

ABSTRAK

Ridha Safitri, 210103040161, *Gambaran Self-Compassion Narapidana dengan Vonis 20 Tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin* pembimbing: (1) Dra. Hj. Siti Faridah, M.Ag dan (2) Imadduddin, M.A., M.Kes., pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Antasari Banjarmasin, 2025.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Narapidana Vonis 20 Tahun, Lembaga Pemasyarakatan (LAPAS)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum *self-compassion* pada subjek terkait penerimaan diri, dukungan keluarga, aktivitas positif, kemampuan menerima kesalahan, memaafkan diri dan orang lain, serta dukungan sosial yang berperan penting dalam adaptasi psikologis dan kesejahteraan mereka. *Self-compassion* atau kebaikan terhadap diri sendiri, merupakan elemen penting untuk kesejahteraan emosional, terutama terhadap individu yang merasakan kritik diri dan masa lalu yang kelam seperti seorang narapidana. Konsep ini mendorong penerimaan rasa sakit agar tidak menyalahkan diri sendiri yang berujung mengkritik diri secara berlebihan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dan pengaruh *self-compassion* pada narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Menggunakan metode *field research* untuk mendapatkan informasi langsung, penelitian ini menganalisis pengalaman tiga subjek di antara subjek R.S, M.A, dan J.U. Penelitian ini menggunakan wawancara mendalam yang kemudian dilengkapi dengan alat tes psikologi 16 PF serta melampirkan dokumentasi data subjek penelitian. Kemudian menggunakan metode analisis data deskriptif dari Miles dan Huberman.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran yang bervariasi pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Subjek R.S dan M.A secara jelas menunjukkan kemampuan menerima ketidaksempurnaan, kepedulian, dan kasih sayang terhadap diri sendiri. Keduanya aktif beribadah, berinteraksi sosial, dan menjadikan keluarga sebagai motivasi utama. Mereka juga mampu mengelola emosi dan menyalahkan diri sendiri dalam waktu sementara, lalu segera tenang dan mengevaluasi diri, serta tidak merasa terisolasi. Dalam aspek *mindfulness*, R.S dan M.A menunjukkan kesadaran dalam menerima pengalaman dan mampu memilah hal penting. Sebaliknya, subjek J.U masih berjuang dalam menerima diri sendiri akibat penyesalan mendalam, meskipun ia berupaya mengelola perasaannya melalui aktivitas bermanfaat. J.U lebih sering menyalahkan diri sendiri dan terkadang orang lain saat menghadapi masalah serta merasa terisolasi, meskipun ia juga menyadari bahwa kesalahan adalah bagian dari pengalaman manusia dan mudah memaafkan orang lain. Secara keseluruhan, R.S dan M.A telah berhasil mengelola emosi dengan baik, sementara J.U masih dalam proses untuk mencapainya.