

## Gambaran *Self-Compassion* pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar

### *The Description of Self-Compassion on Criminal in Class IA MAKASSAR of Penitentiary*

Gusti Ayu Putu Melanie Kristiantari\*, Titin Florentina Purwasetiawatik, A. Nur Aulia Saudi  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: [gustimelaine@gmail.com](mailto:gustimelaine@gmail.com)

#### Abstrak

Menjalani kehidupan dalam lapas merupakan hal yang dapat menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif yang berdampak pada kesehatan mental narapidana. Masalah-masalah dalam hidup yang terus terjadi membuat narapidana harus lebih bisa menyanyangi diri dan memiliki rasa kesadaran diri yang timbul dari dalam diri, perilaku dari menyanyangi diri disebut *Self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai *self-compassion* pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IA Makassar. Sampel dalam penelitian ini yaitu narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IA Makassar sebanyak 280 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Hasil penelitian menyatakan bahwa *self-compassion* pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IA Makassar cukup baik, dengan mayoritas narapidana berada pada kategori sedang sebesar 44,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa narapidana masih perlu diadakannya peningkatan dikarenakan narapidana masih memiliki kecenderungan dalam mengkritik diri secara berlebihan, melebih-lebihkan masalah dan juga perasaan saat berada dalam permasalahan.

**Kata Kunci:** *Self-compassion*, Narapidana, Lembaga Pemasyarakatan.

#### Abstract

Living a life in prison is something that can lead to the emergence of negative emotions that have an impact on the mental health of prisoners. The problems in life that continue to occur make prisoners have to be able to love themselves more and have a sense of self-awareness that arises from within, the behavior of self-love is called *Self-compassion*. This study aims to obtain an overview of *self-compassion* in inmates in the Makassar class IA penitentiary. The sample in this study were 280 prisoners in class IA Makassar correctional institutions. Sampling using random sampling technique. The method used is a quantitative method. The results of the study stated that the *self-compassion* of prisoners in the Makassar class IA correctional institution was quite good, with the majority of inmates being in the moderate category of 44.6%. These results indicate that inmates still need improvement because prisoners still have a tendency to criticize themselves excessively, exaggerating problems and also feelings when in trouble.

**Keywords:** *Self-compassion*, Prisoner, Penitentiary.

#### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara hukum yang dimana hal tersebut dibuktikan dalam UUD 1945 pasal 1 ayat 3 yang berbunyi bahwa Indonesia merupakan negara berlandaskan hukum (*rechtsstaat*). Johan Nasution (2013) menyatakan bahwa negara hukum adalah negara yang menyelenggarakan kekuasaan pemerintahan yang dilandaskan hukum. Tindakan yang tidak sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku disebut sebagai pelanggaran terhadap hukum atau perbuatan melawan hukum yang telah ditetapkan dan dampak dari perilaku tersebut mengganggu ketentraman dan ketertiban umat manusia yang dikatakan tindak kejahatan.

Disebabkan Indonesia merupakan negara hukum, maka siapapun yang melanggar ataupun melakukan tindakan kejahatan maka orang tersebut akan diproses oleh pihak berwajib berlandaskan hukum negara. Individu yang sedang menjalani proses hukum dalam penjara atas kejahatan yang telah

diperbuat disebut sebagai narapidana (Widagdo, 2012). Sejak tahun 1964, sebutan penjara diubah menjadi “Lembaga Pemasyarakatan”. Pasal 1 Butir 1 Undang Undang Nomor 12 Tahun 1995 menyatakan bahwa pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.

Dalam UU No. 12 Tahun 1995 tentang pemasyarakatan pasal 2, tujuan pemasyarakatan adalah sistem pemasyarakatan diselenggarakan dalam rangka membentuk warga Binaan Pemasyarakatan agar menjadi manusia seutuhnya, menyadari kesalahan, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindakan pidana sehingga dapat kembali diterima di masyarakat, sehingga dapat berperan kembali sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggungjawab.

Menjalani kehidupan dalam lapas merupakan hal yang dapat menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif dalam diri yang berdampak pada kesehatan mental narapidana. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajar Muhammad Maulid, dkk (2021) menyatakan bahwa narapidana pria ataupun wanita mendapatkan pengalaman yang tidak menyenangkan saat berada dalam lapas seperti rasa penyesalan, perasaan bersalah, perasaan malu, takut akan dipandang rendah, merasa ditindas, berpisah dengan keluarga, vonis yang didapatkan.

Masalah-masalah dalam hidup yang terus terjadi yang membuat narapidana harus lebih bisa menyanyangi diri dan memiliki rasa kesadaran diri yang timbul dari dalam diri saat diri dalam suatu masalah atau kegagalan, perilaku dari menyanyangi diri disebut *Self-compassion*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Neff (2017) *Self-compassion* merupakan kesadaran diri dan menerima diri dengan ikhlas serta tidak jatuh dalam penyesalan atau kekecewaan atas kesalahan-kesalahan yang terjadi. Individu yang hanya terpaku pada kegagalan atau rasa kekecewaannya akan membuat keadaan semakin buruk dan menyulitkan untuk dapat berkembang ke arah yang lebih baik atau dapat hidup secara adaptif. Cleare, Gumley, dan O’Connor (2018) mengatakan bahwa *Self-compassion* merupakan perilaku sadar diri dan mengerti atas masalah yang dialami dan menyikapinya dengan pengertian tanpa menghakimi diri sendiri. Hal tersebut seperti sikap penerimaan tak bersyarat, kehangatan dan peduli atas perasaan diri sendiri.

### ***Self-compassion***

Neff (2011) menyatakan bahwa *Self-compassion* merupakan sikap baik dan perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kekurangan, dan juga kegagalan dalam hidup, akan tetapi individu menganggap bahwa hal tersebut merupakan bagian dari kehidupan. *Self-compassion* dipercaya sebagai cara yang ampuh dalam mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup kita. Sikap memberikan kebaikan dan kenyamanan terhadap diri tanpa syarat dan merangkul pengalaman sesulit apapun, individu akan mampu menghindari pola-pola ketakutan, negatif, dan keterasingan. *Self-compassion* dapat membantu individu dalam mengatasi perspektif diri yang bersifat negatif serta dapat membantu dalam menghadapi permasalahan. Individu yang memiliki *Self-compassion* yang baik akan lebih mampu melihat masalah secara lebih objektif, membuka kesadaran diri, bisa memahami dan menerima keadaan, tidak melebihi ataupun menyepelkan keadaan, serta tidak menghindar atau bahkan terputus dari masalah tersebut. Komponen dari *self-compassion* adalah *Self-kindness, self-judgment, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identified*.

*Self-kindness* merupakan sikap yang mewujudkan bagaimana individu mampu mengerti dan memaknai kegagalannya. *Self-judgment* yaitu sikap merendahkan dan mengkritik diri secara berlebihan. *Common humanity* Sikap yang melihat bahwa pengalaman yang dimiliki merupakan hal yang wajar dilalui oleh setiap orang. *Isolation* Sikap individu yang menjauh dari orang lain dikarenakan Ia merasa sakit atau frustrasi akan masalah yang dihadapi. *Mindfulness* Sikap penerimaan dan kesadaran penuh atas suatu masalah yang dihadapi, dan komponen yang terakhir yaitu *over-identified* yang dimana merupakan sikap individu yang tidak dapat mengontrol emosi yang dimiliki.

Terdapat lima faktor yang dapat menumbuhkan *Self-compassion* dalam diri individu diantaranya yaitu fisik, mental, emosional, hubungan dengan orang lain, dan spiritual. Neff & Knox (2017) menyatakan bahwa *self-compassion* memberikan perasaan positif dalam menghadapi permasalahan yang dimana hal tersebut berdampak pada kesejahteraan individu. *self-compassion* membuka kesadaran diri agar individu dapat menerima diri secara tak bersyarat dan menerima kekurangan, serta memiliki hubungan interpersonal yang membuat individu memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap orang lain. Neff (2012) mengataka *self-compassion* memiliki manfaat dalam ketahanan emosional, meningkatkan harga diri, meningkatkan motivasi serta pengembangan diri.

## **Narapidana**

Dalam Undang-Undang No. 12 tahun 1995 mengenai permasyarakatan, menyatakan bahwa narapidana adalah individu terpidana yang menjalani hukuman dan hilangnya kemerdekaan di lembaga permasyarakatan. Kamus Besar Bahasa Indonesia menyatakan bahwa narapidana merupakan individu yang sedang menjalani hukuman karena tindak pidana atau terdakwa. Wilson (dalam Lubis, dkk, 2014) menyatakan bahwa narapidana merupakan individu yang terdakwa oleh hakim atas perbuatan melanggar hukum yang dilakukan dan dipisahkan dari masyarakat umum dengan tujuan nantinya menjadi masyarakat yang lebih baik. Widagdo (2012) menyatakan bahwa narapidana merupakan yang sedang menghadapi proses hukuman dalam penjara atas kejahatan pelanggaran yang dilakukan. Berdasarkan definisi beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa narapidana merupakan individu yang melanggar norma dan mendapatkan vonis dari hakim yang kemudian mendapatkan konsekuensi atas perbuatan yang telah dilakukan dengan menjalani proses hukum dalam penjara.

## **Lembaga Pemasyarakatan**

Lembaga pemasyarakatan yang biasa disingkat LP atau LAPAS merupakan tempat yang digunakan untuk pembinaan terhadap narapidana dan juga anak didik pemasyarakatan di Indonesia. Sebelum dikenal istilah lapas di Indonesia, tempat tersebut dinamakan dengan istilah penjara. Lembaga Pemasyarakatan adalah unit pelaksana teknis di bawah Direktorat Jenderal Pemasyarakatan, Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia, yang sebelumnya bernama Kementerian Kehakiman.

Sejak tahun 1964, istilah penjara diubah menjadi “Lembaga Pemasyarakan”. Asas perlakuan terhadap pelanggar hukum, terpidana dan terpidana telah berubah dari yang sebelumnya asas pemenjaraan diubah menjadi asas pemasyarakatan, yang sekarang disebut Sistem Pemasyarakatan. Pasal 1 Butir 1 Undang Undang Nomor 12 Tahun 1995 menyatakan bahwa pemasyarakatan adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan Warga Binaan Pemasyarakatan berdasarkan sistem, kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.

Lapas dihuni oleh narapidana (napi) atau warga binaan pemasyarakatan (WBP) dan individu yang statusnya masih sebagai tahanan, yang dimana individu tersebut masih dalam menjalani proses peradilan dan belum dijatuhkan hukuman oleh hakim. Pegawai negeri sipil yang mengatur atau menyelenggarakan pembinaan pada narapidana disebut dengan petugas kemasyarakatan, atau yang lebih dikenal dengan istilah sipir penjara. Prinsip pemasyarakatan pertama kali di cetuskan oleh menteri kehakiman yakni Sahadjo pada tahun 1962. Sejak tahun 1964 dengan ditunjang oleh UU No. 12 tahun 1995 mengenai permasyarakatan. UU pemasyarakatan itu memperkuat usaha dan prinsip dalam siste pemasyarakatan yang merupakan tatanan pembinaan bagi narapidana dan warga binaan pemasyarakatan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Populasi dalam penelitian ini yaitu narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan kelas IA Makassar. Adapun sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 280 narapidana di lembaga pemasyarakatan krlas IA Makassar. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria subjek yang akan diteliti yaitu:

1. Berstatus sebagai narapidana di Lapas kelas IA Makassar
2. Bisa membaca dan menulis

### **Instrumen penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self-compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi oelh A.H Tajibu (2018). Skala tersebut terdiri dari 3 aspek yaitu Self-kindness, Common Humanity, dan Mindfulness. skala ini terdiri dari 13 item favorable dan 13 item unfavorable, serta memiliki 5 alternatif jawaban diantaranya yaitu (1) sangat setuju, (2) setuju, (3) netral, (4) tidak setuju, dan (5) sangat tidak setuju. Skala ini memiliki item valid sebanyak 26 item dengan nilai koefisien reliabilitas 0,811.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 280 responden dengan lima jenis demografi yaitu, usia, status pernikahan, kasus, lama waktu tahanan, dan lama waktu dilapas.

Tabel 1. Distribusi frekuensi skor *self-compassion* berdasarkan kategori

Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Sangat Tinggi	21	7.5
Tinggi	67	23.9
Sedang	125	44.6
Rendah	43	15.4
Sangat Rendah	24	8.6

Berdasarkan hasil analisis deskripsi yang telah diperoleh dengan menggunakan skala *Self-compassion* berdasarkan 3 aspek yang memiliki total 26 item dengan rentan skor 1 sampai 5 pada setiap jawaban disetiap item. skala tersebut diberikan kepada 280 narapidana yang bertempat di lapas klas I Makassar. Variabel *self-compassion* didapatkan nilai mean sebesar 90,38 dan mendapatkan nilai standar deviasi sebesar 9,054.

Setelah dilakukannya kategorisasi pada data skor *self-compassion* dengan jumlah total responden 280 didapatkan 21 narapidana yang memiliki skor sangat tinggi dengan nilai persen yaitu 7,5%. Terdapat 67 narapidana yang memiliki skor *Self-compassion* yang tinggi dengan nilai persen yaitu 23,9% sedangkan terdapat 125 narapidana yang memiliki skor sedang dengan nilai persen yaitu 44,6%. 43 narapidana yang memiliki skor *self-compassion* rendah dengan nilai persen yaitu 15,4%, sedangkan terdapat 24 narapidana yang memiliki skor sangat rendah dengan nilai persen yaitu 8,6%.

Hasil data yang diperoleh berdasarkan frekuensi skor skala *self-compassion* diketahui bahwa sebanyak 125 (44,6%) narapidana dari total 280 narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas IA makassar termasuk dalam kategori sedang. sehingga pada penelitian ini tidak dapat dikatakan bahwa narapidana di lembaga pemasyarakatan klas IA Makassar memiliki *Self-compassion* yang tinggi dan juga tidak dapat dikatakan tingkat *self-compassion* pada narapidana di lembaga pemasyarakata klas IA Makassar memiliki nilai yang rendah.

Tidak dipungkiri bahwa setiap individu belum tentu dapat berdamai dengan permasalahan karena tingkatan beban yang dimiliki jelas berbeda dengan orang lain. Individu harus dapat menyadari bahwa penderitaan, kesulitan, maupun permasalahan merupakan bagian dari kehidupan dan sama halnya pada narapidana seharusnya mereka menyadari bahwa vonis hukuman merupakan konsekuensi dari perbuatan pelanggaran hukum yang telah mereka lakukan. Pentingnya setiap individu memiliki *selfcompassion* dalam diri. Dalam penelitian ini narapidana tetap dapat menunjukkan perilaku menyanyangi diri atau *self-compassion* yang dimana hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil skor paling tinggi yang dimiliki oleh narapidana dilihat pada komponen pertama tepatnya pada item ke-5 yang menyatakan bahwa “saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri”.

Selain itu juga terdapat nilai skor tinggi pada komponen kedua yaitu pada komponen *common humanity* yang dimana tepatnya pada item ke-10 mengenai pemahaman diri, dan pada komponen ketiga terdapat nilai skor tertinggi pada item ke-14 mengenai keseimbangan pikiran. Allen & Leary (2010) menyatakan bahwa Individu yang memiliki *self-compassion* dapat dengan mudah menghadapi situasi yang bersifat negatif, sehingga individu dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya dikarenakan mereka tetap mampu mencintai diri.

Berdasarkan hasil yang telah disebutkan diatas maka dapat dikatakan bahwa skor *self-compassion* pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I A Makassar secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana memiliki kecenderungan untuk peduli dan juga memahami diri saat berada dalam permasalahan hidup yang sedang dijalannya. Narapidana yang memiliki *self-compassion* yang baik akan lebih mampu melihat masalah secara lebih objektif, bisa memahami dan menerima keadaan serta memiliki kesadaran diri yang dimana hal tersebut berpengaruh pada pengelolaan emosi dalam diri.

Neff (2011) menyatakan bahwa *Self-compassion* merupakan perilaku individu yang meliputi rasa memberikan kebaikan, perhatian, dan memahami diri bahwa kesulitan, tantangan, dan permasalahan

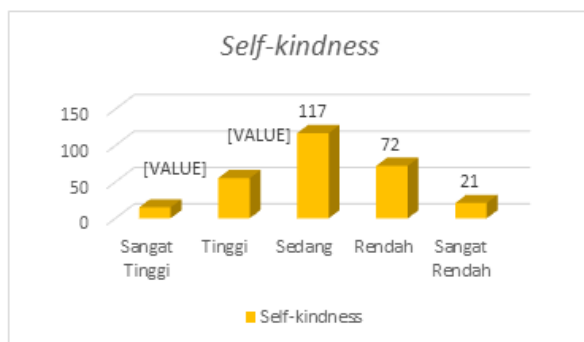
yang dialami merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dialami oleh semua manusia. Neff (2012) menyatakan bahwa *self-compassion* mampu meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi serta kegiatan positif dapat memicu munculnya emosi positif yang dimana hal tersebut akan berdampak pula pada *self-compassion* dalam diri individu.

Neff dan Vonk (2009) menyatakan bahwa *self-compassion* tidak hanya berfungsi ketika terjadi hal negatif akan tetapi *self-compassion* juga memiliki peran dalam emosi-emosi positif meliputi perasaan layak dan menerima diri sendiri. Allen & Leary, (2010) juga menyatakan bahwa memiliki *self-compassion* yang baik akan dapat menghadapi situasi yang bersifat negatif.

Akin (2010) menyatakan bahwa *self-compassion* juga dapat mengurangi kecenderungan individu dalam mengisolasi diri. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam berperilaku secara adaptif sesuai dengan moral dan nilai-nilai kehidupan yang berlaku. Sebagaimana yang telah dinyatakan oleh Neff (2007), yang dimana *Self-compassion* yang baik akan dapat menjadikan individu merasakan kenyamanan dalam kehidupan bersosial dan lebih bisa menerima diri secara apa adanya. *Self-compassion* juga mampu membantu individu dalam menghadapi tekanan dan permasalahan hidup (Neff & McGehee, 2010).

### **Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Komponen**

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah didapatkan dengan menggunakan skala *Self-compassion* berdasarkan komponen *Self-kindness* yang terdiri dari 10 item yang memiliki rentan skor 1 sampai 5 pada setiap jawaban peritemnya. Skala *self-compassion* ini diberikan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan klas IA Makassar. Pada komponen *Self-kindness* mendapatkan nilai mean sebesar 35,20 dan nilai standar deviasi sebesar 4,026.



Gambar 1. Komponen *self-kindness*

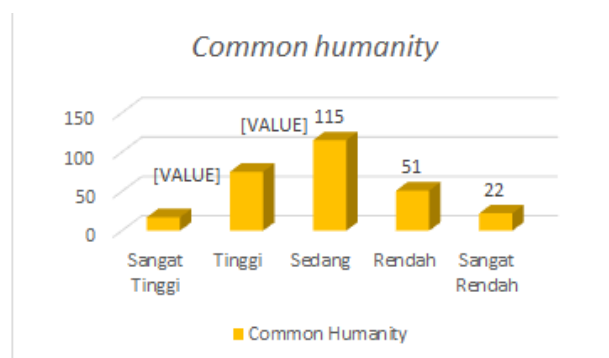
Setelah melakukan kategorisasi dengan jumlah responden 280 pada narapidana, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 15 orang atau sebesar 5,0%. Terdapat 55 narapidana yang memiliki skor tinggi atau setara dengan 18,3%. 117 narapidana memiliki skor sedang atau setara dengan 38,9%. Sebanyak 72 narapidana yang memiliki skor rendah atau setara dengan 23,9% sedangkan terdapat 21 narapidana yang memiliki skor sangat rendah atau setara dengan 7,0%.

Hasil analisa yang dilakukan pada komponen pertama *self-compassion*, *self-kindness* menunjukkan bahwa rata-rata narapidana memiliki *self-kindness* pada tingkat sedang dan skor paling tinggi yang didapatkan yaitu pada item ke-5 mengenai mencintai diri. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana memiliki kecenderungan bersikap memahami, menerima diri apa adanya dan juga memberikan kelembutan, serta tidak menyakiti dan menghakimi diri saat diri dihadapkan oleh permasalahan.

Dapat dikatakan bahwa mayoritas narapidana ketika menghadapi masalah atau penderitaan cenderung merespon dengan sewajarnya dan tidak akan menyalahkan diri atau menghakimi diri secara berlebihan serta menyadari dan menerima kondisinya saat ini. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Neff (2011) bahwa *self-kindness* akan membuat individu dapat memahami dan menerima pengalaman yang menyakitkan serta tidak menghakimi diri secara berlebihan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (2012) juga menyatakan bahwa individu yang sedang dalam tekanan dan memiliki *self-kindness* akan terhindar dari frustrasi dan juga stress karena individu tersebut mampu menerima kenyataan yang dihadapi dengan emosi yang positif dan rasa pengertian atau kepedulian yang amat membantu dalam menghadapi tekanan.

Akan tetapi pada komponen *self-kindness* terdapat pula narapidana yang memiliki nilai rendah yaitu sebanyak 72 orang. Maka dapat dikatakan masih terdapat narapidana yang cenderung belum bisa menerima dan memahami kondisinya saat ini. Hal tersebut dapat dibuktikan pada nilai skor item ke-21 yang berbunyi “saya menjadi tidak peduli dengan diri saya ketika mengalami penderitaan” serta pada item ke-11 yang berbunyi “saya tidak menyukai kebiasaan buruk saya”.



Gambar 2. Komponen *common humanity*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah didapatkan dengan menggunakan skala *Self-compassion* berdasarkan komponen *Common humanity* yang terdiri dari 8 item yang memiliki rentan skor 1 sampai 5 pada setiap jawaban peritemnya. Skala *self-compassion* ini diberikan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan klas IA Makassar. Pada komponen *common humanity* mendapatkan nilai mean sebesar 28,75 dan nilai standar deviasi sebesar 3,120.

Setelah melakukan kategorisasi dengan jumlah responden 280 pada narapidana, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 17 orang atau sebesar 5,6%. Terdapat 75 narapidana yang memiliki skor tinggi atau setara dengan 24,9%. 115 narapidana memiliki skor sedang atau setara dengan 38,2%. Sebanyak 51 narapidana yang memiliki skor rendah atau setara dengan 16,9% sedangkan terdapat 22 narapidana yang memiliki skor sangat rendah atau setara dengan 7,3%.

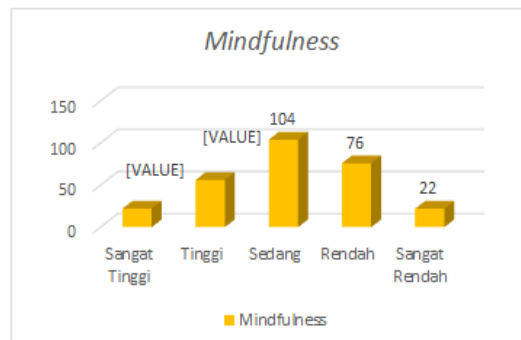
Hasil analisa yang dilakukan pada komponen kedua *self-compassion*, yaitu *common humanity* menunjukkan bahwa rata-rata narapidana memiliki *common humanity* yang masuk pada tingkat sedang dan skor paling tinggi yang didapatkan yaitu pada item ke-10 mengenai pemahaman diri yang berbunyi “ketika saya merasa kurang mampu dalam beberapa hal saya mengingatkan diri bahwa kekurangan saya juga dimiliki oleh orang lain”.

Hal ini menunjukkan bahwa narapidana dapat memandang kegagalan dan kesulitan sebagai bagian dari kehidupan yang dimana setiap individu juga pernah mengalami suatu permasalahan atau kegagalan dalam hidup, dan saat ini narapidana dalam proses memperbaiki diri. Penelitian yang dilakukan oleh Missiliana (2014) menyatakan bahwa komponen *common humanity* dapat meningkatkan komponen lain dari *self-compassion* yaitu seperti *self-kindness* dan *mindfulness* pada diri individu.

Akan tetapi pada komponen *common humanity* terdapat pula narapidana yang memiliki nilai rendah yaitu sebanyak 51 orang. Maka dapat dikatakan masih terdapat narapidana yang belum bisa menerima kegagalan ataupun kondisinya saat ini. Hal tersebut dapat dibuktikan pada nilai skor item ke-25 yang berbunyi “ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa sendirian dalam kegagalan” dan pada item ke-18 yang berbunyi “ketika saya harus berjuang, saya merasa orang lain memiliki hidup yang lebih mudah”.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah didapatkan dengan menggunakan skala *Self-compassion* berdasarkan komponen *mindfulness* yang terdiri dari 8 item yang memiliki rentan skor 1 sampai 5 pada setiap jawaban peritemnya. Skala *self-compassion* ini diberikan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan klas IA Makassar. Pada komponen *mindfulness* mendapatkan nilai mean sebesar 29,67 dan nilai standar deviasi sebesar 3,863.

Setelah melakukan kategorisasi dengan jumlah responden 280 pada narapidana, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 22 orang atau sebesar 7,3%. Terdapat 56 narapidana yang memiliki skor tinggi atau setara dengan 18,6%. Terdapat 104 narapidana memiliki skor sedang atau setara dengan 34,6%. Sebanyak 72 narapidana yang memiliki skor rendah atau setara dengan 25,2% sedangkan terdapat 22 narapidana yang memiliki skor sangat rendah atau setara dengan 7,3%.



Gambar 3. Komponen *mindfulness*

Hasil analisa yang dilakukan pada komponen ketiga *self-compassion*, *mindfulness* menunjukkan bahwa rata-rata narapidana memiliki *mindfulness* yang masuk pada tingkat sedang dan skor paling tinggi yang didapatkan yaitu pada item yang berbunyi “ketika peristiwa menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk berfikir jernih”. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana memiliki kecenderungan bersikap memahami, *Mindfulness* memiliki arti bahwa memiliki rasa penerimaan dan kesadaran penuh atas suatu masalah yang dihadapi. *Mindfulness* juga merupakan ketahanan dalam menyeimbangkan pikiran walau dalam keadaan yang pahit ataupun sulit sekalipun.

Konsep dasar dari sikap ini adalah melihat suatu masalah ataupun hal yang sedang dihadapi seperti apa adanya yang dimana tidak melebih-lebihkan bahkan menyepelekan suatu hal yang dihadapinya, mampu menilai sesuatu secara efektif dan objektif. Sikap *Mindfulness* dibutuhkan untuk individu agar ia tidak terlalu larut dalam prasangka negatif dan teridentifikasi dengan pikirannya sendiri.

Maka dapat disimpulkan bahwa mayoritas narapidana memiliki kecenderungan bersikap lebih objektif dalam melihat dan menghadapi permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Gouveia dkk (2016) menyatakan bahwa *mindfulness* memiliki hubungan dengan rendahnya tingkat stress pada individu. Sikap *mindfulness* bukanlah perilaku menyangkal akan tetapi sikap ini bertujuan untuk memisahkan keadaan sadar akan penderitaan yang dilalui dan memikirkan secara tepat hal apa yang dibutuhkan. Neff (2003) menyatakan bahwa dengan *mindfulness* individu dapat mengendalikan diri dari sikap over-identification. Akan tetapi pada komponen *mindfulness* terdapat pula narapidana yang memiliki nilai rendah yaitu sebanyak 76 orang. Maka dapat dikatakan masih terdapat narapidana yang kurang memiliki rasa penerimaan dan kesadaran penuh atas suatu masalah yang dihadapi. Hal tersebut dapat dibuktikan pada nilai skor item ke-2 yang berbunyi “ketika saya sedih, saya memikirkan hal-hal negatif”.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *self-compassion* pada narapidana yang berada di lembaga pemasyarakatan kelas IA Makassar yang telah dipaparkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* pada narapidana di lapas klas IA Makassar diperoleh nilai kategorisasi tertinggi yaitu pada kategori sedang. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa narapidana di Lapas Kelas IA Makassar secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana masih memiliki kecenderungan untuk peduli, memahami diri, dan juga memiliki kesadaran diri saat berada dalam permasalahan hidup yang sedang dijalaninya. Narapidana yang memiliki *self-compassion* masuk dalam kategori baik akan lebih mampu melihat masalah secara lebih objektif, membuka kesadaran diri, bisa memahami dan menerima keadaan, tidak melebih ataupun menyepelekan keadaan, serta tidak menghindar atau bahkan terputus dari masalah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy. Advance online publication. doi: 10.1002/cpp.2372*
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York: Harper Collins Publisher Inc.
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Self and Identity, 2*, 85-102.

- Neff, K. D. (2012). *The science of self-compassion*. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study & randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). *Self-Compassion and Psychological*. The Oxford handbook of compassion science, 371.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mind Self-compassion Workbook*. New York: The Guilford Press.
- Ramadhani, F., Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*. 3, 120-126
- Riza, M., Herdiana, I. (2013). Resiliensi pada narapidana laki-laki di Lapas Kelas 1 Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 1(3), 142-147.
- Santi, A., Asrina, A., & Nurlinda, A. (2020). Problem Focus Coping Pada Narapidana Seumur Hidup Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(1), 38-47.
- Sari, N. P., & Rahmasari, D. (2020). Self-compassion caregiver pecandu napza di BNN Provinsi Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 7(3).