyarakatan seringkali merupakan produk dari efek kumulatif trauma, kekerasan, dan penyalahgunaan narkoba, sehingga lapas mulai mengintegrasikan terapi kesehatan mental yang bersifat komplementer dan alternatif, seperti yoga dan teknik berbasis *mindfulness*, untuk mengatasi hal tersebut. *Mindfulness* merupakan salah satu komponen penting dari *self-compassion*, atau belas kasih terhadap diri sendiri. Neff (2003) mengungkapkan bahwa individu perlu memiliki perspektif yang penuh kesadaran (*mindful*) agar dapat sepenuhnya mengalami *self-compassion*. Individu tidak boleh menekan atau menghindari emosi negatif mereka, tetapi juga tidak boleh terlalu teridentifikasi dengan emosi mereka. Beberapa penelitian mengenai intervensi berbasis *self-compassion* pada narapidana telah banyak berkembang akhir-akhir ini, seperti yang dilakukan oleh Makarti dan Tjahjoanggoro (2022), Mirarzgar et al. (2019), dan Rezapour-Mirsaleh et al. (2021). Selain itu, Neff dan Germer (2013) juga merancang program Mindful Self-Compassion (MSC), yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan *self-compassion*, *mindfulness*, dan kesejahteraan pada individu dewasa.

Self-compassion menjadi penting dalam konteks WBP perempuan karena perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri. Yarnell et al. (2015) menyatakan bahwa kecenderungan perempuan yang lebih besar untuk menilai diri sendiri secara negatif dapat meluas ke kecenderungan mereka untuk berbelas kasih kepada diri sendiri. Terlebih lagi, mereka menerima stigma negatif dari masyarakat (Fitri, 2017). Daripada menghakimi diri sendiri dengan keras, *self-compassion* dapat membantu mengatasi perasaan negatif dan mendorong proses pemulihan emosional (Neff, 2003). Memiliki *self-compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri berarti terbuka

dan tersentuh oleh penderitaan yang dialami, peduli, bersikap baik, penuh pengertian, dan tidak menghakimi diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki atau kegagalan yang terjadi, serta menyadari bahwa pengalaman yang dirasakan merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003).

Analisis yang dilakukan oleh Morley et al. (2016) menunjukkan bahwa narapidana dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih positif, dan harga diri yang lebih tinggi. *Self-compassion* juga telah dikaitkan dengan berbagai konstruk dan berkorelasi positif dengan harga diri (*self-esteem*), optimisme, rasa ingin tahu (*curiosity*), keramahan (*agreeableness*), ekstrovertasi (*extroversion*), ketelitian (*conscientiousness*) (Ptacek & Daubman, 2020), resiliensi, kesejahteraan (*well-being*) (Finlay-Jones et al., 2015), dan kepuasan hidup (Neff, 2003). *Self-compassion* juga ditemukan berkorelasi negatif dengan berbagai psikopatologi, seperti *post-traumatic stress disorder* (PTSD) (Himmerich & Orcutt, 2021; Ptacek & Daubman, 2020; Scoglio et al., 2018), gangguan kecemasan, depresi (Neff, 2003), dan penyalahgunaan zat (Ptacek & Daubman, 2020). Bahkan, Dávila Gómez et al. (2020) menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan antitesis dari perilaku kriminal.

Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion*. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) pada remaja menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan regulasi emosi. Octasya dan Antika (2023) yang melaksanakan penelitian kepada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) juga menemukan bahwa variabel bebas *self-compassion* mempengaruhi variabel terikat regulasi emosi sebesar 55.1%. Beberapa penelitian terdahulu dari luar negeri juga meneliti mengenai hubungan antara regulasi emosi dan *self-compassion*. Regulasi emosi sering dijelaskan sebagai variabel mediator dari *self-compassion* dan variabel lain, terutama psikopatologi. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Finlay-Jones et al. (2015) menunjukkan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi me-mediasi hubungan antara *self-compassion* dan stres pada psikolog Australia. Mereka menyatakan bahwa *self-compassion* dapat berdampak positif pada kesehatan psikologis dengan mendorong regulasi emosi yang adaptif pada saat stres. Menurut Diedrich et al. (2017), usaha untuk meningkatkan *self-compassion* juga dapat memfasilitasi pengurangan gejala depresi dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi seseorang, terutama dengan mentoleransi emosi negatif. Hal yang sama dikemukakan oleh Himmerich dan Orcutt (2021). Mereka mengemukakan bahwa *self-compassion*, yang berdampak pada regulasi emosi melalui penerimaan emosi negatif, dapat menjadi salah satu strategi yang adaptif untuk mengelola stres pasca trauma (*post-traumatic stress*). Di samping itu, Scoglio et al. (2018) menemukan bahwa disregulasi emosi me-mediasi hubungan antara tingkat keparahan gejala PTSD dan *self-compassion*. Tidak hanya itu, penelitian lain juga menemukan bahwa penurunan *self-compassion* berkorelasi dengan disregulasi emosi yang meningkat (Sher et al., 2024).

Penelitian-penelitian yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa regulasi emosi erat kaitannya dengan *self-compassion*. Hal tersebut mendukung temuan Inwood dan Ferrari (2018) dalam tinjauan sistematis mereka yang mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dapat memungkinkan regulasi emosi yang lebih adaptif. Morley et al. (2019) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam meningkatkan aktivitas otak yang sangat vital bagi regulasi

emosi. Dengan kata lain, *self-compassion* dapat membantu memodulasi respons emosional.

Penelitian ini menjadi penting mengingat bahwa WBP perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai macam psikopatologi (Ptacek & Daubman, 2020). WBP perempuan juga mengalami berbagai macam tantangan yang membedakannya dengan kelompok individu yang tidak berada di penjara. Melihat adanya hubungan antara *self-compassion* dan regulasi emosi pada berbagai macam partisipan, serta potensi implikasinya terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu, maka sangat penting untuk lebih memahami hubungan di antara keduanya, khususnya pada partisipan WBP perempuan. Hipotesis di dalam penelitian ini yaitu, H_0 adalah tidak terdapat peran *self-compassion* sebagai prediktor regulasi emosi pada warga binaan pemasyarakatan perempuan, dan H_1 adalah terdapat peran *self-compassion* sebagai prediktor regulasi emosi pada warga binaan pemasyarakatan perempuan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional prediktif, yaitu penelitian yang berfokus pada pengukuran satu atau lebih variabel yang dapat digunakan untuk memprediksi atau meramalkan variabel lain, di mana analisis regresi digunakan untuk menentukan tingkat prediksi di antara kedua variabel tersebut (Selviana et al., 2024).

Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Lapas Perempuan X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan bahwa partisipan merupakan individu-individu yang dapat diakses (Gravetter & Forzano, 2018). Meskipun begitu, terdapat beberapa karakteristik yang tetap harus dipenuhi, yaitu partisipan: (1) merupakan seorang WBP, (2) berjenis kelamin perempuan, (3) berusia 18-65 tahun, dan (4) sedang menjalani hukuman di lapas.

Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-compassion* adalah *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003). SCS terdiri dari 26 butir dan memiliki enam dimensi, yaitu: (1) *self-kindness*, (2) *self-judgment*, (3) *common humanity*, (4) *isolation*, (5) *mindfulness*, dan (6) *over-identification*. SCS dapat dijawab menggunakan 5 skala likert, dengan "1" yang menandakan "hampir tidak pernah" dan "5" yang menandakan "hampir selalu". Secara operasional, hasil skor dapat diinterpretasikan sebagai berikut, semakin tinggi skor pada SCS, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada individu, demikian sebaliknya. SCS telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) dan ditemukan valid dan reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form* (DERS-SF) yang dikembangkan oleh Kaufman et al. (2016) dari versi lengkapnya yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). DERS-SF memiliki enam dimensi, yaitu: (1) *non-acceptance*, (2) *goals*, (3) *impulse*, (4) *awareness*, (5) *strategies*, dan (6) *clarity*. Secara operasional, hasil skor dapat diinterpretasikan sebagai berikut, semakin tinggi skor pada DERS-SF, maka semakin

tinggi kesulitan individu dalam meregulasi emosi, demikian sebaliknya. DERS-SF telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Danasasmita et al. (2024) dan ditemukan valid dan reliabel.

Alat ukur dikatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0.6 atau lebih (Sugiyono, 2013). Setiap butir perlu memiliki nilai korelasi item-total yang lebih besar dari 0.3 (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan bahwa alat ukur SCS yang telah dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian ditemukan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.849. Nilai *cronbach alpha* pada setiap dimensi berada di rentang 0.629 hingga 0.788. Terdapat satu butir yang dikeluarkan, yaitu butir nomor 20. Sedangkan, alat ukur DERS-SF yang telah dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian ditemukan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.894. Nilai *cronbach alpha* pada setiap dimensi memiliki rentang antara 0.624 hingga 0.841. Terdapat satu butir yang dikeluarkan, yaitu butir nomor 6. Alat ukur SCS dan DERS-SF tidak memiliki acuan kategori tersendiri sehingga kategori dapat dibuat berdasarkan *mean* hipotetik. Norma kategorisasi skor dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Skor

Rumus	Norma	Kategori
$X < M - 1SD$	$X < 2.33$	Rendah
$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$	$2.33 \leq X \leq 3.67$	Sedang
$X > M + 1SD$	$X > 3.67$	Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah partisipan yang diperoleh di dalam penelitian ini adalah sebanyak 190 partisipan. Mayoritas partisipan berusia 36-45 tahun (37.37%), memiliki pendidikan terakhir Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat (62.11%), menikah (53.16%), dan memiliki kasus kejahatan terkait narkoba (58.42%). Gambaran partisipan secara lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 2.

Gambaran Variabel *Self-Compassion*

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dimensi-dimensi dari *self-compassion* memiliki *mean* empiris dengan rentang 3.744 hingga 4.312. Sedangkan, *mean* empiris dari SCS secara keseluruhan adalah $3.863 > 3.667$. Sebanyak 62.6% partisipan memiliki skor tinggi, 35.3% sedang, dan 2.1% rendah. Kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Gambaran Variabel Regulasi Emosi

Mean empiris pada dimensi *non-acceptance*, *goals*, *impulse*, dan *strategies* pada DERS-SF dikategorikan rendah, sedangkan *mean* empiris pada dimensi *awareness* dan *clarity* berada dalam kategori sedang, tetapi mendekati batas bawah kategori rendah. *Mean* empiris dari DERS-SF secara keseluruhan adalah $2.09 < 2.33$. Sebanyak 64.7% partisipan memiliki skor rendah, 32.1% sedang, dan 3.2% tinggi. Kategorisasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 2. Gambaran Partisipan

Kategori Data Demografi	Frekuensi	Persentase
Usia		
18-25 tahun	14	7.368
26-35 tahun	60	31.579
36-45 tahun	71	37.368
46-55 tahun	31	16.316
56-65 tahun	14	7.368
Pendidikan Terakhir		
SD	4	2.105
SMP	18	9.474
SMA dan sederajat	118	62.105
D3	10	5.263
S1	33	17.368
S2	7	3.684
Status Pernikahan		
Belum Menikah	36	18.947
Menikah	101	53.158
Bercerai	53	27.895
Jenis Kejahatan		
Kejahatan terhadap nyawa	7	3.684
Kejahatan terhadap fisik/badan	9	4.737
Kejahatan terhadap kesusilaan	3	1.579
Kejahatan terhadap kemerdekaan orang	2	1.053
Kejahatan terhadap hak milik/barang dengan penggunaan kekerasan	1	0.526
Kejahatan terhadap hak milik/barang	4	2.105
Kejahatan terkait narkoba	111	58.421
Kejahatan terkait penipuan, penggelapan dan korupsi	48	25.263
Kejahatan terhadap ketertiban umum	5	2.632

Tabel 3. Kategorisasi dari Self-Compassion Scale

Tingkat <i>Self-Compassion</i>	Frekuensi	Persentase
Rendah	4	2.1
Sedang	67	35.3
Tinggi	119	62.6
Total	190	100

Tabel 4. Kategorisasi dari Difficulties in Emotion Regulation - Short Form

Tingkat (Kesulitan) Regulasi Emosi	Frekuensi	Persentase
Rendah	123	64.7
Sedang	61	32.1
Tinggi	6	3.2
Total	190	100

Uji Hipotesis

Uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi $p = 0.431 > 0.05$. Dengan demikian, data pada variabel *self-compassion* terdistribusi secara normal. Sedangkan, variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi $p = 0.181 > 0.05$. Maka, data pada variabel regulasi emosi juga terdistribusi secara normal. Selanjutnya, uji linearitas menggunakan ANOVA menunjukkan bahwa nilai $p = 0.193 > 0.05$. Maka, variabel *self-compassion* dan regulasi emosi memiliki hubungan yang linear. Uji

heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan bahwa nilai $p = 0.611 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada data penelitian. Maka, semua asumsi klasik telah terpenuhi.

Uji korelasi menggunakan Pearson pada level α 0.05 menunjukkan hubungan negatif yang signifikan (kekuatan hubungan besar) antara variabel *self-compassion* ($M = 96.579$, $SD = 15.661$) dan variabel regulasi emosi ($M = 35.532$, $SD = 12.617$), $r(188) = -0.571$, $p < 0.001$. Hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor SCS, maka semakin rendah skor DERS-SF. Alat ukur DERS-SF mengukur *kesulitan* dalam regulasi emosi. Oleh karena itu, hubungan negatif ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kesulitan dalam meregulasi emosi. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, semakin tinggi kesulitan dalam meregulasi emosi.

Hasil uji regresi linier menunjukkan bahwa model signifikan, $F(1, 188) = 90.974$, $p < 0.001$, dengan *self-compassion* secara signifikan memprediksi regulasi emosi, $B = 0.571$, $t(188) = -9.538$, $p < 0.001$. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.326 menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 32.6% dari varians dalam regulasi emosi, sedangkan 67.4% varians lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* berhubungan dengan penurunan kesulitan dalam meregulasi emosi.

Maka, persamaan regresi linier di dalam penelitian ini dapat dituliskan sebagai: skor DERS-SF = $79.963 + (-0.460 \cdot \text{skor SCS})$. Persamaan tersebut menjelaskan bahwa setiap penambahan 1 unit nilai SCS akan menyebabkan penurunan nilai DERS-SF sebesar 0.460 unit. Secara sederhana, persamaan regresi tersebut menjelaskan bahwa apabila *self-compassion* meningkat, maka kesulitan meregulasi emosi menurun.

Apabila dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu, hasil penelitian ini mendukung hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) pada siswa SMA menemukan bahwa variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 24.4% kepada regulasi emosi sehingga semakin tinggi *self-compassion*, semakin baik pula kemampuan regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Octasya dan Antika (2023) pada siswa SMP juga menemukan hal serupa, yaitu *self-compassion* memberikan sumbangan efektif sebesar 55.1% kepada regulasi emosi. Peneliti melihat bahwa temuan ini menarik karena menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam memprediksi kemampuan regulasi emosi pada kelompok yang beragam, seperti siswa SMP, siswa SMA, dan WBP perempuan, meskipun persentasenya berbeda di setiap kelompok.

Penggolongan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, dan kesulitan dalam meregulasi emosi yang rendah. Sebagaimana dijelaskan oleh penelitian-penelitian terdahulu, *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi karena individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu untuk menunjukkan kasih terhadap diri sendiri dan menerima atau mentoleransi emosinya tanpa penilaian negatif (Diedrich et al., 2017; Himmerich & Orcutt, 2021; Neff et al., 2005). *Self-compassion* memungkinkan individu untuk mengelola emosi secara lebih adaptif dan efektif (Finlay-Jones et al., 2015; Inwood & Ferrari, 2018).

Sebagian besar partisipan ($n = 119$) ditemukan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Terdapat beberapa faktor asumsi yang dapat menjelaskan mengapa *self-*

compassion pada WBP perempuan cenderung tinggi di dalam penelitian ini. Pertama, partisipasi WBP dalam pelatihan, program rehabilitasi, serta kelas-kelas yang diselenggarakan di lapas berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan tingkat *self-compassion* mereka (Makarti & Tjahjoanggoro, 2022). Kedua, *self-compassion* berpotensi menjadi salah satu mekanisme coping yang dilakukan oleh WBP perempuan untuk menghadapi kondisi sulit selama berada di lapas (Hiseler, 2015). Ketiga, tingkat *self-compassion* yang tinggi pada WBP perempuan dapat dipengaruhi oleh refleksi diri yang mereka lakukan selama berada di lapas, yang memungkinkan penerimaan diri, pemaafan terhadap kesalahan masa lalu, serta pengembangan *self-compassion* sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi. Sebagaimana dijelaskan oleh Jarvis (2017), *self-compassion* dapat dibangun melalui penerimaan diri, memaafkan kesalahan di masa lalu, dan pembicaraan diri yang positif. Keempat, tingkat *self-compassion* yang tinggi juga dapat dipengaruhi oleh interaksi dan dukungan antara sesama WBP, di mana mereka mengalami situasi yang serupa, yang kemudian berpotensi untuk meningkatkan aspek *common humanity* di dalam diri mereka (Jarvis, 2017). Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Miasari dan Aulia (2022) menemukan bahwa *social support* memberikan kontribusi sebesar 14.5% terhadap *self-compassion*. Kelima, tingkat *self-compassion* yang cenderung tinggi dapat dipengaruhi oleh usia. Kelompok usia dengan partisipan terbanyak adalah 36-45 tahun (n = 71), yang kemudian diikuti oleh 26-35 tahun (n = 60). Penelitian oleh Daniilidou (2023) menemukan bahwa partisipan berusia dewasa (30-45 tahun) dan dewasa madya (46-65 tahun) menunjukkan tingkat yang lebih tinggi pada dimensi *self-compassion* yang positif serta tingkat yang lebih rendah pada dimensi negatif dibandingkan dengan individu berusia dewasa muda (18-29 tahun).

Sebagian besar partisipan (n = 123) memiliki tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah. Terdapat asumsi yang dapat digunakan untuk menjelaskan mengapa kesulitan regulasi emosi pada WBP perempuan cenderung rendah di dalam penelitian ini, yaitu WBP berpotensi telah mengetahui cara-cara yang adaptif untuk meregulasi emosi. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Hiseler (2015) menemukan bahwa narapidana perempuan di penjara mengalami *self-compassion* sebagai salah satu strategi regulasi emosi yang diekspresikan seperti dengan: (a) menghargai diri sendiri, (b) mengadopsi pola pikir yang lebih baik, (c) meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan pemahaman yang lebih mendalam (*insight*), (d) menerima dan melepaskan, (e) memiliki dorongan untuk memperbaiki diri dan melakukan perubahan, serta (f) melakukan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat *self-compassion* yang diamati tinggi pada partisipan ini berpotensi untuk berkontribusi terhadap tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa partisipan, yaitu WBP perempuan, telah menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri, yang kemudian memengaruhi cara mereka untuk bereaksi terhadap emosi. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti ukuran sampel yang relatif kecil sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh populasi WBP perempuan di Indonesia. Selain itu, terdapat potensi bias, seperti kemungkinan partisipan memberikan jawaban yang *socially desirable (faking good)*, serta kemungkinan ketidakakuratan pada alat ukur yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk meningkatkan ukuran sampel, menerapkan pendekatan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif), serta menggunakan desain penelitian longitudinal untuk memperkuat hasil penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa rata-rata partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dan tingkat kesulitan regulasi emosi yang rendah. Uji korelasi menunjukkan bahwa *self-compassion* dan kesulitan regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan. Maka, semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah kesulitan dalam meregulasi emosi, demikian sebaliknya. Selain itu, melalui uji regresi, ditemukan bahwa variabel *self-compassion* mampu memprediksi variabel regulasi emosi dengan peran sebesar 32.6%. Dengan demikian, H_0 ditolak. Jadi, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran *self-compassion* sebagai prediktor regulasi emosi pada warga binaan pemasyarakatan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan studi kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas IIA Bulu Semarang. *Jurnal Theologia*, 26(2), Article 2. <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/teologia/article/view/435>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Cole, P. M., & Hall, S. E. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. In *Child and adolescent psychopathology* (pp. 265–298). John Wiley & Sons, Inc.
- Danasasmita, F. S., Pandia, V., Fitriana, E., Afriandi, I., Purba, F. D., Ichsan, A., Pradana, K., Santoso, A. H. S., Mardhiyah, F. S., & Engellia, R. (2024). Validity and reliability of the difficulties in emotion regulation scale short form in Indonesian non-clinical population. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1380354. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1380354>
- Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-compassion and predictors of criminal conduct in adolescent offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8), 1020–1033. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1697778>
- Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2017). Adaptive emotion regulation mediates the relationship between self-compassion and depression in individuals with unipolar depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(3), 247–263. <https://doi.org/10.1111/papt.12107>
- Fair, H., & Walmsley, R. (2022). World female imprisonment list (fifth edition). *Institute for Crime & Justice Policy Research*.
- Fernandes, I., & Jarodi, O. (2023). Manajemen konflik dalam penanganan konflik narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pangkalpinang. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 12(02). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i002.19685>
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PLOS ONE*, 10(7), e0133481. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133481>
- Fitri, W. (2017). Perempuan dan perilaku kriminalitas: Studi kritis peran stigma sosial pada kasus residivis perempuan. *Kafa`ah: Journal of Gender Studies*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.15548/jk.v7i1.155>

- Fitri, W., & Handayani, V. (2021). Aspek hukum pemenuhan hak bagi narapidana dalam kondisi over capacity di Lapas Perempuan Kelas IIB Batam pada masa covid-19. *Jurnal Komunitas Yustisia*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.23887/jatayu.v4i3.41981>
- Garofalo, C., Gillespie, S. M., & Velotti, P. (2019). Emotion regulation mediates relationships between mindfulness facets and aggression dimensions. *Aggressive Behavior*, 46(1), 60–71. <https://doi.org/10.1002/ab.21868>
- Garofalo, C., & Velotti, P. (2021). Negative emotionality and aggression in violent offenders: The moderating role of emotion dysregulation. *Journal of Criminal Justice*, 51, 9–16. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2017.05.015>
- Gratz, K. L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1091–1103. <https://doi.org/10.1002/jclp.20417>
- 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*.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences* (6th ed.). Cengage.
- Greer, K. (2002). Walking an emotional tightrope: Managing emotions in a women's prison. *Symbolic Interaction*, 25(1), 117–139. <https://doi.org/10.1525/si.2002.25.1.117>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Himmerich, S. J., & Orcutt, H. K. (2021). Examining a brief self-compassion intervention for emotion regulation in individuals with exposure to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(8), 907–910. <https://doi.org/10.1037/tra0001110>
- Hiseler, L. E. (2015, Spring). *Incarcerated Women's Understanding and Experiences of Self-Compassion*. ERA. <https://doi.org/10.7939/R3348GP1F>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Jarvis, S. K. (2017, September 27). *The Journey to Self-Compassion: A Phenomenological Exploration of Women's Lived Experience and Personal Meaning Making of Learning Self-Compassion*. Simon Fraser University. <https://summit.sfu.ca/item/17672>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Key, L. (2021). *Counseling women in prison on forgiveness, guilt, and shame*. *Doctoral Dissertations and Projects*. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/3252>

- Makarti, P., & Tjahjoanggoro, A. J. (2022). Self compassion training to increase resilience in inmates of Class II A Women's Prison in Pontianak. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 113-122. <https://doi.org/10.31289/analitika.v14i2.6880>
- Miasari, L., & Aulia, P. (2022). The Relationship Of Social Support With Self Compassion In Adolescents With Divorced Parents. *Batanang : Jurnal Psikologi*, 1(2), 130-144. <https://doi.org/10.31958/jps.v1i2.7920>
- Mirarzgar, M. S., Khalatbari, J., Akbari, B., & Abolghasemi, S. (2019). The effects of compassion-focused therapy on social adjustment in female prisoners. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(1), 37-44. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.6.1.50>
- Morley, R. H., Jantz, P. B., & Fulton, C. (2019). The intersection of violence, brain networks, and mindfulness practices. *Aggression and Violent Behavior*, 46, 165-173. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.02.007>
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503-517. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1107170>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Nubi, M. A. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan mengelola konflik di Lembaga Masyarakatan Klas IIA Wanita Tangerang. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.21009/JPPP.011.16>
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap regulasi emosi siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari gender. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 99-107. <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.3918>
- Per, M., Simundic, A., Argento, A., Khoury, B., & Heath, N. (2022). Examining the relationship between mindfulness, self-compassion, and emotion regulation in self-injury. *Archives of Suicide Research*, 26(3), 1286-1301. <https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1885534>
- Ptacek, J. T., & Daubman, K. A. (2020). An exploration of self-compassion in incarcerated women. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 35(2), 182-190. <https://doi.org/10.1007/s11896-018-9304-y>
- Ratnasari, F., Gandaria, Y. F., Wibisono, H. Y. G., & Sari, R. P. (2020). Dukungan keluarga dengan tingkat stress warga binaan di Lembaga Masyarakatan Perempuan Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i2.67>

- Rezapour-Mirsaleh, Y., Shafizadeh, R., Shomali, M., & Sedaghat, R. (2021). Effectiveness of self-compassion intervention on criminal thinking in male prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 65(1), 100–116. <https://doi.org/10.1177/0306624X20936192>
- Rousseau, D., Long, N., Jackson, E., & Jurgensen, J. (2019). Empowering through embodied awareness: Evaluation of a peer-facilitated trauma-informed mindfulness curriculum in a woman's prison. *The Prison Journal*, 99(4_suppl), 14S-37S. <https://doi.org/10.1177/0032885519860546>
- Saraswati, N. M. D., & Herdiana, I. (2022). Pengaruh pelatihan regulasi emosi bagi warga binaan rehabilitasi narkotika. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Journal Psychology of Science and Profession)*, 6(1), Article 1.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Selviana, L., Afgani, M. W., & Siroj, R. A. (2024). Correlational research. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.7841>
- Sher, A., Wootton, B. M., & Paparo, J. (2024). A preliminary investigation of the mediating roles of self-compassion and emotion dysregulation in the relationship between maladaptive perfectionism and obsessive-compulsive behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 80(3), 591–609. <https://doi.org/10.1002/jclp.23640>
- Sinaga, M. E., Andriany, M., & Nurrahima, A. (2020). Kejadian depresi pada warga binaan masyarakat perempuan di lembaga masyarakat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.37-44>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Utari, D. I., Fitria, N., & Rafiyah, I. (2013). Gambaran tingkat kecemasan pada warga binaan wanita menjelang bebas di Lembaga Masyarakat Wanita Kelas IIA Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.31311/.v1i1.92>
- World Prison Brief. (n.d.). *Indonesia | World Prison Brief*. Retrieved July 19, 2024, from <https://www.prisonstudies.org/country/indonesia>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>