

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara yang berlandaskan dengan hukum sebagaimana yang telah ditegaskan dalam UUD 1945 pasal 1 ayat 3 yang berbunyi "*Negara Indonesia adalah negara hukum*".¹ Secara bahasa, hukum berasal dari bahasa Arab qonun, ahkam, atau hukum. Sedangkan dalam bahasa Inggris law biasa disebut law. John Nasution mengatakan negara hukum merupakan negara yang memiliki kekuasaan pemerintahan yang dilaksanakan atas dasar hukum. Perbuatan yang tidak sejalan dengan dasar hukum yang berjalan dikatakan sebagai penyimpangan hukum dan perbuatan yang akan menimbulkan sesuatu hal yang mengganggu ketenangan dan ketertiban manusia maka hal ini termasuk dalam tindak kejahatan.

Siapapun yang melanggar atau melakukan tindak kejahatan akan dtuntut oleh pihak yang berwenang berdasarkan hukum negara yang berlaku. Seseorang yang menjalani proses hukum akan terjerat di dalam penjara atau yang sekarang dikenal dengan Lembaga Pemasyarakatan atas kejahatan yang dilakukannya. Seseorang yang menghadapi masa hukuman di Lembaga Permasalahakatan menjadi bagian dari narapidana. Pada tahun 1964, istilah penjara diganti dengan "Lembaga Pemasyarakatan". Pasal 1 ayat 1 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 mengatur bahwa pelayanan pemasyarakatan adalah kegiatan yang bertujuan untuk

¹ BAPPENAS RI, 'Negara Republik Indonesia Tahun 1945', *Warga Dan Negara*, 1945 (1945), pp. 1-166.

memajukan pengambilan keputusan berdasarkan sistem, lembaga, dan cara pengurusan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemasyarakatan.

Pada UU no. 12 Pasal 2 Tahun 1995 tentang Pelayanan Pemasyarakatan, yang dimaksud Pelayanan Pemasyarakatan adalah suatu sistem pemasyarakatan yang diselenggarakan untuk melatih individu agar mandiri, menyadari kesalahannya, memperbaiki kesembuhan dan tidak mengulangi kejahatan agar dapat berintegrasi kembali ke dalam masyarakat, sehingga individu dapat sekali lagi bertindak sebagai anggota masyarakat yang bebas dan bertanggung jawab.²

Seseorang Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) Indonesia, dengan kebijaksanaannya, mengatur jenis-jenis pelanggaran dan sanksi hukuman penjara yang berbeda-beda.³ Hal ini mencerminkan kompleksitas pelanggaran dan dampaknya bagi masyarakat. KUHP mengklasifikasikan pelanggaran berdasarkan tingkat keseriusannya. Pelanggaran ringan, seperti pelanggaran lalu lintas, umumnya dikenakan hukuman penjara singkat, bagaikan teguran agar lebih berhati-hati. Di sisi lain, pelanggaran berat, seperti pembunuhan, dapat dihukum penjara selama bertahun-tahun, bahkan seumur hidup, sebagai konsekuensi atas perbuatan yang telah merenggut nyawa. Lama hukuman penjara tidak hanya ditentukan oleh jenis pelanggaran, tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain. Semakin berat pelanggaran, semakin lama hukuman yang dijatuhkan, menegakkan keadilan yang proporsional. Riwayat kriminal, sifat, dan kepribadian pelaku pun turut dipertimbangkan, menjadi tolak ukur potensi bahaya yang mungkin ditimbulkan.

² Republik Indonesia, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan', *Tentang Pemasyarakatan*, 66. September (1995), pp. 37–39.

³ Kementerian Hukum dan HAM, 'Kitab Hukum Pidana Indonesia', *Hukum Pidana*, 5.2 (2018), pp. 1689–99.

Penjatuhan hukuman penjara merupakan kewenangan hakim, sebuah tanggung jawab besar yang didasarkan pada pertimbangan matang dan sesuai dengan hukum yang berlaku. Tujuan utamanya bukan hanya memberikan efek jera, tetapi juga melindungi masyarakat dari bahaya dan memberikan kesempatan bagi pelaku untuk kembali menjadi anggota masyarakat yang produktif.

Tentunya tidak mudah untuk membiasakan diri selama proses menjalani hukuman di Lapas dengan hukuman puluhan tahun, tiap manusia pasti memiliki kesulitan, kegagalan atau bahkan keterpurukan di hidupnya yang akan mengundang emosi buruk. Emosi buruk yang terjadi akan melahirkan berbagai perilaku buruk diantaranya menyalahkan diri sendiri, orang lain dan lingkungan seseseorang. Selain itu narapidana juga dihantui perasaan malu, perasaan takut akan merasa ditindas dan harus berpisah tempat tinggal dengan keluarga. Seseorang mempunyai cara tersendiri untuk mengelola emosi-emosi buruk yang ada pada dirinya, tetapi tidak sedikit dari cara tersebut yang tertuju pada hal yang buruk.

Berdasarkan berita Banjarmasin Post pada Juni 2024 lalu ditemukan satu narapidana Lapas Teluk Dalam Banjarmasin diduga akhiri hidup dengan seutas tali. Dijelaskan bahwa narapidana tersebut melakukan aksi nekat seseseorang pukul 02.45 Wita dan ditemukan pertama kali oleh petugas yang menjaga, narapidana tersebut didapati dalam keadaan sudah dalam keadaan lemas. Seseseorangr 06.08 Wita tim forensik dari Polsek Banjarmasin Barat langsung mengecek di lokasi kejadian untuk mencari tahu pasti penyebab kematian. Kemudian telah disimpulkan bahwa narapidana tersebut meninggal bunuh diri menggunakan seutas tali.⁴

⁴ Frans Rumbon, 'Satu Napi Lapas Teluk Dalam Banjarmasin Diduga Akhiri Hidup Dengan Seutas Tali, Ini Kata Kadivpas', 2024 <<https://banjarmasin.tribunnews.com/2024/06/21/satu-napi->

Selain itu Kanal Kalimantan menginfokan terdapat narapidana di Lapas kelas II A Banjarmasin atau yang dikenal dengan Lapas Teluk Dalam ditemukan tewas tergantung di kamar mandi. Tewasnya satu orang narapidana ini belum diketahui pasti apa penyebabnya karna berdasarkan penjelasan dari temannya dirinya tidak mendapati perlakuan mencurigakan dari korban bahwa dia akan melakukan aksi bunuh diri. Temannya menjelaskan beberapa jam sebelumnya korban sempat bermain catur. Jenazah korban dilepaskan dari gantungan dan ditemukan pada saat menjelang subuh dan pada saat itu suhu badannya masih hangat yang kemudian diperkirakan aksinya tersebut belum berselang lama. Kepala Divisi Pemasarakatan Kemenkumham Kalimantan Selatan masih berusaha menyelidiki penyebab kematian korban, sebab dari seseseorang 50 orang narapidana yang mendiami kamar tidak satu pun yang mengetahui kejadian tersebut.⁵

Kesempatan untuk beraktivitas sehari-hari di Lapas sangat terbatas sehingga perlu memiliki pola pikir positif agar bisa menjalani hukuman dengan baik, kondisi Lapas juga membawa beberapa orang terganggu dan merasa belum bisa terbiasa.⁶ Berbagai permasalahan dalam kehidupan terjadi dalam hal ini narapidana harus bisa untuk mengambil langkah untuk lebih menyayangi diri sendiri agar bisa membangun rasa kesadaran mengarahkan diri menuju suatu hal yang lebih terarah dan berusaha menangani setiap masalah dan kegagalan yang terjadi pada diri

lapas-teluk-dalam-banjarmasin-diduga-akhiri-hidup-dengan-seutas-tali-ini-kata-kadivpas#google_vignette>.

⁵ Desy Arfianty, 'Seorang Napi Di Lapas Teluk Dalam Ditemukan Tewas Tergantung Di Kamar Mandi', 2024 <<https://www.kanalkalimantan.com/seorang-napi-di-lapas-teluk-dalam-ditemukan-tewas-tergantung-di-kamar-mandi/>>.

⁶ Nindy Amita dan others, 'Self-Compassion Dan Self-Esteem Pada Narapidana', *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6.1 (2023), pp. 241–54, doi:10.37329/ganaya.v6i1.2134.

sendiri.⁷ Kasih sayang pada diri sendiri memungkinkan seseorang menghadapi kehidupan dengan hati terbuka pendirian di mana batas-batas antara diri dan yang lainnya dilunakkan sehingga seluruh umat manusia pun demikian dianggap layak untuk dikasihani, termasuk diri sendiri. Hal ini memungkinkan ketahanan emosional yang lebih besar dan kesejahteraan psikologis, sikap menyanyangi diri ini bisa dikenal dengan istilah lain yaitu *self-compassion*.⁸

Kebanyakan dari seseorang berusaha bersikap baik dan suportif terhadap teman dan orang yang dikasihi ketika individu merasa buruk terhadap diri sendiri atau mengalami tantangan hidup. Seseorang mungkin mengucapkan kata-kata yang hangat dan penuh pengertian untuk memberi tahu individu bahwa seseorang peduli bahkan mungkin dengan menunjukkan kasih sayang secara fisik seperti meletakkan tangan di bahu individu. Namun, seseorang sering kali bersikap lebih kasar terhadap diri sendiri, mengatakan hal-hal yang tidak baik dan menghakimi yang tidak seseorang inginkan. tidak akan pernah memberi tahu teman. Namun, dengan *self-compassion*, seseorang mengambil sikap yang baik dan suportif, bukannya mengutuk diri sendiri dengan dingin. Seseorang akui kekurangan seseorang sambil tetap menjaga diri dengan perilaku seperti ini mampu menghadirkan rasa penerimaan diri seperti mengurangi perasaan tidak berharga.

Kebaikan terhadap diri sendiri melibatkan lebih dari sekadar mengakhiri kritik terhadap diri sendiri tetapi juga kesediaan emosional ketika hidup menjadi sulit. Itu berarti seseorang mengatasi rasa sakit seseorang sendiri, berhenti untuk

⁷ Kristin D Neff and Marissa C Knox, 'Encyclopedia of Personality and Individual Differences', *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2016, doi:10.1007/978-3-319-28099-8.

⁸ Kristin D. Neff, 'Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention', *Annual Review of Psychology*, 74 (2023), pp. 193–218, doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047.

berkata, *“Ini sangat sulit. bagaimana aku bisa menjaga diriku sendiri saat ini?”*

Ketika seseorang menanggapi diri seseorang sendiri dengan kehangatan, seseorang merasa diakui, didukung, dan didorong, sama seperti yang seseorang rasakan ketika seseorang menerima kebaikan dari orang lain.

Di balik jeruji besi, narapidana sering kali terjebak dalam lingkaran *self-criticism* dan rasa bersalah. Masa lalu yang kelam, kesalahan yang dilakukan, dan stigma sosial dapat menggerogoti rasa percaya diri dan harapan individu. *Self-compassion* berusaha untuk berdamai dengan masa lalu, menerima kekurangan diri dan mencoba untuk memfokuskan pada masa depan yang lebih positif dengan melalui tindakan untuk mengakui dan menerima perasaan, fokus terhadap kebutuhan diri, mendengarkan diri sendiri, memaafkan diri sendiri serta mencari dukungan *Self-compassion* bukanlah solusi instan untuk semua masalah yang dihadapi narapidana. Namun, dengan mempraktikkan *self-compassion* secara konsisten, narapidana dapat menemukan kekuatan dan harapan untuk menjalani masa hukuman dengan lebih bermakna dan produktif.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan berupa wawancara yang dilaksanakan selama tiga hari di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin terhadap tiga orang subjek. Pada Rabu peneliti melakukan wawancara sederhana bersama subjek yang pertama berinisial M.A. Peneliti mencoba menanyakan beberapa pertanyaan tentang bagaimana perasaan pertama subjek saat mendapati vonis hukuman yang cukup lama dan mencoba menggali tentang bagaimana subjek mampu menangani dirinya selama menjalani masa hukuman.

“Pertama rasanya rasa gimana ya pusing dan ga terima, ga terima dengan kenyataan, rasa ga mau gitu ditangkap, soalnya lama banget sih tuntutananya, ya ga terima. Tapi Lama kelamaan di ruangan ada kasus yang

*sama kan, kemudian berkumpul akhirnya bisa terima. Beribadah diarahkan sama teman-teman saling sharing-sharing akhirnya menerima, semisal melihat teman yang sedih lagi gitu, saya kuatkan diri ini sendiri. Semisal oh ini parah lagi ni hukuman saya segini ada lagi ni tapi yang lebih lama seumur hidup... ”.*⁹

Selain itu juga peneliti mencoba menanyakan tentang bagaimana subjek mampu untuk menguatkan dan menerima dirinya di saat perasaan negatif menyimpannya dan siapa saja orang yang mendukungnya untuk kuat.

*“...Adik-adik sama orang tua memberikan semangat. Kalo untuk menguatkan diri sendiri dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain, jadi dengan begitu saya bisa menerima diri saya secara apa adanya. Banyak lebih susah disini kan, makan apa adanya juga, kalo untuk menguatkan diri sendiri saya ambil contoh semisal makan rasanya tawar seseorang harus mikir cari garam untuk menambah rasa, jadi belajar membuat nyaman situasinya. Ga boleh putus asa, ga ada gunanya putus asa, semangat aja banyak napi di sini ada dua ribuan lebih... ”.*¹⁰

Kemudian pada Kamis peneliti melanjutkan wawancara sederhana bersama subjek kedua yang berinisial B.A.H dengan pertanyaan yang sama yaitu menanyakan beberapa pertanyaan tentang bagaimana perasaan pertama subjek saat mendapati vonis hukuman yang cukup lama dan mencoba menggali tentang bagaimana saja subjek mampu menangani dirinya selama menjalani masa hukuman.

*“...perasaan ya takut ada, gelisah ada, tapi lama-kelamaan udah engga. Memulai banyak berteman, bergaul dan kemudian merasa lebih baik, soalnya saya di sini memiliki ghubungan yang baik aja sesama narapidana. Saya juga sering curhat dan rajin ngobrol, dan semisal saya merasa sedih saya bawa sholat aja ”.*¹¹

⁹ M.A, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 21 Agustus 2024

¹⁰ M.A, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 21 Agustus 2024

¹¹ B.A.H, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 22 Agustus 2024

Peneliti juga mencoba menanyakan tentang bagaimana subjek mampu untuk menguatkan dan menerima dirinya disaat perasaan negatif menimpanya dan siapa saja orang yang mendukungnya untuk kuat

“...dukungan dari pengayoman lapas di sini bagus cara mereka memberi semangat. Semisal perasaan lagi ga baik-baik aja ya mecoba menerima diri secara apa adanya, karna semuanya sudah terjadi, mau diapain lagi, biasanya saya kasih semangat diri sendiri, aku harus kuat, aku harus bisa pulang, dan berusaha selalu punya cara...”¹²

Pada hari Jum’at melakukan wawancara bersama dengan subjek yang berinisial J, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan tentang bagaimana perasaan pertama subjek saat mendapati vonis hukuman yang cukup lama dan mencoba menggali tentang bagaimana saja subjek mampu menangani dirinya selama menjalani masa hukuman

“...gimana yaa, yang pastinya ga terima, tapi saya coba untuk mrngikuti alur dan belajar untuk menerimanya, soalnya mau ga mau harus tetap menerima. Jika pikiran saya sedang kacau biasanya saya mengalihkan dengan mengikuti kegiatan yang ada di sini, bisa dengan olahraga volley, futsal dan olahraga lainnya. Biar lupa dan tidak terfokus kesitu melulu...”¹³

Pertanyaan yang sama dengan subjek sebelumnya yaitu menanyakan tentang bagaimana subjek mampu untuk menguatkan dan menerima dirinya di saat perasaan negatif menimpanya dan siapa saja orang yang mendukungnya untuk kuat

“... orang-orang yang mendukung saya ialah kawan-kawan seseseorangr sesama narapidana. Untuk saya bisa menghadapi kesulitan yang mengganggu pikiran saya, saya melakukan pengalihan dengan melalui kegiatan-kegiatan, diri perlahan bisa menerima diri, dengan cara dibisa-bisikan. Sedangkan untuk menguatkan diri sendiri dengan cara

¹² B.A.H, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 22 Agustus 2024

¹³ J, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 23 Agustus 2024

*memperhatikan diri sendiri terlebih dahulu, jika membantu orang selagi ada ya ada, saling timbal balik aja”.*¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* atau belas kasih diri memainkan peran penting dalam proses adaptasi dan pemulihan narapidana, khususnya yang menjalani hukuman panjang. Kemampuan narapidana untuk menerima situasi, membangun hubungan sosial positif, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif menunjukkan adanya praktik *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* bukan hanya konsep psikologis, tetapi juga manifestasi nyata dalam upaya manusia untuk bertahan dan tumbuh dalam kondisi yang sulit. Dari pernyataan-pernyataan tersebut ini yang membuat peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian terkait Gambaran *Self-compassion* Narapidana Dengan Vonis 20 Tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin.

Sejumlah penelitian mengenai *self-compassion* telah dilakukan oleh beberapa peneliti, antara lain yang telah dilakukan oleh Gusti Ayu Putu Melanie Kristiantari yang meneliti gambaran *self-compassion* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IA Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran *self-compassion* pada narapidana di Lapas Kelas IA Makassar. Hasil dari penelitian ini yaitu di tengah keterbatasan dan stigma yang melekat, narapidana menunjukkan kecenderungan untuk peduli, memahami diri sendiri, dan menerima kekurangan individu. *Self-compassion* ini menjadi kekuatan yang membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup di balik jeruji besi. Penelitian ini juga

¹⁴ J, Narapidana, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 23 Agustus 2024

menemukan bahwa *self-compassion* pada narapidana dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, status pernikahan, jenis kasus, lama masa tahanan, dan lama di Lapas. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* bukanlah sifat yang statis, melainkan dapat berkembang dan berubah seiring waktu dan pengalaman.¹⁵

Selain itu penelitian lainnya mengenai *self-compassion* dilakukan oleh Bagas Arif Wijaya yang meneliti tentang peran tahanan pendamping dalam pembentukan *self-compassion* pada warga binaan kasus narkoba di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali. Hasil dari penelitian ini adalah petugas pendamping berperan penting dalam membentuk *self-compassion* di kalangan warga binaan yang terlibat kasus narkoba. Pendamping Lapas memberikan bantuan, motivasi dan dukungan kepada warga binaan, agar individu dapat lebih memahami dirinya, menerima kekurangannya dan menumbuhkan rasa kasih sayang terhadap dirinya. *Self-compassion* sangat penting bagi narapidana kasus narkoba, karena dapat membantu individu beradaptasi dengan lingkungan penjara, memahami diri sendiri, dan menghadapi permasalahan yang dialaminya. Beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* pada narapidana kasus narkoba adalah usia, kecerdasan emosional dan lingkungan. Narapidana yang berusia lebih tua dan memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Selain itu, faktor lingkungan juga memegang peranan penting, di mana warga binaan yang sudah lama berada di tahanan lebih bisa menerima keadaannya dan lebih tabah dalam menghadapi permasalahan.

¹⁵ Gusti Putu Ayu Melanie Kristiantari, 'Gambaran Self-Compassion Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar' (Bosowa, 2022).

Dari berbagai hasil observasi dan wawancara sederhana yang peneliti lakukan terhadap beberapa narapidana yang berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin dari individu berusaha membangun diri kearah yang lebih baik dan mencoba berbaur dengan narapidana lainnya untuk saling bercerita dan bertukar pikiran. Selama menjalani masa hukuman narapidana diberikan berbagai kegiatan agar individu tidak merasa jenuh, individu dibimbing dan dilatih sesuai potensi yang individu miliki. Di sisi lain individu mengakui bahwa tak terlepas dari kegiatan yang membantu untuk menyibukan diri, pikiran-pikiran negatif selalu menghantui seperti halnya akan rasa penyesalan atas apa yang telah diperbuat, rasa bersalah akan keluarga yang individu tinggalkan dan perasaan stress yang cukup membuat merasa terganggu dalam menjalani kehidupan di Lapas.

Tidak mudah bagi seseorang untuk selalu menceritakan masalahnya kepada orang lain agar mampu mengurangi beban pikirannya, maka dari itu perlu akan kesadaran diri mengenai *self-compassion*. Seseorang terkadang tanpa sadar dalam melakukan bentuk tindakan yang menjadi bagian menyayangi diri sendiri, setiap tindakan ringan yang individu lakukan terkadang tidak bisa ditingkatkan karena kurangnya rasa peka terhadap diri sendiri. Dalam hal ini peneliti tertarik ingin mengetahui lebih jauh bagaimana *self-compassion* yang ada di dalam diri narapidana yang divonis dengan hukuman 20 tahun dan bagaimana cara individu meningkatkan *self-compassion* tersebut. Untuk itu peneliti mengajukan judul mengenai “Gambaran *Self-compassion* Narapidana Dengan Vonis Hukuman 20 Tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Banjarmasin”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan utama yang ingin diteliti oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin?
2. Apa saja faktor yang memengaruhi *self-compassion* secara internal dan eksternal narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin
2. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* secara internal dan eksternal *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

D. Signifikansi Penelitian

Signifikansi merupakan dampak atau hasil yang diharapkan peneliti dalam sebuah penelitian. Bagian ini terbagi menjadi dua yaitu signifikansi secara teoritis dan secara praktis diantaranya sebagai berikut:

1. Signifikansi Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman seseorang tentang konsep *self-compassion* pada populasi khusus, yaitu narapidana dengan vonis panjang. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat membuka peluang penelitian lebih lanjut. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam mengenai *self-compassion* pada narapidana, misalnya dengan melibatkan variabel-variabel lain atau populasi yang berbeda. Dari sudut pandang psikologi sosial penelitian ini membuka mata seseorang tentang bagaimana kehidupan di dalam penjara memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri. Selain itu hasil penelitian ini menyoroti pentingnya *self-compassion* dalam konteks pemulihan psikologis pada narapidana.

2. Signifikansi Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis terhadap beberapa diantaranya, yaitu:

a. Lembaga Pemasyarakatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang berharga bagi petugas dalam merancang program pembinaan yang lebih efektif, terutama program yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* narapidana.

b. Narapidana

Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* manfaat penelitian ini terhadap narapidana yaitu individu dapat meningkatkan *self-compassion* yang dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, seperti penurunan stres, depresi, dan peningkatan kualitas hidup.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran peneliti dan masyarakat tentang pentingnya *self-compassion* dan bagaimana konsep ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk dalam konteks pemasyarakatan.

E. Definisi Istilah

1. *Self-Compassion*

Pengertian *self-compassion* menurut Neff, *self-compassion* adalah sikap menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang ketika seseorang mengalami kesulitan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan. Ini melibatkan pemahaman bahwa semua manusia tidak sempurna dan mengalami berbagai macam pengalaman hidup, termasuk yang menyakitkan.¹⁶ Dengan *self-compassion*, seseorang mampu memberikan dukungan emosional kepada diri sendiri seperti layaknya seseorang yang mendukung seorang teman. Ini adalah proses aktif dalam menerima bahwa seseorang adalah manusia biasa yang berhak atas kebaikan dan kasih sayang. *Self-compassion* juga melibatkan pemberian pemahaman yang tidak menghakimi

¹⁶ Kristin Neff, *Self Compassion The Proven of Being Kind To Yourself*, (Australia: Harper Collins Publisher, 2015).

terhadap rasa sakit, kekurangan dan kegagalan seseorang, sehingga pengalamannya dilihat sebagai bagian dari pengalaman kemanusiaan yang lebih luas.¹⁷ Menurut Neff, *self-compassion* terdiri dari tiga aspek; pertama *self-kindness*, kedua *common humanity* dan ketiga *mindfulness*.¹⁸ Faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu jenis kelamin, budaya, kepribadian, usia, keluarga, kecerdasan emosional dan lingkungan.¹⁹

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan *Self-compassion* adalah belas kasih atau kasih sayang terhadap diri narapidana, hal ini menyangkut bagaimana individu bisa menerima diri sendiri secara apa adanya kemudian mampu memahami serta mengelola tanpa harus menghakimi atas kesalahan yang telah terjadi terhadap diri individu sendiri. Ada dua hal yang akan dilihat dalam penelitian ini diantaranya gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

2. Narapidana

Narapidana menurut Pasal 1 Nomer 7 Undang-Undang Nomer 12 tahun 1995 terkait pemasyarakatan ialah "Terpidana yang menjalani hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas)".²⁰ Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia narapidana merupakan seseorang yang sedang menjalani masa hukuman karena tindak pidana.²¹

¹⁷ Ibrahim Duvarci dan Azmi Varan, 'Descriptive Features of Turkish Pathological Gamblers', *Scandinavian Journal of Psychology*, 41.3 (2000), pp. 253–60, doi:10.1111/1467-9450.00195.

¹⁸ Kristin D. Neff, 'Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being', *Social and Personality Psychology Compass*, 5.1 (2011), pp. 1–12, doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.

¹⁹ Dina Wiffida dan kawan-kawan, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur', *Indonesian Journal of Health Research*, 5.1 (2022), pp. 19–23.

²⁰ Republik Indonesia, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan'. "Undang-Undang Republik Indonesia Nomer 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan" pasal 1 no.66 (1995).

²¹ Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI) Online, "http:kbbi.web.id", diakses pada tanggal 10 Desember 2024, Pukul 21.41 WITA.

Narapidana yang dimaksud dalam penelitian ini adalah narapidana yang divonis hukuman pidana dimana individu harus menjalani hukuman penjara karena melakukan kesalahan selama 20 tahun yang bertempat di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin serta bersedia menjadi subjek

3. Lembaga Pemasyarakatan

Sesuai dengan Pasal 1 Nomor 3 Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, Lembaga Pemasyarakatan didefinisikan sebagai tempat yang secara khusus dirancang untuk melaksanakan kegiatan pembinaan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan".²²

Lembaga Pemasyarakatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA yang berada di Banjarmasin.

F. Penelitian Terdahulu

Sebagai bahan acuan dan perbandingan untuk mengurangi anggapan kesamaan, peneliti mencantumkan hasil-hasil penelitian terdahulu, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Putu Melanie Kristiantari tahun 2022 yang berjudul “Gambaran *Self-Compassion* pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IA Makassar” Universitas Bosowa Makassar, Fakultas Psikologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan terkait gambaran *self-compassion* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas IA Makassar. Penelitian ini menggunakan

²² Republik Indonesia, ‘Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan’.

jenis penelitian pendekatan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini melibatkan subjek sebanyak 280 narapidana yang di bagi kedalam tiga kategori diantaranya dewasa awal, dewasa madya dan dewasa akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada narapidana di Lapas Kelas IA Makassar secara umum tergolong sedang. Meskipun demikian, terdapat variasi tingkat *self-compassion* diantaranya faktor-faktor seperti usia, status perkawinan, jenis kasus, dan lama masa tahanan.²³ Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa narapidana di lapas tersebut memiliki potensi untuk mengembangkan *self-compassion* yang lebih tinggi. Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat persamaan variabel dan memiliki perbedaan mengenai metode dalam penelitian.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Bagas Arif Wijaya tahun 2023 berjudul “Peran Tahanan Pendamping Dalam Pembentukan *Self-Compassion* pada Warga Binaan Kasus Narkotika di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali” Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan peran tahanan pendamping dalam pembentukan *self-compassion* pada warga binaan kasus narkotika di Rutan Kelas IIB Boyolali. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa tahanan pendamping memiliki peran penting dalam membantu warga binaan kasus narkotika mengembangkan *self-compassion*. Pendampingan dan motivasi yang diberikan dapat

²³ Kristiantari, ‘Gambaran *Self-Compassion* Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar’. ‘Gambaran *Self-Compassion* Pada Narapidana...’

mendorong warga binaan untuk lebih memahami diri sendiri dan memunculkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri.²⁴ Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat persamaan variabel yaitu menggunakan variabel mengenai *self-compassion* dengan subjek narapidana dan memiliki perbedaan mengenai tempat lokasi dan kekhususan narapidana yang di mana penelitian terdahulu terfokus pada narapidana dengan kasus narkoba sedangkan penelitian yang dilakukan terfokus pada narapidana yang divonis hukuman pidana 20 tahun.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Popi Avati dan Nurwijayanti tahun 2023 berjudul “*Self-Compassion* dan Resiliensi Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan” yang dipublikasikan di *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Marcubwana Jakarta* dengan volume 7 nomer 1 pada April 2023. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Salemba. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Salemba. Hasil penelitian terhadap 289 narapidana, ditemukan hubungan yang kuat antara kemampuan seseorang untuk menyayangi dirinya sendiri (*self-compassion*) dengan kemampuannya untuk bangkit dari kesulitan (resiliensi). Semakin besar rasa sayang pada diri sendiri, semakin besar pula kemampuan untuk mengatasi

²⁴ Bagas Arif Wijaya, ‘Peran Tahanan Pendamping Dalam Pembentukan *Self-Compassion* Pada Warga Binaan Kasus Narkoba Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali’, 2023.

tantangan hidup di dalam penjara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan rasa sayang pada diri sendiri pada narapidana dapat membantu individu menjadi lebih kuat secara mental dan lebih mampu menghadapi masa sulit. Dengan kata lain, *self-compassion* adalah kunci untuk meningkatkan resiliensi pada narapidana.²⁵ Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat kesamaan dari salah satu variabel peneliti sebelumnya dan memiliki perbedaan pada metode penelitian serta langkah-langkah dalam pengambilan data.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Angelina Harefa, Veny Elita dan Nishfa Dewi pada tahun 2023 yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan Tingkat Stres Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA” Universitas Riau Program Studi Ilmu Keperawatan, yang dipublikasikan di Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal dengan volume 13 nomor 4 pada Oktober 2023. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan *self-compassion* di Lapas Perempuan Kelas IIA. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan metodologi studi *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 80 orang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa narapidana wanita, terutama individu yang berusia muda dan terlibat dalam kasus narkoba, cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Temuan yang paling signifikan adalah adanya

²⁵ Popi Avati dan Nurwijayanti Nurwijayanti, ‘Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan’, *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 7.1 (2023), p. 1, doi:10.22441/biopsikososial.v7i1.9814.

hubungan yang sangat kuat antara *self-compassion* dan tingkat stres, di mana semakin tinggi *self-compassion*, semakin rendah stres yang dialami. Hasil ini menyiratkan pentingnya *self-compassion* sebagai faktor penunjang kesehatan mental dan kesejahteraan narapidana, serta membuka peluang untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.²⁶ Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat persamaan pada salah satu variabel dan memiliki perbedaan pada metode penelitian yang di gunakan serta penelitian yang akan dilakukan lebih terfokus pada *self-compassion* narapidana dengan jenis kelamin laki-laki yang tervonis hukuman 20 tahun.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Juliana dan Padmono Wibowo pada tahun 2024 berjudul “Pengaruh Welas Asih Diri (*Self-Compassion*) Terhadap Depresi Narapidana Kasus Kekerasan Seksual Pada Lapas Kelas IIB Tasikmalaya”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh welas asih diri (*self-compassion*) terhadap depresi narapidana dengan kasus kekerasan seksual pada Lapas kelas IIB Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional yang tertuju keada 50 narapidana dengan kasus kekerasan seksual. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dengan tingkat depresi pada narapidana kasus kekerasan seksual di Lapas Kelas IIB Tasikmalaya. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh narapidana, semakin

²⁶ Angelina Harefa, Veny Elita, dan Wan N Dewi, ‘Hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Stres Narapidana Perempuan Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA’, *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13.4 (2022), pp. 1479–88 <<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1404/896>>.

rendah tingkat depresi yang dialaminya. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam mengurangi gejala depresi pada kelompok populasi spesifik ini. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa *self-compassion* hanya menjelaskan seseorang 16% dari varians depresi. Faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini, seperti riwayat trauma sebelumnya, dukungan sosial, atau kondisi lingkungan penjara, kemungkinan juga berkontribusi signifikan terhadap tingkat depresi narapidana. Hasil penelitian ini menyoroti potensi intervensi berbasis *self-compassion* sebagai salah satu pendekatan untuk mengurangi gejala depresi pada narapidana kasus kekerasan seksual.²⁷ Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat persamaan pada variabel *self-compassion* dan memiliki perbedaan terkait metode penelitian dan objek yang akan diteliti tidak hanya terfokus pada kasus kekerasan seksual tapi mengarah pada narapidana laki-laki yang divonis hukuman 20 tahun.

G. Sistematika Penelitian

Sistematika penelitian diartikan sebagai gambaran dan informasi terkait penelitian yang dilakukan dan akan dilakukan pembahasan pada setiap bab. Penelitian penelitian ini terdiri dari lima bab, yakni:

Bab I memuat pendahuluan, pada bab ini berisi latar belakang masalah penelitian yang didasarkan pada latar belakang masalah yang terjadi di lapangan,

²⁷ Padmono Wibowo, 'Studi Manajemen Pemasaryakatan, Politeknik Ilmu Pemasaryakatan – Indonesia 1, 2 Program', 17.1 (2024), pp. 191–202.

dalam bab ini juga berisi rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi istilah yang digunakan, penelitian terdahulu dan sistematika penelitian.

Bab II, dalam bab ini mencakup landasan teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu *self-compassion* dan narapidana yang memuat tentang pengertian, teori, aspek dan faktor-faktor yang mempengaruhi.

Bab III, pada bab ini memuat mengenai metode penelitian, yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data penelitian, teknik pengambilan data dan teknik yang digunakan untuk menganalisis data

Bab IV, dalam bab ini memuat mengenai laporan hasil penelitian, di sini peneliti akan memaparkan mengenai hasil dalam penelitian ini, memberikan gambaran secara umum tentang tempat penelitian, pembahasan beserta hasil dari data yang sudah dianalisis.

Bab V, bab ini meliputi penutup. Bab ini berisi kesimpulan penelitian dan rekomendasi untuk pihak-pihak terkait penelitian serta calon peneliti selanjutnya.