

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

a. Letak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

Letak Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIA Banjarmasin berada di daerah Teluk Dalam, tepatnya di Jalan May Jend. Soetoyo No.1. Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, telepon/Call Center Layanan Integritas: +6283155846818. Layanan Medsos instagram, youtube: lpbanjarmasin.

Lembaga pemasyarakatan yang dibangun pada tahun 1947 ini sekarang dikepalai oleh Bapak Faozul Ansori, Amd.IP., S.Sos. Luas Lapas Kelas IIA ini adalah 41.334 m² dan mempunyai lingkungan yang sangat bersih, nyaman serta rapi, dan kapasitas dari Lapas Kelas IIA Banjarmasin sebenarnya adalah 708 orang tetapi mengalami *overcapacity* dengan jumlah penghuni 2165 orang. Sekarang Lembaga Pemasyarakatan sedang menuju Wilayah Bebas Korupsi (WBK) dan Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (WBBK).

Fisik bangunan Lapas Kelas IIA Banjarmasin memiliki banyak ruangan yang memiliki fungsi beragam, ruangan tersebut disediakan untuk para pegawai dan para narapidana, pada tabel 4.1 berikut diantaranya:

TABEL 4.1 FASILITAS LAPAS KELAS IIA BANJARMASIN

No	Ruangan			Jumlah
1	Gedung Kantor 2 (dua) lantai			2 unit
2	Gedung Kantor 1 (satu) lantai			1 unit
3	Klinik			1 unit
4	Dapur			1 unit
5	Ruang Genset			1 unit
6	Masjid			1 unit
7	Gereja			1 unit
8	Ruang Bengkel Kerja			1 unit
9	Blok Hunian	Alfa	20 kamar	87 unit
		Bravo	20 kamar	
		Charli	7 kamar	
		Delta	20 kamar	
		Echo	9 kamar	
		Flaminggo	6 kamar	
		Golf	5 kamar	
10	Lapangan yang dipergunakan untuk:	Lapangan Upacara	1 unit	
		Senam		
		Lapangan Bola Voli		
		Lapangan Futsal		
		Lapangan Badminton		
		Lapangan Tennis		

b. Visi, Misi dan Tujuan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

Sebagai sebuah Lembaga Pemasyarakatan tentunya pasti memiliki Visi dan Misi sebagai pedoman dalam mengelola Lembaga tersebut, seperti itu juga Lapas Kelas IIA Banjarmasin. Adapun Visi dan Misi Lapas yaitu:

1) Visi

Visi dari Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin adalah sebagai berikut: “Terwujudnya Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin yang unggul dalam pembinaan, prima dalam pelayanan, dan tangguh dalam pengamanan”.

2) Misi

Misi dari Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin adalah sebagai berikut: “Melaksanakan pembinaan narapidana dan perawatan tahanan dalam rangka penegakan hukum, pencegahan, dan penanggulan kejahatan serta pemajuan dan perlindungan Hak Asasi Manusia”.

Yang bertujuan:

Peningkatan layanan hak-hak WBP (warga binaan pemasyarakatan), peningkatan upaya pemberantasan KKN, peningkatan koordinasi dalam pelaksanaan tugas, peningkatan responsibilitas pengaduan, dan meningkatkan disiplin petugas.

c. Struktur Organisasi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

Secara administratif Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin memiliki beberapa struktur yang terdiri dari satu orang pimpinan dan beberapa staf yang bertanggung jawab dalam mengelola Lapas. Struktur tersebut peneliti gambarkan dengan tabel berikut, diantaranya:

Struktur Organisasi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin Tahun 2025



Gambar 4.1 Struktur Organisasi Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA
Banjarmasin Tahun 2025

- d. Jumlah pegawai dan warga binaan yang ada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

1) Jumlah Pegawai

Jumlah pegawai yang ada di Lapas Kelas IIA Banjarmasin berdasarkan data yang peneliti dapatkan pada bulan April 2025, tercatat 136 orang untuk pegawai laki-laki dan 23 orang untuk pegawai perempuan, jadi keseluruhan adalah 159 orang.

2) Jumlah Narapidana

Penghuni Lapas Kelas IIA Banjarmasin yang berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan terbaru saat ini dengan jumlah 2165 orang, sedangkan kapasitas sebenarnya hanya 708 orang. Diantaranya dengan status tahanan sebanyak 294

orang dan 1871 Narapidana. Berikut pada tabel 4.2 dan 4.3 penghuni Lapas Kelas IIA Banjarmasin:

TABEL 4.2 DATA NARAPIDANA

Golongan	Jumlah
Pidana Mati	1
Seumur Hidup	2
A. I	1832
A. IIA	64
B. IIB	-
B. III	52

Kasus	
Umum	188 Orang
Narkoba	24 Orang
Korupsi	30 Orang
<i>Illegal Logging</i>	7 Orang
<i>Trafficking</i>	-
<i>Illegal Meanning</i>	2 Orang

TABEL 4.3 DATA TAHANAN

Golongan	Jumlah
A. I	1
A. II	73
A. III	133
B. IV	4
B. V	-

Kasus	
Umum	61 Orang
Narkoba	132 Orang
Korupsi	15 Orang
<i>Illegal Logging</i>	-
<i>Trafficking</i>	-
<i>Illegal Meanning</i>	-

e. Pembinaan Narapidana Lapas Kelas IIA Banjarmasin

Lapas memiliki beragam pembinaan yang di berikan kepada para narapidananya, yaitu sebagai berikut:

1) Bimbingan Keagamaan

Pembinaan keagamaan ini menyangkut mental kerohanian yang dilakukan setiap hari seperti sholat dhuha, dzuhur, ashar berjamaah, serta pembelajaran tajwid. Pelaksanaan pembinaan keagamaan yang ada di Lapas adalah bentuk dari Kerjasama dengan instansi dan organisasi di luar, seperti Kementrian Keagamaan.

2) Pembinaan Olahraga

Dalam menjaga kebugaran dan kesehatan narapidana, lapas mengadakan senam yang rutin terjadwal antar blok kamar yang berbeda setiap paginya. Selain senam di sini juga terdapat beberapa olahraga seperti sepak bola, bola voly, futsal, tenis meja dan bulu tangkis.

3) Pembinaan Intelektual

Pembinaan bidang intelektual yang ada di Lapas yaitu pelaksanaan pendidikan paket A, B, C serta mengadakan perpustakaan, dalam pelaksanaan pada bidang ini Lapas bekerja sama dengan Dinas Pendidikan Kota Banjarmasin.

4) Pembinaan Mengintegrasikan Diri Dengan Masyarakat

Pembinaan ini bertujuan agar narapidana yang telah menjalani 2/3 masa pidana bisa mudah diterima kembali oleh Masyarakat dilingkungannya setelah diberikan program pembebasan bersyarat (PB), cuti menjelang bebas (CMB), cuti bersyarat (CB) dan cuti mengunjungi keluarga (CMK).

5) Pembinaan Keterampilan

Keterampilan yang ada di Lapas ditujukan kepada para narapidana yang diharapkan bisa menjadi bekal mereka setelah selesai dari masa hukumannya agar mereka bisa mandiri dan memanfaatkan keahlian yang mereka miliki. Adapun diantaranya pembinaan keterampilan yang diberikan yaitu: Penjahitan, Pembuatan Paving Blok/Batako, Pertukangan Batu dan Kayu, Eloktronika, Otomotif, Pembuatan Kue Kering, Pangkas Rambut, Perikanan dan Kebersihan Lingkungan.

2. Alur Penelitian

Alur penelitian adalah kronologi prosuderal dari fokus permasalahan yang akan diteliti kemudian dilihat bagaimana prosedur alur permasalahan yang dilihat dari segi teori yang berlanjut dengan melihat dari sisi metode penelitian yang digunakan.

a. Alur Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini melibatkan beberapa subjek, informan subjek dan informan ahli yang memiliki keahlian pada bidangnya masing-masing. Berikut ini dalam bentuk tabel 4.4 alur penelitian yang dilaksanakan peneliti selama peneliti melakukan penelitian

TABEL 4.4 ALUR PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Tempat	Keterangan
1	Selasa 20 Agustus 2024	Studi Pendahuluan Sekaligus Perkenalan Awal dengan Calon Subjek	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
2	Selasa 24 Juli 2024	Seminar Proposal	Ruang Munaqasah FUH	Secara langsung (tatap muka)

LANJUTAN TABEL 4.4 ALUR PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Tempat	Keterangan
3	Selasa 11 Februari 2025	Mengantar Surat Izin Riset Penelitian	Kanwil Ditjen Pemasyarakatan Kalsel	Secara langsung (tatap muka)
4	Kamis 13 Februari 2024	Konsultasi Alat Tes yang akan digunakan dengan Bapak Dr. Taufik Hidayat, S.Psi., Psikolog, M.Kes	Kampus 2 UIN Antasari Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
5	Rabu 19 Februari 2025	<i>Expert Judgement Instrumen Guide Interview</i> dengan Ibu Kinanti Dartanyan S.Psi., M.Psi., Psikolog	Biro Sagraha Psikologi Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
6	Rabu 5 Maret 2025	<i>Expert Judgement Instrumen Guide Interview</i> dengan Ibu Yulia Hairina M.Psi., Psikolog	Gmail	Secara online
7	Rabu 19 Maret 2025	<i>Expert Judgement Instrumen Guide Interview</i> dengan Ibu Dr. Yayuk Ruwaidah	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
8	Senin 24 Maret 2025	Pemberian Alat Tes 16 FP kepada Subjek R.S, M.A dan J.U	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
9	Jum'at 4 April 2025	Wawancara Subjek R.S	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
10	Sabtu 5 April 2025	Wawancara Subjek M.A	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
11	Senin 7 April 2025	Wawancara Subjek J.U	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
12	Sabtu 12 April 2025	Wawancara ke 2 Subjek M.A	Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)

LANJUTAN TABEL 4.4 ALUR PENELITIAN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan	Tempat	Keterangan
13	Senin 14 April 2025	Wawancara ke 2 Subjek R.S	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
14	Sabtu 19 April 2025	Wawancara ke 2 Subjek J.U	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
15	Selasa 29 April 2025	Konsultasi Skoring Mengenai Hasil Alat Tes dengan Bapak Dr. Taufik Hidayat, S.Psi., Psikolog, M.Kes	Kampus 1 UIN Antasari Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
16	Jum'at 2 Mei 2025	Wawancara Informan Subjek A	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
17	Rabu 30 April 2025	Wawancara Informan Subjek AW	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
18	Rabu 30 April 2025	Wawancara Informan Subjek R	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
19	Sabtu 3 Mei 2025	Mengkonfirmasi Sarana dan Kegiatan dengan Ibu Dr. Yayuk Ruwaidah	Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)
20	Jum'at 23 Mei 2025	Konsultasi Mengenai Kesimpulan Hasil Tes Subjek dengan Bapak Dr. Taufik Hidayat, S.Psi., Psikolog, M.Kes	Kampus 1 UIN Antasari Banjarmasin	Secara langsung (tatap muka)

b. Mekanisme Triangulasi

Triangulasi data ini dapat menjadi strategi yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diperlukan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan triangulasi data teori dan triangulasi sumber untuk memperkuat hasil penelitian. Triangulasi ini digunakan dengan mengumpulkan informasi, wawancara, dan

dokumentasi untuk menanyakan subjek penelitian. Untuk mendapatkan hasil yang kuat, peneliti juga melakukan triangulasi sumber, yaitu mendapatkan informasi dari berbagai sumber dengan menemui informan dari setiap subjek.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan informan ahli yaitu orang-orang yang memiliki keahlian di bidangnya masing-masing terkait kemampuan dan pengetahuan yang ingin diketahui oleh peneliti. Sedangkan untuk mendapatkan informan subjek, peneliti menanyakan kepada petugas tentang siapa saja yang sering berhubungan dengan subjek. Selanjutnya, diperoleh informan dari masing-masing subjek yang akan memberikan data terkait subjek untuk mendapatkan triaangulasi subjek.

c. Alur Mendapatkan Subjek

Dalam Menyusun skripsi mahasiswa mendapatkan arahan untuk melakukan penelitian di tempat individu melaksanakan kegiatan magang yaitu tempat peneliti melaksanakan kegiatan magang di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Awal mula pencarian subjek dimulai dari saran dosen pembimbing skripsi dalam pemilihan judul yaitu narapidana dengan vonis 20 tahun dengan pemilihan variabel menyesuaikan keinginan peneliti. Peneliti kemudian meminta data kepada pihak Lembaga Pemasyarakatan mengenai data narapidana yang ada, setelah itu peneliti menjumpai beberapa calon subjek yang ter vonis hukuman 20 tahun.

Peneliti mencoba mengenali individu terlebih dahulu dengan berkenalan serta melakukan studi pendahuluan kemudian berbagi cerita bersama tentang bagaimana proses individu sebelum akhirnya berada di Lembaga Pemasyarakatan. Setelah melakukan studi pendahuluan kemudian peneliti diberikan saran oleh pembimbing di lapangan pada saat magang agar kiranya melakukan penyaringan

terhadap beberapa calon subjek tersebut. Kemudian dengan melihat beberapa tingkah laku calon subjek peneliti meminta saran kepada dosen pembimbing dalam pemilihan subjek yang kemudian terdapat 3 subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria penelitian.

3. Subjek Penelitian

Penelitian ini akan dipaparkan oleh peneliti berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui proses alat tes psikologi dan wawancara mendalam dengan subjek yang telah ditentukan. Data yang telah didapat kemudian dikelompokkan berdasarkan kategorisasi yang sesuai dengan tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui gambaran *self-compassion* dan faktor internal dan eksternal apa saja yang mempengaruhi narapidana dengan vonis 20 tahun.

a. Identitas Subjek Penelitian

Dari penelitian ini terdiri dari 3 orang laki-laki berstatus narapidana yang menjalani vonis hukuman 20 tahun di di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin Subjek R.S berjenis kelamin laki-laki berusia 39 tahun, merupakan seorang yang bestatus narapida di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Subjek memiliki tubuh berisi, tinggi badan yang tidak terlalu tinggi, serta berkulit yang tidak terlalu gelap. Subjek R.S merupakan seseorang yang mudah dalam bergaul terhadap narapidana lain namun tidak menyukai terhadap narapida lain yang bertato, subjek R.S memiliki kepercayaan diri yang kuat terhadap apapun dan tidak mudah menyerah. Sebelum ditangkap subjek bekerja sebagai penyalur Narkoba jenis sabu.

Subjek M.A berjenis kelamin laki-laki berusia 43 tahun merupakan seorang yang bestatus narapida di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Subjek

memiliki tubuh yang cukup tinggi dan bentuk tubuh menyesuaikan serta berkulit gelap. Subjek M.A merupakan seorang narapidana yang rajin dalam beribadah, senantiasa mengikuti semua kegiatan masjid yang ada di Lapas. Beliau memiliki tingkat kepedulian yang cukup tinggi terhadap orang terdekatnya dan kepercayaan diri yang kuat. Sebelum ditangkap subjek bekerja sebagai kurir Narkoba jenis sabu dan juga sebagai pegawai swasta.

Subjek J.U berjenis kelamin laki-laki berusia 36 tahun merupakan seseorang yang berstatus narapida di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Subjek memiliki tubuh yang tidak terlalu tinggi dan juga kurus serta memiliki warna kulit yang tidak terlalu gelap. Subjek J.U seorang narapidana yang di kenal suka bergaul dan ramah terhadap narapidana lain, tetapi subjek memiliki kepercayaan diri yang rendah senantiasa mengabaikan perasaan sendiri dan lebih memilih untuk acuh terhadap masalah-masalah yang terjadi terhadap diri sendiri. Sebelum ditangkap subjek bekerja sebagai penjaga anak orang lain (*manny*) yang kemudian di ajak oleh temannya untuk ikut bekerja narkoba.

Adapun subjek terdiri dari 3 orang Narapidana vonis hukuman 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, sebagai berikut dalam bentuk tabel 4.5

TABEL 4.5 IDENTITAS SUBJEK PENELITIAN

No	Inisial	Usia	Vonis Hukuman	Lama Menjalani	Pendidikan Terakhir
1	R.S	38	20 Tahun	2 Tahun 3 Bulan	SMA
2	M.A	42	20 Tahun	4 Tahun 3 Bulan	S1
3	J.U	36	20 Tahun	2 Tahun 3 bulan	SD

b. Hubungan Peneliti dengan Subjek

Dalam penelitian ini peneliti membangun hubungan dengan 3 subjek penelitian yang memiliki vonis 20 tahun yaitu R.S, M.A dan J.U. Proses sebelum bertemu dengan subjek peneliti awal mulanya mencari data narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, kemudian setelah menemukannya peneliti mengkonfirmasi kepada petugas Lapas bahwasanya peneliti ingin melakukan pengenalan dengan subjek. Pada pertemuan awal peneliti langsung menjumpai subjek secara bersamaan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian yang akan dilaksanakannya kepada subjek, terkait dengan kemauan mereka secara sukarela dan kerahasiaan identitas. Peneliti berupaya menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka serta tidak menghakimi.

Selama pengumpulan data, peneliti menerapkan komunikasi yang empatik dan mendengarkan aktif pengalaman subjek terkait kehidupan subjek selama di luar dan setelah di dalam penjara. Prinsip etika penelitian, termasuk informed consent, partisipasi sukarela dan kerahasiaan, dijunjung tinggi selama interaksi dengan subjek. Melalui pendekatan yang hati-hati dan berlandaskan etika, peneliti berharap dapat memperoleh pemahaman serta pengetahuan tambahan dari pengalaman subjek R.S, M.A dan J.U terkait gambaran *self-compassion* dan faktor yang mempengaruhi narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga pemasyarakatan.

4. Informan Penelitian

Dalam hal memperkuat hasil penelitian, peneliti memperkuat dengan menghadirkan informan, informan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu informan ahli dan informan subjek, diantaranya sebagai berikut:

a. Informan Ahli

Informan ahli dalam penelitian ini merupakan orang-orang yang ahli dibidangnya masing-masing dan membantu peneliti dalam memperkuat hasil data penelitian, diantaranya sebagai berikut:

TABEL 4.6 INFORMAN AHLI

No	Nama	Profesi	Hubungan dengan Peneliti
1	Dr. Taufik Hidayat, S.Psi., Psikolog, M.Kes	Psikolog	Dosen Peneliti
2	Dr. Yayuk Ruwaidah	Petugas Klinik	Pembimbing Lapangan Saat Magang
3	Yulia Hairina, M.Psi. Psikolog	Psikolog	Dosen Peneliti
4	Kinanti Dartanyan, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Psikolog	Dosen Peneliti

b. Informan Subjek

Informan subjek dalam penelitian ini adalah orang-orang yang terdekat subjek dan merupakan teman satu kamar subjek yang sama-sama menjalani masa hukuman di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, diantaranya sebagai berikut:

TABEL 4.7 INFORMAN SUBJEK

No	Nama (inisial)	Umur	Hubungan dengan subjek
1	A	20 Tahun	Teman sekamar dan teman akrab R.S
2	A. W	35 Tahun	Teman sekamar dan murid ngaji M.A
3	R	27 Tahun	Teman sekamar dan teman akrab J.U

c. Hubungan Peneliti dengan Informan Subjek

Hubungan peneliti dan informan subjek terbilang sangat baru tetapi peneliti berusaha untuk lebih membangun hubungan yang lebih nyaman dan terbuka, peneliti melakukan pertemuan awal dengan pengenalan serta menanyakan

ketersediannya dalam memberikan informasi mengenai subjek penelitian sebelum melakukan wawancara terhadap informan subjek setelahnya. Dengan pendekatan yang dilakukan peneliti, informan subjek merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dengan peneliti selama proses wawancara.

5. Data Hasil Penelitian

Pada Bagian ini berisi data hasil yang ditemukan di lapangan oleh peneliti. Data yang diperoleh melalui alat tes psikologi 16 fp (faktor b, e, g, o dan q2) untuk melihat psikologis emosi dan kepribadian subjek serta wawancara mendalam yang kemudian dibuat menjadi sebuah verbatim hasil wawancara.

a. Hasil Alat Tes Psikologi

1) Gambaran Umum Emosi dan Kepribadian Subjek

Hasil dari gambaran umum mengenai psikologi emosi dan kepribadian subjek, peneliti mendapatkannya melalui hasil alat tes 16 fp yang hanya diambil beberapa faktornya saja diantaranya faktor B, E, G, O dan Q2. Diantaranya sebagai berikut:

a) Subjek R.S

TABEL 4.8 HASIL TES 16 FP FAKTOR (B, E, G, O dan Q2) SUBJEK R. S

Faktor	Uraian Singkat	Skor
B	Bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik rendah	10
E	Ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan	10
G	Teliti, gigih, tekun, bermoral, tenang, serius, superego kuat	6
O	Yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram	7
Q2	Kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri	8

Interpretasi Hasil Tes Perfaktor:

Faktor B (Sifat yang memiliki hubungan dengan kecakapan untuk memecahkan masalah). Pada hasil tes tersebut menunjukkan tingkat inteligensi subjek yang cenderung bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik rendah, ini mengindikasikan bahwa kemampuan berpikir dan kapasitas mental dalam akademis tergolong rendah. Hasil tes menunjukkan bahwa subjek memiliki tingkat inteligensi yang cenderung rendah. Hal ini mengisyaratkan bahwa kemampuan subjek dalam memecahkan masalah, memahami konsep abstrak, dan belajar hal baru mungkin berlangsung lebih lambat dibandingkan rata-rata. Dalam konteks akademis, subjek dapat mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran dan mungkin perlu usaha tambahan untuk mencapai pemahaman yang memadai.

Faktor E (Sifat yang berhubungan dengan keberanian, keyakinan, dan ketegasan diri). Pada hasil tes menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki sifat ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan. Ini menandakan bahwa subjek mungkin memiliki dorongan yang kuat untuk mengambil alih situasi, menyampaikan pendapat dengan tegas, dan sulit untuk mengalah dalam konflik. Dalam interaksi sosial, subjek mungkin terlihat sebagai sosok yang keras kepala dan tidak mudah diajak untuk berkompromi.

Faktor G (Sifat yang berhubungan dengan rasa ketekunan, tanggung jawab, kecermatan, dan sikap moralitas). Pada hasil tes menunjukkan subjek cenderung

bersifat teliti, gigih, tekun, bermoral, tenang, serius, superego kuat. Ini menunjukkan bahwa subjek memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, cenderung patuh pada aturan dan norma yang berlaku, serta memiliki standar moral yang baik. Subjek mungkin sangat teratur, serius dalam menjalankan tugas, dan memiliki kontrol diri yang baik.

Faktor O (Sifat pesimisme dan kegelisahan). Pada hasil tes menunjukan subjek cenderung bersifat yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek mengalami tingkat kecemasan yang rendah, merasa puas dengan diri sendiri, dan tidak mudah terganggu oleh pikiran negatif atau perasaan tidak aman. Subjek mungkin memiliki pandangan hidup yang positif dan mampu menghadapi tekanan dengan baik.

Faktor Q2 (Sifat ketergantungan kepada kelompok, dan kepercayaan diri). Pada hasil tes subjek cenderung bersifat kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri. Ini berarti subjek lebih senang bekerja secara independent, percaya pada kemampuannya sendiri, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain ketika mengambil keputusan atau menyelesaikan masalah. Subjek mungkin memiliki jiwa kepemimpinan dan cenderung menghindari situasi di mana mereka harus bergantung pada orang lain.

Berdasarkan hasil analisis faktor B, E, G, O, dan Q2 dari alat tes 16 PF pada subjek R.S, dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki profil kepribadian yang kompleks dan terintegrasi. Meskipun kemampuan kognitifnya dalam pemecahan masalah abstrak dan pembelajaran konsep baru mungkin memerlukan waktu dan usaha lebih dibandingkan rata-rata. Subjek menunjukkan dorongan kuat untuk memimpin dan ketegasan dalam mengambil keputusan serta menyampaikan

pendapat. Dirinya juga memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, cenderung patuh pada aturan dan norma yang berlaku, serta menunjukkan kontrol diri yang baik dan integritas moral.

Secara emosional subjek R.S tergolong stabil dengan tingkat kecemasan yang rendah dan kepuasan diri yang signifikan, memungkinkannya untuk menghadapi tekanan dengan pandangan positif. Subjek mampu bekerja secara independen dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengambil keputusan menegaskan sifat kemandirian dan potensi kepemimpinannya. Secara keseluruhan subjek R.S merupakan individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan memiliki inisiatif yang kuat dalam lingkungan yang menerapkan ketegasan dan kemandirian, meskipun mungkin memerlukan penyesuaian diri dalam konteks pembelajaran konseptual yang cepat.

b) Subjek M.A

TABEL 4.9 HASIL TES 16 FP FAKTOR (B, E, G, O dan Q2) SUBJEK M.A

Faktor	Uraian Singkat	Skor
B	Bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik rendah	10
E	Ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan	7
G	Teliti, gigih, tekun, bermoral, tenang, serius, superego kuat	6
O	Yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram	6
Q2	Kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri	8

Interpretasi Hasil Tes Perfaktor:

Faktor B (Sifat yang memiliki hubungan dengan kecakapan untuk memecahkan masalah). Pada hasil tes tersebut menunjukan tingkat inteligensi subjek yang cenderung bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik

rendah., ini mengindikasikan bahwa kemampuan berpikir dan kapasitas mental dalam akademis tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan kognitifnya dalam pemecahan masalah, pemahaman konsep abstrak, dan kapasitas belajar secara akademis cukup terbatas. Subjek mungkin perlu lebih banyak waktu dan usaha untuk memahami materi pelajaran, serta menghadapi tantangan dalam situasi yang memerlukan pemikiran analitis.

Faktor E (Sifat yang berhubungan dengan keberanian, keyakinan, dan ketegasan diri). Pada hasil tes menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki sifat ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan. Ini berarti subjek mungkin memiliki keinginan untuk memegang kendali dalam situasi tertentu, cenderung menyampaikan pendapatnya, dan menunjukkan sikap kompetitif dalam interaksi sosial. Namun, tingkat dominasi yang dimiliki tidak sekuat yang ditunjukkan oleh subjek R.S.

Faktor G (Sifat yang berhubungan dengan rasa ketekunan, tanggung jawab, kecermatan, dan sikap moralitas). Pada hasil tes menunjukkan subjek cenderung bersifat teliti, gigih, tekun, bermoral, tenang, serius, superego kuat. Ini menunjukkan bahwa subjek memiliki rasa tanggung jawab yang baik, mematuhi aturan dan norma, serta menerapkan standar etika yang kuat. Ia mungkin menunjukkan disiplin diri yang tinggi dan serius dalam melaksanakan kewajiban.

Faktor O (Sifat pesimisme dan kegelisahan). Pada hasil tes menunjukkan subjek cenderung bersifat yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram. Hal ini mencerminkan tingkat kecemasan yang relatif rendah, di mana ia merasa puas dengan subjek sendiri dan tidak mudah terpengaruh oleh

perasaan negatif atau kekhawatiran. Subjek kemungkinan memiliki pandangan yang positif dan stabil secara emosional.

Faktor Q2 (Sifat ketergantungan kepada kelompok, dan kepercayaan diri). Pada hasil tes subjek cenderung bersifat kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri. Ini menandakan bahwa ia lebih suka bekerja secara independen, mengandalkan kemampuannya, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan atau penyelesaian tugas. Subjek menghargai otonomi dan memiliki kepercayaan diri dalam bertindak sendiri.

Berdasarkan hasil analisis faktor B, E, G, O, dan Q2 dari alat tes 16 PF pada subjek M.A, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kognitifnya dalam pemecahan masalah abstrak, pemahaman konsep, dan kapasitas belajar akademis cenderung terbatas, karena subjek memiliki potensi tantangan dan kebutuhan waktu serta usaha yang cukup panjang dalam memahami materi pelajaran. Walaupun begitu subjek M.A. merupakan seseorang yang memiliki keinginan untuk memegang kendali, kecenderungan untuk menyampaikan pendapatnya, dan sikap kompetitif dalam interaksi sosial.

Subjek M.A. juga memperlihatkan rasa tanggung jawab yang baik, kepatuhan terhadap aturan dan norma, serta standar etika yang kuat, ditunjukkan melalui disiplin diri dan keseriusan dalam menjalankan kewajiban. Secara emosional, dirinya memiliki tingkat kecemasan yang relatif rendah dan merasa puas dengan dirinya sendiri, mencerminkan pandangan hidup yang positif dan stabilitas emosional. Kemudian subjek M.A juga cenderung bekerja secara independen, sangat mengandalkan kemampuannya sendiri, dan menghargai otonomi dalam pengambilan keputusan dan penyelesaian tugas. Secara keseluruhan subjek M.A.

merupakan individu yang mandiri, bertanggung jawab, dan stabil secara emosional, meskipun dirinya mungkin memerlukan dukungan dalam konteks pembelajaran yang menuntut pemahaman konseptual yang cepat.

c) Subjek J.U

TABEL 4.10 HASIL TES 16 FP FAKTOR (B, E, G, O dan Q2) SUBJEK J.U

Faktor	Uraian Singkat	Skor
B	Bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik rendah	9
E	Ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan	7
G	Bijaksana, mengabaikan aturan-aturan, superego lemah	8
O	Yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram	8
Q2	Kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri	7

Interpretasi Hasil Tes Perfaktor:

Faktor B (Sifat yang memiliki hubungan dengan kecakapan untuk memecahkan masalah). Pada hasil tes tersebut menunjukkan tingkat inteligensi subjek yang cenderung bodoh, inteligensi rendah, kapasitas mental skolastik rendah, ini mengindikasikan bahwa kemampuan berpikir dan kapasitas mental dalam akademis tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan kognitif subjek dalam memecahkan masalah, memahami konsep abstrak, dan belajar materi akademis terbatas. Subjek mungkin akan menghadapi kesulitan dalam tugas-tugas yang memerlukan pemikiran kompleks dan analisis mendalam.

Faktor E (Sifat yang berhubungan dengan keberanian, keyakinan, dan ketegasan diri). Pada hasil tes menunjukkan bahwa subjek cenderung memiliki sifat ketegangan sikap, agresif, suka bersaing, keras hati, teguh pendiriannya, dominan. Ini menandakan bahwa subjek memiliki keinginan untuk mempengaruhi orang lain,

cenderung mengekspresikan pendapatnya secara tegas, serta menunjukkan sikap kompetitif dalam interaksi sosial. Tingkat dominasi ini mengindikasikan bahwa subjek memiliki dorongan untuk memimpin atau memengaruhi orang lain.

Faktor G (Sifat yang berhubungan dengan rasa ketekunan, tanggung jawab, kecermatan, dan sikap moralitas). Pada hasil tes menunjukkan subjek cenderung bersifat bijaksana, mengabaikan aturan-aturan, superego lemah. Ini mengisyaratkan bahwa subjek mungkin kurang memperhatikan detail atau norma, lebih fleksibel, bahkan terkadang lalai dalam mematuhi norma-norma sosial, dan mungkin memiliki rasa tanggung jawab atau disiplin diri yang kurang kuat.

Faktor O (Sifat pesimisme dan kegelisahan). Pada hasil tes menunjukkan subjek cenderung bersifat yakin akan subjek, tenang, aman, puas dengan diri sendiri, tenteram. Ini mencerminkan bahwa subjek memiliki tingkat kecemasan yang rendah, merasa puas dengan diri sendiri, dan cenderung tidak mudah dipengaruhi oleh perasaan negatif atau kekhawatiran. Subjek mungkin memiliki pandangan hidup yang positif dan stabil secara emosional.

Faktor Q2 (Sifat ketergantungan kepada kelompok, dan kepercayaan diri). Pada hasil tes subjek cenderung bersifat kecukupan diri, banyak akal, mengambil keputusan sendiri. Hal ini berarti subjek lebih suka bekerja secara independen, mengandalkan kemampuan diri sendiri, dan tidak terlalu bergantung pada orang lain dalam pengambilan Keputusan atau penyelesaian tugas. Subjek mungkin menghargai otonomi, meskipun sesekali mencari masukan dari orang lain.

Berdasarkan hasil analisis faktor B, E, G, O, dan Q2 dari alat tes 16 PF pada Subjek J.U, dapat disimpulkan bahwa kemampuan kognitif dalam pemecahan

masalah kompleks, pemahaman konsep abstrak dan pembelajaran akademis cenderung terbatas yang mengindikasikan potensi kesulitan dalam tugas-tugas yang menuntut pemikiran kritis. Subjek J.U menunjukkan dorongan yang signifikan untuk memengaruhi orang lain dan mengungkapkan pendapatnya secara tegas, serta memiliki sikap kompetitif dalam interaksi sosial.

Subjek memiliki kecenderungan lebih dominan, selain itu subjek J.U juga menunjukkan kurangnya perhatian terhadap aturan dan norma yang berlaku, yang menggambarkan tingkat tanggung jawab dan disiplin diri yang kurang. Secara emosional subjek J.U memiliki tingkat kecemasan yang rendah dan mudah merasa puas dengan diri sendiri, menggambarkan pandangan hidup yang positif dan stabilitas emosional. Subjek juga menunjukkan dirinya mampu untuk bekerja secara independen dan mengandalkan kemampuannya sendiri dalam pengambilan keputusan, meskipun sesekali terbuka terhadap masukan dari orang lain. Secara keseluruhan subjek J.U merupakan individu yang independen dan stabil secara emosional serta memerlukan perhatian terhadap aspek tanggung jawab dan kedisiplinan.

b. Hasil Wawancara Mendalam

1) Gambaran *Self-Compassion* Narapidana dengan Vonis 20 Tahun Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

Berikut ini akan disajikan hasil dari pengelolaan wawancara mendalam yang peneliti lakukan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin berdasarkan pada aspek per aspek *self-compassion* menurut teori dari Neff, yaitu *selfkindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

a) *Self-Kidness*

(1) Menerima Ketidaksempurnaan, Kegagalan, dan Kesalahan Diri Sendiri

Subjek R.S menunjukkan tingkat penerimaan diri yang relatif tinggi. Individu ini menunjukkan sikap yang stabil dalam menerima hal-hal dirinya yang mungkin dianggap tidak sempurna, termasuk kegagalan dan kesalahan di masa lalu. Meskipun ada refleksi atas tindakan di masa lalu yang menunjukkan kesadaran akan konsekuensi negatifnya, subjek ini mampu mengatasi perasaan tersebut tanpa jatuh ke dalam keputusasaan yang mendalam, terutama terkait kesalahan-kesalahan kecil. Dalam menghadapi tantangan dan keterbatasan yang ditemui selama menjalani hukuman, mereka mengadopsi pendekatan yang menekankan penerimaan terhadap realitas yang ada.

Upaya yang dilakukan untuk mempertahankan dan memperkuat penerimaan diri ini melibatkan perpaduan antara spiritual dan interaksi sosial. Melalui kegiatan keagamaan dan partisipasi aktif subjek dalam kegiatan sosial, subjek juga berusaha mencari nasihat dari individu yang lebih tua, serta memilih untuk lebih banyak bersosialisasi daripada mengisolasi diri, subjek R.S cukup berhasil membangun landasan yang kuat untuk menerima keadaan dan diri mereka sendiri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam menerima diri sendiri, *self kidness* berikut:

“Kalo menerima diri sendiri tu sudah”

“Tidak ada jika untuk kesalahan kecil”

“Menerima sih, segalanya di sini menerima dan harus menerima”

(S1. R.S: B41-B69)¹

¹ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

“Menerima keadaan kek ini kan, ya dibawa sholat dibawa bergaul berkumpul sama orang yang lebih tua dari kita. Kemudian minta pendapat mereka dan lebih banyak membaur daripada sendiri” (S1. R.S: B6-B14).²

Kemudian subjek M.A menunjukkan pandangan hidup yang penuh tantangan mengenai penerimaan dirinya, untuk menuju penerimaan diri subjek M.A ditandai oleh fase-fase introspeksi yang mendalam, di mana emosi-emosi tentang ketidakmampuan dalam hidup sering muncul. Emosi-emosi ini terkait erat dengan panjangnya hukuman yang dijalannya, menumbuhkan keyakinan bahwa waktu yang disia-siakan. Namun, di balik perasaan-perasaan tidak mampu di dalam dirinya ini, terdapat sebuah motivasi batin yang kuat muncul untuk memulai perubahan positif dan meningkatkan kehidupannya. Subjek menunjukkan keinginan untuk bangkit dan menciptakan masa depan yang lebih baik dari sebelumnya.

Pendekatan yang diambil untuk mengelola perasaan-perasaan tidak mampu dan memelihara penerimaan diri mencakup pengabdian diri pada spiritual yang kuat melalui ibadah yang konsisten, di samping mencari dukungan dengan berbagi cerita dan pengalaman dengan teman-teman. Di sisi lain subjek juga berusaha menemukan signifikansi dalam membantu orang lain yang menghadapi keputusan, melihatnya sebagai kesempatan untuk introspeksi terhadap diri sendiri. Hal ini menjadi upayanya untuk mengubah kesulitan menjadi jalan bagi pertumbuhan pribadi dan penerimaan diri yang akan menjadi peluang pertumbuhan dan penerimaan diri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menerima diri sendiri, *self kindness* berikut:

“Ya terkadang merenungi si, gagal menjalani hidup itu gagal”

² R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

“Pengen merubah diri lebih baik, bekerja yang positif aja lagi”

“Istiqomah aja, banyakin beribadah berdoa sama Allah SWT, terus banyakin sharing sama teman-teman” (S2. M.A: B44-B62)³

“Gagal yang dimaksud itu gagal merasa tidak sempurna seperti orang-orang di luar sana, kan sudah ter hukum terpidana gitu divonis sekian tahun itu merasa menghabiskan waktu di sini saya anggap gagal gitu loh, kelamaan waktunya di sini. Divonis 20 tahun kurang lebih menjalani 10 tahun, jadi untuk mencapai yang diinginkan kaya berat udah jadi merasa gagal”

“Ya usahanya berpikir positif, berencana melakukan yang lebih baik seperti menyusun rencana. Agar membangun usaha yang lebih baik dan tidak kembali kejalan yang seperti ini lagi” (S2. M.A: B7-B29)⁴

“Kalo untuk masalah pribadi sih engga, cuman kalo untuk berbagi yang sekiranya bagus untuk diceritakan, cerita”

“Cari solusi seperti dia kaya putus asa kita kasih jalan keluarnya beri masukan-masukan”

“Iya sambil intropeksi diri” (S2. M.A: B53-B69)⁵

Sedangkan subjek J.U menunjukkan bahwa proses untuk penerimaan diri masih merupakan hal yang memerlukan perjuangan. Subjek secara terbuka mengakui akan kesulitan yang dihadapi dalam menerima ketidaksempurnaan di dalam dirinya, kegagalan, dan kesalahan dalam dirinya. Penghalang utama dalam proses ini adalah beban penyesalan yang mendalam terkait dengan perbuatannya di masa lalu yang berdampak dirinya harus menjalani masa hukuman yang cukup panjang. Rasa penyesalan ini menjadi penghalang utama dalam mengembangkan sikap *self-kindness* atau kebaikan pada diri sendiri. Meskipun tidak terpengaruh secara signifikan oleh kesalahan-kesalahan kecil, penyesalan terhadap kesalahan besar masih menjadi beban emosional yang harus di atasi oleh subjek.

Dalam menghadapi realitas dalam menjalani masa hukuman, subjek berusaha mengandalkan interaksi dan dukungan dari sesama narapidana sebagai penanganan utama. Melalui komunikasi dan berbagi keluhan kesah dengan teman-

³ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

⁴ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

⁵ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

teman menjadi bentuk upaya pemulihan dari kesulitan dalam mencapai penerimaan diri secara internal. Namun hal ini menunjukkan bahwa proses internal untuk berdamai dengan diri sendiri masih menjadi tantangan yang belum sepenuhnya belum bisa teratasi bagi subjek. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menerima diri sendiri, *self kindness* berikut:

“Belum bisa”

“Ya berat tadi kelamaan, ada penyesalan di dalam diri”

“Berinteraksi dengan yang lain seperti bergaul, becurah sama kawan”

(S3. J.U: B24-B36).⁶

(2) Berusaha Menenangkan dan Memberikan Perhatian Pada Diri Sendiri Saat Mengalami Keterpurukan

Subjek R.S menggambarkan pengalamannya dengan keterpurukan yang cenderung sering terjadi ketika dihadapkan pada masalah dan kurangnya dukungan dari orang sekitar yang terjadi secara bersamaan. Subjek mengidentifikasi bahwa kebutuhan akan pertukaran pikiran dan nasihat dari orang lain menjadi faktor penting yang jika tidak terpenuhi dapat memicu perasaan tersebut. Namun, dirinya memiliki mekanisme pribadi yang cukup efektif untuk membangkitkan semangat diri yaitu dengan menjalin komunikasi dengan anggota keluarga terdekat menjadi sumber motivasi utama dan penyemangatnya lagi yang membantu untuk pulih dari perasaan terpuruk.

Selain itu, subjek menunjukkan kesadaran yang tinggi akan pentingnya menjaga kesehatan fisik, bahkan di saat-saat dirinya merasa susah. Subjek menyatakan jika pengabaian terhadap kesehatan sebagai tindakan yang memiliki akibat serius. Subjek menyebutkan tingkat keterpurukan yang cenderung sering

⁶ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

karena perasaan tersebut muncul hanya pada saat ketika masalah dan ketiadaan dukungan terjadi secara bersamaan. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menenangkan dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri saat terpuruk, *self kindness* berikut:

“Terpuruk Itu saat kita ada masalah, berbarengan adanya masalah dan gaada yang bantu, kan bantu ni kita ada dua lo dalam bentuk materi dan pendapat, kita tu kadang lebih ke mau minta pendapat tukar pikiran aja tapi gaada”

“Menyemangati diri dengan cara menghubungi anak, semangat lagi kita”

“Saya engga pernah mengabaikan Kesehatan”

“Kalo kita mengabaikan kesehatan mati kita di sini, mau jadi apa?” (S1. R.S: B70-B92)⁷

“Iya ga sering” (S1. R.S: B99-B103).⁸

Subjek M.A menyatakan bahwa dirinya jarang mengalami keterpurukan. Perasaan tersebut umumnya hanya muncul ketika subjek menerima kabar buruk mengenai kondisi keluarganya di luar. Situasi ini menimbulkan perasaan penyesalan dan harapan untuk dapat berada bersama mereka. Di luar pemicu eksternal yang berkaitan dengan keluarga, subjek ini merasa dapat menjalani masa hukuman tanpa mengalami masa sulit yang signifikan yang membuatnya terpuruk. Ketika perasaan tidak menyenangkan itu muncul, perhatian subjek justru mengutamakan kondisi fisiknya terlebih dahulu.

Subjek M.A sangat peduli dengan kesehatannya karena situasinya saat ini, perawatan medis akan lebih sulit diakses jika dirinya jatuh sakit dirinya mengatakan jika dirinya sakit hanya bisa berharap pada klinik yang ada di Lapas. Selain kekhawatiran terhadap keluarga, subjek mengakui bahwa adanya keterbatasan yang dihadapi di tempat dirinya berada saat ini sebagai kontras dengan kebebasan di luar,

⁷ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

⁸ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

terkadang bisa menjadi sumber ketidaknyamanan, namun hal itu tidak sampai membuatnya terpuruk secara mendalam. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menenangkan dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri saat terpuruk, *self kindness* berikut:

“Jarang si, kecuali mungkin kalo ada berita ga baik dari luar keluarga lalu merasa coba aku ada di sana na gitu”

“Justru malah memikirkan kesehatan tubuh saya gimana kalo ada apa-apa gaada yang rawat di sini, paling harapannya klinik hehehe” (S2. M.A: B63-B74)⁹

“Paling denger keluarga gaenak atau susah itu aja”

“Gaada paling di sini keterbatasan aja, serba terbatas kan apa-apa soalnya terbiasa di luar bebas” (S2. M.A: B30-B38).¹⁰

Berdasarkan pada pernyataan subjek M.A sebelumnya mengenai hal yang tidak membuatnya merasa terpuruk karena mendengar berita yang ga baik dari luar, terkait hal ini informan subjek A.W menyatakan jika subjek M.A merupakan seseorang yang cukup mampu dalam mengelola emosinya sendiri dan tidak berlarut-larut dalam keterpurukan, subjek memiliki cara tersendiri untuk bisa mencoba mengalihkan perasaan terpuruk tersebut dengan melakukan aktivitas seperti biasa seperti menonton televisi, aktivitas ini tentu tidak mudah tetapi menurut infoman subjek AW dengan melakukan hal itu subjek sudah mampu untuk bersikap seperti biasa lagi. Hal ini diperkuat dengan verbatim mengenai menenangkan dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri *self kindness* pernyataan informan subjek *“paling meliat tv merenung, meliat tv cuman tatapannya kelain”* dan *“iya udah kaya biasa lagi”* (I2. AW: B21-B30).¹¹

⁹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

¹⁰ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

¹¹ AW, informan subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 30 April 2025

Subjek J.U menyatakan bahwa pengalaman keterpurukan yang berubah seiring waktu. Pada periode awal menjalani hukuman, subjek sering merasakan keterpurukan, namun setelah melewati dua tahun, tingkat perasaan tersebut menurun secara signifikan, mengindikasikan adanya proses adaptasi dan penerimaan kondisi. Ketika merasa terpuruk, subjek merasa bahwa proses menenangkan diri bukanlah sesuatu yang dapat dilakukan secara instan. Subjek tidak memiliki cara spesifik untuk menenangkan diri, dengan cara bersikap pasrah dan menjalani situasi secara apa adanya. Tidak jauh berbeda dengan subjek lainnya, subjek juga tidak mengabaikan kondisi fisiknya saat merasa terpuruk.

Subjek J.U merasa tidak pernah mengalami pikiran negatif tentang dirinya sendiri ketika berada dalam kondisi emosional yang rendah. Selain berbagi cerita dengan teman-teman, subjek tidak memiliki metode lain yang spesifik untuk menghibur diri saat menghadapi masalah, kecuali melalui aktivitas hobi yang dapat dilakukan dalam lingkungan penjara, seperti bermain olahraga dan alat musik. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menenangkan dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri saat terpuruk, *self kindness* berikut:

“Awal-awalnya sering, terus udah 2 tahun kedepan udah bisa menerima kada sesering sebelumnya”

“Ga langsung bisa gitu pang, cuman keapa yo lah bisa ndak bisa, mau ga mau ae”

“Ga ada, ya dijalani ae”

“Kada” (S3. J.U: B37-B50)¹²

“Tidak pernah”

“Tetap menjalani, berdamai dengan cara tetap menjalani”

“Main bola dan main gitar” (S3. J.U: B35-B60)¹³

¹² J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

¹³ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 19 April 2025

Selain itu menurut pandangan informan subjek R, subjek merupakan individu yang senantiasa berusaha mencari jalan keluar ketika menghadapi masalah serta masa-masa sulit dalam keterpurukannya dengan cara berbicara, bertukar pikiran dan berdiskusi dengan narapidana lain jika dirinya tidak mampu biasanya subjek menanamkan pemikiran jika hal yang sudah terjadi ya harus dijalani. Hal ini diperkuat dengan pernyataan informan subjek dalam verbatim menenangkan dan memberikan perhatian terhadap diri sendiri saat terpuruk, *self kindness* pernyataan subjek

“Biasanya pander, bepanderan bertukar pikiran keapa ini jalannya”

“Hal-hal yang ibarat kita ada kurangnya la, kaya inya perlu apa di bawa bertukar pikiran lawan Kawan”

“Kalo sidin tu kaya misal yang sudah tu sudah, jalani aja” (I3. R: B21-B43).¹⁴

(3) Tidak Memberikan Penilaian Buruk, Bersikap Dingin, dan Meremehkan Diri Sendiri

Subjek R.S memperlihatkan kecenderungannya yang kuat untuk memelihara sikap peduli terhadap diri sendiri dan menjauhi tindakan meremehkan diri. Dalam menghadapi kesulitan atau momen-momen berat, subjek memiliki mekanisme internal untuk menjaga suasana hati agar tetap positif dan mencegah dirinya untuk tidak mengalami keterpurukan. subjek dengan tegas menyatakan bahwa dirinya tidak pernah bersikap mengabaikan terhadap kebutuhannya sendiri. Dirinya lebih memilih menghadapi masalah secara daripada menghindarinya. Ketika dihadapkan pada tantangan, subjek berusaha mempertahankan ketenangan, terutama jika dirinya merasa berada di posisi yang benar.

¹⁴ R, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara , Banjarmasin 30 April 2025

Meskipun proses pemulihan dari keterpurukan mungkin membutuhkan waktu, subjek memiliki keyakinan yang didasarkan pada pencerminan dirinya terhadap orang lain jika individu lain mampu melewati kesulitan serupa, dirinya pun merasa memiliki kemampuan untuk melakukannya. Sikap menjaga suasana hati tetap positif ini diterapkan melalui partisipasi dalam aktivitas santai dan menyenangkan. Subjek sangat meyakini pentingnya mendahulukan diri sendiri, termasuk kesehatan, sebagai prioritas utama, karena mengabaikan diri akan berdampak buruk. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim bersikap tidak peduli serta meremehkan diri sendiri, *self kindness* berikut:

“Ya di bawa senang aja”

“Tidak pernah”

“Menghadapi”

“Tenang aja kita, kalo kita kada salah”

“Ya tidak langsung ya tidak langsung”

“Aku pikir keni karena ada yang lebih daripada aku dan ada juga yang sama daripada aku, kalo dia bisa kenapa aku ga bisa” (S1. R.S: B93-B131)¹⁵

“Dibawa main, bawa main bola seringnya”

“Ya kita kan harus memperdulikan diri sendiri, kenapa bodo amat”

“Kalo gitu kita, hancur kitanya” (S1. R.S: B14-B33)

“Bisa dikatakan bisa, bisa dikatakan tidak”

“Kalo memang salah kan, emm aku tu tenang tu dulu aku tu berpikir dimana aku salahnya kalo aku memang salah. Jadi memang itu salahku ku pikirkan dulu dan kalo memang benar orang menyalahkan salah kita itu aku minta maaf”

“Sebenarnya harus peduli diri sendiri, kalo kita engga peduli ya gila ae di sini. Ga terurus diri kita, di sini ibarat udah lama menjalani kita ga ngurus diri sendiri lagi, jadi apa kita di sini”

“Diri sendiri dipikirkan dulu, kesehatan kita apa segala macam. Kita harus mikirkan diri sendiri dulu” (S1. R.S: B104-B127)¹⁶

Kemudian subjek M.A menunjukkan tingkatan yang lebih kompleks terhadap penilaian diri sendiri. Subjek mengakui adanya periode di mana dirinya memberikan penilaian negatif terhadap dirinya mengenai perbandingan dirinya

¹⁵ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

¹⁶ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

dengan individu lain di luar sana setelah melakukan kesalahan besar di sebelumnya. Perasaan meremehkan diri juga muncul ketika keterbatasan tertentu yang terjadi selama dirinya berada di luar, hal itu mampu memicu dirinya ke jalan yang tidak baik lagi. Dalam menghadapi masalah eksternal dirinya cenderung memilih strategi penghindaran yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Subjek beranggapan jika untuk masalah yang sifatnya internal atau berkaitan dengan diri sendiri, dirinya memilih untuk menghadapi dengan cara mendekatkan diri dengan beribadah dan terkadang dirinya mencari dukungan dari orang lain dengan meminta pendapat dan berbagi cerita.

Saat menghadapi cobaan emosional dirinya mengakui akan adanya muncul perasaan gelisah, tetapi subjek memiliki cara untuk mengelola perasaan tersebut dengan berusaha mencari solusi. Selain itu subjek juga memiliki kemampuan untuk tetap berpikir positif dalam situasi sulit. Subjek merasa memiliki kemampuan untuk menenangkan diri dengan cepat melalui kesadaran diri dan spiritual. Keyakinan untuk menyelesaikan masa hukuman dengan baik juga ada pada dirinya hal itu dapat terlihat karena adanya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri selama menjalani masa hukumannya. Ketika subjek dihadapkan pada penyesalan dan keterpurukan, dirinya secara sadar berusaha untuk tetap menyayangi serta peduli terhadap diri sendiri karena kesadaran akan konsekuensi yang fatal apabila dirinya terus terpuruk dalam pikiran buruk. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim bersikap tidak peduli serta meremehkan diri sendiri, *self kindness* berikut:

“Penilaian buruk ada sih, cuman ya pas saat seperti ini”

“Ya mungkin ga sebaik orang di luar sana lagi gitu loh, itu aja sih”

“Kalo dalam diri ulun sendiri tu banyak berdoa lagi kembali, pergi ke masjid”

“Menghadapi, melihat atau kadang cerita sama teman di samping”

“Gelisah sambil mencari jalan keluar memikirkan”

“InsyaAllah bisa, tenangin diri atur napas baik-baik berpikir yang positif ya itu aja sih”

“Lebih cepat, lebih cepat menenangkan diri kek sadar diri kembalikan ke dalam diri, bisa panik gitu lalu istighfar”

“InsyaAllah yakin, jaga kesehatan terus yakin” (S2.M.A: B75-B112)¹⁷

“Karena pekerjaan saya seperti mengambil jalan pintas, seperti jual narkoba atau jadi kurir begini kerjaan yang dibilang orang tu kerjaan haram. Kerja yang dilarang pemerintah kerja yang melawan negara gitu, tapi hasilnya menjanjikan”

“Kadang-kadang kalo kekurangan kaya di luar seperti fasilitas, makanya kadang tu kembali ke jalan yang ga bagus itu tadi kerja narkoba” (S2.M.A: B39-B52)

“Ya resikoanya itu tadi, akan fatal terus merugikan diri sendiri. Ya kalo itu dilanjut kejadian kejadian negatif itu pasti kembali kediri sendiri lagi, dipikirkan lebih baik, dipikirkan lebih matang” (S2.M.A: B114-B126).¹⁸

Sedangkan subjek J.U memanfaatkan pendekatan sederhana dan interaksi sosial untuk tetap bersikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah. bertukar pikiran dan perasaan dengan teman-teman menjadi cara utamanya untuk mengelola dirinya saat menghadapi kesulitan. Subjek mengakui jika dirinya tidak sering memberikan penilaian buruk pada diri sendiri, walaupun begitu subjek mengakui terkadang ada saat dirinya menyalahkan diri sendiri tetapi tidak sampai pada tingkat yang parah. Subjek merasa tidak mengalami kesulitan untuk tetap tenang saat dirinya menghadapi masalah. Walaupun tidak mudah subjek tetap berusaha untuk mempertahankan sikap positif dalam menghadapi setiap masalah. Terkait keyakinan untuk menyelesaikan masa hukuman dengan baik subjek menyatakan jika dirinya tidak yakin tetapi dirinya mencoba untuk tetap berusaha yang terbaik. Dalam menghadapi cobaan selama masa hukuman subjek merasa

¹⁷ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

¹⁸ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

lebih yakin dengan kemampuan diri untuk bisa menghadapinya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim bersikap tidak peduli serta meremehkan diri sendiri, *self kindness* berikut:

“Sering ngajak sharing kawan aja, curhat yang maksudnya bertukar pikiran”

“Terkadang ada, cuman engga yang menyalahkan banget”

“Engga terlalu sulit juga, udah terbiasa”

“Bisa kada bisa harus dibisa-bisikan”

“Kada yakin juga pang”

“Cuman liat kedepannya aja, InsyaAllah bisa” (S3. J.U: B51-B77).¹⁹

b) *Common Humanity*

(1) Menyadari Bahwa Manusia Itu Tidak Sempurna Bisa gagal dan Bisa Melakukan Kesalahan

Subjek R.S menunjukkan pemahaman yang cukup mendalam dan konsisten terkait sifat manusia yang tidak sempurna. Baginya, kenyataan bahwa setiap individu memiliki batasan, dapat mengalami kegagalan dan membuat kesalahan adalah hal yang wajar. Kesadaran ini terlihat jelas dalam kemampuannya untuk memberikan maaf terhadap orang lain, bahkan untuk kesalahan yang besar. Ketika menghadapi kegagalan dalam dirinya, subjek tidak terjebak dalam kekecewaan dan keputusasaan. Sebaliknya, subjek menganggap kegagalan sebagai bagian penting dari perjalanan dan menunjukkan ketahanan yang kuat untuk terus berusaha. Subjek R.S menyatakan bahwa melakukan kesalahan adalah sesuatu yang dihadapi semua orang, baik yang berada dalam kesulitan ataupun yang tidak. Subjek berusaha mengambil hikmah dari setiap kegagalan, melihatnya sebagai langkah menuju pengembangan diri. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menyadari ketidaksempurnaan, *common humanity* berikut:

¹⁹ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

“Hooh manusia mana ada yang sempurna”
“Sangat mudah memaafkan”
“Terus mencoba lagi jika gagal”
“Hooh pasti kesalahan itu”
“Iya karena kalo kada belajar gimana mau berubah”
 (S1. R.S: B148-B174).²⁰

Subjek M.A juga menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi mengenai ketidaksempurnaan manusia dan kenyataan bahwa kesalahan dan kegagalan adalah hal yang tak terpisahkan dalam perjalanan hidup. Kesadaran ini berasal dari pengamatan dirinya terhadap berbagai kelemahan yang ada dalam hidup. Subjek memiliki kemampuan luar biasa untuk memaafkan kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya, terutama kesalahan yang ia anggap masih dalam batas wajar.

Subjek ini juga percaya bahwa setiap orang, termasuk mereka yang menjalani hukuman, pernah melakukan kesalahan. Subjek melihat perbedaan antara orang-orang yang terkurung dan yang bebas semata-mata hanya memiliki perbedaan status, bukan karena mereka tidak pernah berbuat salah. Dengan ambisi yang kuat, subjek selalu berusaha mengambil pelajaran dari setiap kegagalan yang dihadapi, berharap untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama di masa depan. Pengalamannya terkait kegagalan sangat beragam. Subjek memandang setiap kegagalan adalah sebuah kesempatan untuk berkembang dan menjadi lebih baik. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menyadari ketidaksempurnaan, *common humanity* berikut:

“Jelas sudah itu seperti sekarang ini dan teman-teman mungkin yang lain tentunya pribadinya saya la”
“Karena banyak kekurangan dalam hidup ini”
“Sangat mudah sekali memaafkan, Karena tidak berat-berat banget gitu salahnya masih bisa ditoleransi”
“InsyaAllah selalu berusaha dan yakin kegagalan tu ya pasti ga balik lagi”

²⁰ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

“Kaya di luar eh di luar atau di dalam sini, kalo di luar semisal melamar kerja engga diterima kek tes-tes pegawai gitu gagal gak diterima ya coba terus. Kalo di dalam sini gaada sih banyakin berusaha terus berbuat baik aja” (S2. M.A: B127-B164).²¹

Sedangkan subjek J.U juga beranggapan bahwa manusia pada dasarnya tidak sempurna, bisa gagal, dan membuat kesalahan. Pandangan ini membentuk dasar bagi interaksinya dengan orang lain. Subjek menyatakan tidak pernah mengalami konflik serius dengan sesama narapidana, hal ini menunjukkan kemampuan adaptasi sosial subjek yang cukup baik. Subjek juga menyadari bahwa membuat kesalahan merupakan pengalaman yang umum bagi semua orang. Seperti subjek lainnya, dirinya juga cenderung menjadikan setiap kegagalan yang dialami sebagai bahan pembelajaran untuk masa depan. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menyadari ketidaksempurnaan, *common humanity* berikut:

*“Pasti kalo kada sempurna itu”
 “Tidak pernah bermasalah dengan narapidana lain”
 “Sesama narapidana tentu memiliki hubungan baik”
 (S3. J.U: B86-B101).²²*

(2) Tidak Merasa Terisolasi dan Terputus dari Dunia Ketika Mengalami Kegagalan

Subjek R.S menyatakan bahwa, secara umum dirinya tidak merasakan isolasi meskipun berada dalam lingkungan yang terbatas. subjek bahkan menggambarkan perasaannya cenderung relatif bebas. Pandangannya terhadap kehidupan di luar cukup menarik dirinya menganggap bahwa mereka yang berada di luar memiliki kehidupan yang secara otomatis lebih baik, karena subjek

²¹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

²² J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

merasakan adanya tantangan yang lebih besar di luar sana, terutama dalam aspek ekonomi dan mencari penghasilan, dibandingkan dengan kondisi yang dijalannya saat ini. Dalam berinteraksi sosial subjek mengamati adanya dinamika dalam hubungan sesama narapidana ketika dirinya menghadapi suatu masalah, beberapa temannya mungkin menjaga jarak jika dirinya mengalami kesulitan, namun jika dirinya berada dalam kondisi normal, interaksi sosial berjalan lancar.

Namun, subjek tidak merasakan adanya perubahan sikap dari pihak petugas jika dirinya sedang mengalami masalah ataupun tidak sebab dirinya tidak terlalu berinteraksi dengan petugas. Pada saat membandingkan kebahagiaan dirinya dengan narapidana lain, subjek ini merasa bahwa tingkat kebahagiaan mereka relatif setara, karena situasi yang mereka hadapi tidak jauh berbeda yaitu sama; sama menjalani masa hukuman. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak merasa terisolasi dan terputus dari dunia ketika mengalami kegagalan, *common humanity* berikut:

“Tidak juga”

“Karena di luar lebih sulit daripada di sini”

“Kita di sini enteng aja minta keluar minta keluar, kalo yang di luar ga tau gimana cari duitnya”

“Bebas”

“Kalau ada masalah kan ada yang menjauh ada yang engga, tapi kalau kita nggak ada masalah rame kumpul bareng”

“Kalo sama petugas ga pernah aku”

“Hooh sama, sama tehukum juga mana ada yang bahagia di sini hehe” (S1. R.S: B175-B211, Wawancara 1, Jum’at 4 April 2025).²³

Kemudian subjek M.A juga menyatakan bahwa dirinya tidak merasa terisolasi selama menjalani masa hukuman. Perasaan ini didasarkan pada keikutsertaannya dalam berbagai aktivitas dan kebebasan yang masih bisa

²³ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

dinikmati, seperti kesempatan untuk beribadah dan berolahraga. Meskipun demikian, subjek mengakui adanya perasaan bahwa orang lain di luar memiliki kehidupan yang lebih maju yang membuat dirinya merasa tertinggal. Perasaan "kalah start" ini terkadang muncul dan menjadi dorongan baginya untuk memiliki target dan keinginan kuat untuk berhasil setelah menyelesaikan masa hukuman, dengan harapan dapat kembali setara dengan orang di luar. Subjek M.A tidak memiliki pandangan bahwa kondisi di dalam lebih baik daripada di luar.

Dalam berinteraksi dengan orang lain subjek mengatakan bahwa adanya perubahan sikap dari sesama narapidana ketika ia mengalami masalah, terutama yang berkaitan dengan kondisi keuangan di mana mereka beberapa menjauh. Berbeda dengan petugas subjek merasa bahwa petugas selalu siap memberikan pengayoman yang cukup baik terhadap narapidana di Lapas. Meskipun merasa nyaman dalam kondisi yang dijalani sekarang subjek terkadang membandingkan dirinya dengan narapidana lain dan merasa bahwa sebagian dari mereka mungkin lebih bahagia, terutama jika mereka menerima lebih banyak kunjungan atau memiliki sumber keuangan yang lebih cukup. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak merasa terisolasi dan terputus dari dunia ketika mengalami kegagalan, *common humanity* berikut:

"Engga, karena kebebasan beribadah ada kebebasan berolahraga ada dan ada kegiatan banyak"

"Ada keyakinan seperti itu kadang, aku ini tertinggal selama di sini kalah start sudah"

"Ya tunggu aku pulang dari sini harus kembali seperti mereka yang normal kembali sukses dengan bekerja yang baik lagi"

"Engga ga pernah merasa seperti itu, tetap lebih bagus di luar hehehe"

"Kalo perbedaan sikap si banyak"

"Ada kalo kaya lagi banyak duit, kalo ada masalah mungkin mereka ada yang menghindar ada juga yang mendekat"

"Kalo dari petugas siap membantu aja"

“Selama ini nyaman aja sih karena berbeda seperti tahanan Polda daripada di sini terbebas di sini dan nyaman di sini beda sama kantor polisi. Kalo di kantor polisi itu dipukulin, salah salah di pukulin. Sedangkan di sini kebebasan ada tinggal kita berbuat baik”

“Ada, mungkin yang ini lebih banyak kunjungan, lebih banyak keuangan” (S2. M.A: B165-B209).²⁴

Sedangkan subjek J.U menunjukkan pengalaman perasaan terisolasi yang bersifat berubah-rumah sesuai dengan kondisinya, muncul pada waktu-waktu tertentu, yang terkait dengan kerinduan akan kenyamanan kehidupan di luar penjara. Dirinya secara jelas merasa bahwa kehidupan di luar jauh lebih baik dibandingkan kondisi yang dijalannya saat ini. Berbeda dengan subjek lain, ia tidak merasakan adanya perbedaan signifikan dalam sikap sesama narapidana maupun petugas, baik ketika ia menghadapi masalah maupun dalam situasi normal; perlakuan terhadapnya cenderung konsisten. Subjek ini juga merasa aman dan tidak mengalami gangguan dari orang lain di dalam. Dalam membandingkan dirinya dengan narapidana lain, ia merasa bahwa tingkat kebahagiaan mereka cenderung setara, tidak ada yang secara signifikan lebih bahagia dari yang lain. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak merasa terisolasi dan terputus dari dunia ketika mengalami kegagalan, *common humanity* berikut:

“Kadang-kadang, soalnya nyaman di luar”

“Tidak ada perbedaan, baik itu saat ada masalah ataupun tidak”

“Tidak pernah, setara aja” (S3. J.U: B102-B119)²⁵

(3) Tidak Menyalahkan Orang Lain ataupun Keadaan

Subjek R.S memperlihatkan akan adanya kesadaran yang jelas terhadap kesalahan yang telah dirinya perbuat, hal itu yang akhirnya mengakibatkan vonis

²⁴ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

²⁵ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

hukumannya. Meskipun menyadari sepenuhnya terkait konsekuensi dari perbuatannya, subjek menyatakan jika kondisi emosionalnya saat ini sudah cukup tenang dan santai perasaan ini terjadi karena adanya tingkat penerimaan terhadap keadaan yang sedang dijalannya. Di sisi lain terdapat kecenderungan kuat pada subjek untuk sering kali menyalahkan dirinya sendiri atas peristiwa yang membawanya ke dalam penjara. Proses introspeksi diri seringkali dipenuhi pertanyaan mengapa dirinya harus melakukan perbuatan tersebut hingga berujung pada hukuman yang cukup lama.

Meskipun demikian, dalam menghadapi situasi-situasi yang tidak menyenangkan di lingkungan Lapas, subjek menunjukkan kapasitas yang patut dicermati untuk tetap tenang dan tidak mudah terbawa oleh emosi negatif. Subjek menyatakan bahwa ia merasa biasa saja dan tidak mudah terpengaruh terhadap ketahanan emosional di lingkungan penjara tanpa perlu merasa terlalu terpuruk. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak menyalahkan orang lain ataupun keadaan, *common humanity* berikut:

“Hooh sadar aja”

“Tenang, santai aja”

“Sering menyalahkan”

“Ya kenapa gitunakan kerjaanku ni ko sampai segini hukumanku”

“Biasa aja”

“Iya, tidak mudah tebawa perasaan” (S1. R.S: B212-B232).²⁶

Kemudian subjek M.A menunjukkan tingkat kesadaran yang sangat tinggi, bahkan mencapai seratus persen kesadarannya terhadap kesalahan yang menyebabkan vonis hukumannya. Subjek telah mencapai tahap penerimaan diri yang matang terhadap konsekuensi dari perbuatannya, subjek mengakui bahwa

²⁶ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

proses untuk mencapai titik penerimaan ini membutuhkan waktu yang cukup lama. Berbeda dengan subjek lain, subjek menyatakan bahwa dirinya jarang sekali menyalahkan diri sendiri secara berlebihan. Subjek memiliki pemahaman yang realistis mengenai kasusnya yang memiliki skala yang lebih besar dibandingkan beberapa narapidana lain dengan vonis yang lebih ringan dan dirinya merasa bahwa vonis yang diterimanya sepadan dengan besarnya jumlah barang bukti yang dibawanya.

Jika pun ada perasaan menyalahkan diri di dalam diri subjek maka hal itu hanya cenderung bersifat ringan dan tidak sampai pada titik yang membahayakan dirinya sendiri. Pemikiran yang muncul pada subjek hanya penyesalan ringan, yang menunjukkan adanya evaluasi tanpa perlu mengkritik diri yang berlebihan. Ketika dihadapkan pada hal-hal yang tidak menyenangkan di dalam Lapas, subjek menunjukkan kemampuan yang luar biasa untuk dirinya bisa mengelola emosi dengan sangat cepat. Subjek menjelaskan bahwa dirinya hanya merasa terganggu sebentar saja dan kemudian dapat segera berkegiatan seperti biasa lagi, perilaku ini menunjukkan ketahanan dan kemampuan untuk tidak larut dalam emosi negatif. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak menyalahkan orang lain ataupun keadaan, *common humanity* berikut:

“Sadar 100% hehehe”

“Udah bisa menerima karena udah tau dari awal konsekuensinya seperti ini nanti jadinya, cuman kelamaan sih”

“Jarang, jarang itu maksudnya kadang-kadang juga bisa menyalahkan kok selama ini gitu yang lain kan dibawah 20 tahun, eh tapi sesuai juga si banyak banget barangnya”

“Dalam bentuk ya ada orang-orang gitu yang ringan-ringan aja, coba ringan aja gitu ga nyalakan-nyalahkan banget”

“Iya pikiran coba aja ga banyak-banyak banget barangnya”

*“Sebentar aja si abis di liat udah pergi, engga terlalu mudah terbawa perasaan” (S2. M. A: B210 B238).*²⁷

Sedangkan subjek J.U menyadari sepenuhnya kesalahan yang menyebabkan vonis hukumannya dan perasaan yang dirinya rasakan saat ini adalah sudah biasa saja, hal ini menggambarkan adanya tingkat penerimaan terhadap situasinya yang dijalannya saat ini walaupun melalui proses yang tidak selalu mudah. Berbeda dengan subjek kedua, subjek ini mengakui bahwa ia sering kali menyalahkan dirinya sendiri atas kejadian yang membuatnya berada di penjara. Selain itu, subjek juga menyatakan bahwa dirinya menjadi korban atau terjebak oleh teman-temannya dan subjek merasa bahwa dirinya masuk penjara karena terpengaruh oleh lingkungan pergaulan.

Dalam menghadapi hal-hal yang tidak menyenangkan di dalam Lapas subjek menyatakan bahwa dirinya terkadang mudah terbawa perasaan dan menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi negatif tidak selalu konsisten dan dirinya mungkin lebih rentan terhadap dampak emosional dari situasi sulit. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak menyalahkan orang lain ataupun keadaan, *common humanity* berikut:

*“Udah biasa aja”
 “Sering menyalahkan”
 “Dijebak kawan, keikutan kebawa-bawa. Istilahnya kita bekawan lawan orang jual parfum keikutan wangi juga kitanya”
 “Kadang-kadang ada tebawa perasaan” (S3. J.U: B120-B133).*²⁸

c) *Mindfulness*

- (1) Mampu Menerima dengan Ketenangan Hati Baik Pengalaman Positif Negatif atau Netral

²⁷ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

²⁸ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

Subjek R.S menunjukkan tingkat kemampuan yang kuat dalam menerima berbagai pengalaman hidup dengan cara bersikap tenang. Subjek secara berterus terang menyatakan bahwa telah mencapai titik di mana dirinya dapat menerima berbagai jenis pengalaman, tanpa membedakan sifat positif, negatif, maupun netralnya. Ketika ditanya mengenai kesulitan dalam menjaga ketenangan di tengah kejadian buruk di lingkungan saat ini, subjek ini mengindikasikan bahwa subjek jarang dihadapkan pada peristiwa negatif yang signifikan yang mengganggu kedamaian batinnya. Subjek merasa bahwa dirinya dapat mempertahankan ketenangan karena sering menemukan kejadian-kejadian yang luar biasa menekan.

Selain itu subjek ini menyatakan bahwa mengendalikan emosi bukanlah hal yang sulit baginya walaupun berada di penjara. Keyakinannya bahwa setiap masalah pasti memiliki solusi menjadi fondasi yang kuat untuk menemukan makna di balik setiap kejadian yang dialaminya. Pengalaman paling berharga yang membentuk pandangan ini adalah secara pandangannya terhadap dinamika hubungan antarindividu di lingkungannya, yang mengajarkan pentingnya memilih pergaulan, mengenali siapa yang dapat dipercaya dan dimintai pendapat. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menerima pengalaman positif, negatif dan netral, *mindfulness* berikut:

“Hooh semua pengalaman diterima”

“Selama berada di sini tidak ada kejadian-kejadian yang saya alami”

“Gaada masalah sih akunya”

“Engga sulit”

“Aku percaya setiap kali ada masalah tu pasti ada jalankan”

“Pengalaman tu, pengalaman melihat cara berteman di sini, ibaratnya gini orang yang kek gini jangan terlalu didekati gen, kemudian oh orang ini bagus dibawa bekerja atau oh kek gini bisa kita minta pendapat” (S1. R.S: B233-B269).²⁹

²⁹ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

Kemudian subjek M.A juga menyatakan sudah cukup mampu untuk menerima berbagai pengalaman dan mengendalikan emosi dengan baik. Dirinya mengidentifikasi bahwa pemicu utama yang membuatnya sulit untuk berpikir tenang bukanlah masalah interpersonal atau situasi emosional, melainkan gangguan fisik. Kondisi kesehatan seperti asam lambung naik yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik menjadi tantangan terbesarnya dalam menjaga ketenangan diri. Ketika mengalami gangguan fisik tersebut, ia memiliki strategi spesifik yang melibatkan spiritual seperti istigfar, teknik pernapasan serta mencari ruang yang lebih nyaman untuk bernapas.

Subjek menggambarkan kemampuannya mengendalikan emosi sebagai sesuatu hal yang sangat mudah. Subjek M.A juga tidak merasakan adanya tekanan signifikan dalam lingkungan yang dirinya Jalani sekarang. Terkait keyakinannya mengenai adanya makna di balik setiap kejadian, subjek memandang masa yang dirinya jalani sekarang sebagai fase pembelajaran yang harus dimanfaatkan. Subjek percaya bahwa dengan pengalaman dan pelajaran yang didapat di sini dihadirkan untuk dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dan berhasil di masa depan. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menerima pengalaman positif, negatif dan netral, *mindfulness* berikut:

“Mampu, sudah bisa mengendalikan”

“Paling waktu asam lambung naik, kalo penyakit gelisah muntah-muntah gitu”

“Istighfar, atur pernapasan dan cari ruangan luas gitu biar nyaman cari udara-udara segar keluar dari ruangan sempit”

“Sangat nyaman sih meaturinya”

“Karena selama ini Ulun di sini belajar yang baik kemudian nanti pada saatnya ulun keluar” (S2. M.A: B239-B362).³⁰

³⁰ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

Subjek J.U memiliki pendekatan yang kuat dalam menghadapi situasi dan pengelolaan emosi. Strategi utama yang dilakukan untuk tetap tenang di tengah lingkungan yang menantang adalah dengan meminimalkan interaksi dan lebih banyak berdiam diri. Tetapi subjek mengakui adanya kesulitan yang signifikan dalam mengendalikan emosi secara internal. Ia merasa sangat sulit untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada, meskipun subjek memilih untuk tidak mengekspresikannya secara terbuka melalui interaksi bersama orang lain. Hal ini menunjukkan adanya perjuangan batin dalam subjek mengelola respons emosional.

Terkait keyakinannya akan adanya makna di balik cobaan yang dialaminya, pandangan subjek ini lebih mengarah ke masa depan. Subjek secara konsisten menjaga harapan serta keyakinan bahwa dirinya mampu melalui kesulitan yang dihadapi saat ini, dirinya juga berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik di kemudian hari. Hal ini ditemukan dalam potensi perubahan diri dan perbaikan arah masa depan. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim menerima pengalaman positif, negatif dan netral, *mindfulness* berikut:

“Lebih memilih banyak bediam aja”

“Lebih memilih banyak bediam aja”

“Selalu berpikir semoga jadi lebih baik dan jadi orang yang lebih baik lagi kedepannya” (S3. J.U: B134-B144).³¹

³¹ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

(2) Tidak Melarikan Diri dengan Mendramatisir Tentang Apa yang Sedang Terjadi pada Diri Sendiri

Subjek R.S menyatakan kecenderungan yang kuat untuk mengelola masalah pribadi secara mandiri. Subjek merasa tidak perlu untuk membagikan setiap kesulitan yang dihadapinya kepada orang lain di sekitarnya, lebih memilih untuk menangani urusannya sendiri. Dalam pandangannya masalah serius adalah yang berkaitan dengan pelanggaran berat atau kejadian yang memiliki konsekuensi signifikan, sementara masalah yang dianggap kurang serius mungkin melibatkan insiden sehari-hari narapidana. Subjek tidak merasa dirugikan oleh masalah yang terjadi di sekitarnya selama dirinya tidak terlibat langsung di dalamnya, selain itu dirinya lebih memilih untuk bersikap memisahkan diri dari isu-isu yang tidak berkaitan dengannya dan fokus pada menjaga diri. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak melarikan diri dan mendramatisir dari apa yang terjadi *mindfulness* berikut:

“Aku ga pernah cerita, kalo terkait masalah sendiri saya urus sendiri”

“Kalo yang serius itu yang banyak ketangkap bahan tu kan di sini ni masuk narkoba ke dalam”

“Engga, maksudnya ada kejadian yang membawa obat ketauan, itu serius betul tu. Kalo yang sepele-sepele itu mungkin seperti ketauan handphone, tapi sebenarnya serius juga sih handphone ini, tapi kalo sepele di sini paling bekelahi, bekelahi antara napi”

“Kalo rugi tu engga sih, gaada ruginya” (S1. R.S: B270-B300).³²

Kemudian subjek M.A memiliki pendekatan yang berbeda dalam berbagi masalah. Dirinya mengakui tidak terbiasa menceritakan masalah pribadi kepada orang lain, subjek memiliki batasan yang di mana dirinya hanya akan membagikannya ceritanya kepada anggota keluarganya di luar. Hal ini

³² M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

menunjukkan bahwa subjek tidak sepenuhnya mengisolasi diri pada saat menghadapi masalah, subjek memilih ruang lingkup kepercayaan yang sangat terbatas untuk membagikan kesulitan pribadi yang di alaminya.

Subjek membedakan masalah serius subjek mengarahkan prioritas utama pada hal yang berkaitan dengan kondisi keluarganya di luar adalah hal yang paling serius. Sementara itu, masalah yang dianggap sepele dalam ruang lingkup lingkungannya subjek cenderung memilih untuk mengabaikannya, karena dirinya beranggapan hal tersebut hanya akan menambah beban pikiran. Hal ini menunjukkan cara untuk mengelola informasi dan energi, fokus pada hal yang hanya dianggap paling penting. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak melarikan diri dan mendramatisir dari apa yang terjadi *mindfulness* berikut:

“Paling sama keluarga ga pernah sama orang lain”

“Cerita kalo ditinggal istri hahaha, paling itu aja”

“Kalo masalah seriusnya si paling masalah keluarga yang ada meninggal di luar mungkin atau ada bencana apa di luar gitu dengar informasi keluarga aja”

“Kalo masalah sepele jarang ulun tanggap soalnya bikin pikiran aja” (S2. M.A: B263-B277).³³

Sedangkan subjek J.U juga tidak memiliki kebiasaan untuk menceritakan masalah pribadi yang dialaminya kepada orang di lingkungan saat ini. Interaksi sosial sesama narapidana lebih bersifat ringan, hanya fokus pada pembicaraan santai dan diskusi mengenai perencanaan di masa depan, tanpa perlu menggali isu-isu pribadi ataupun kesalahan di masa lalu. Dalam subjek pandangannya mengenai masalah di lingkungan saat ini, subjek ini merasa bahwa masalah yang benar-benar serius jarang terjadi, dan sebagian besar merupakan masalah yang dianggap sepele.

³³ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

Pandangan ini mungkin menggambarkan tingkat penerimaan atau adaptasi terhadap kondisi lingkungan, di mana ia tidak lagi melihat banyak insiden sehari-hari sebagai sesuatu hak yang perlu ditanggapi dengan serius. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim tidak melarikan diri dan mendramatisir dari apa yang terjadi *mindfulness* berikut:

“Tidak, kalo sama temen paling becanda bergurau aja”

“Kedepannya ini gimana, gimana kita kedepannya gitu”

“Jarang di sini masalah serius kebanyakan masalah sepele aja” (S3. J.U: B145-B159).³⁴

(3) Melihat Situasi yang Terjadi dengan Perspektif yang Lebih Luas

Subjek R.S menunjukkan kecenderungan yang kuat untuk mencari dan mempertimbangkan berbagai sudut pandang ketika dihadapkan pada masalah. subjek tidak hanya mengandalkan pandangan pribadinya terhadap situasi, melainkan dengan berusaha untuk memahami masalah dari perspektif orang yang berbeda dengan cara subjek meminta pendapat dan masukan dari individu di sekitarnya yaitu teman-teman. Dirinya mencari nasihat dan pandangan dari orang lain dengan menunjukkan kesadaran akan keterbatasan perspektif pribadi dan nilai dari wawasan eksternal dalam memahami kompleksitas suatu masalah. selain itu subjek juga menyatakan bahwa dirinya cenderung tidak mengalami pikiran negatif yang berlebihan ketika dihadapkan dengan masalah, hal ini menunjukkan adanya keseimbangan emosi dalam diri yang mendukung kemampuannya untuk melihat situasi dengan lebih luas. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim melihat situasi dengan perspektif luas *mindfulness* berikut:

“Dari sudut pandang si”

³⁴ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

“Hooh orang-orang berbeda”
“Teman, meminta pendapat terhadap teman sekamar”
“Engga kalo pikiran negatif” (S1. R.S: B301-B318).³⁵

Kemudian subjek M.A memiliki pendekatan yang sedikit berbeda dalam melihat situasi dari sudut pandang yang lebih luas. Dirinya tidak langsung meminta pendapat dari orang lain dirinya lebih memilih melakukan proses internal mendalam terlebih dahulu untuk memahami permasalahan apa yang sedang terjadi. Hal ini terjadi melalui refleksi yang terjadi melalui pengumpulan informasi secara tidak langsung. Proses ini menggambarkan bahwa subjek tidak menerima begitu saja isu awal sebuah masalah, melainkan dirinya berusaha untuk menggali lebih dalam serta mempertimbangkan berbagai faktor penyebab yang mungkin tidak langsung terlihat.

Selain itu subjek juga berupaya untuk tidak hanya berfokus pada bertanya kepada diri sendiri dan mencoba melihat dari banyak sudut pandang yang berbeda-beda. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim melihat situasi dengan perspektif luas *mindfulness* pernyataan subjek *“Memikirkan masalahnya kenapa ini banyak nanya-nanya”* dan *“Iya dari banyak sudut pandang”* (M.A: B278-B284).³⁶

Sedangkan subjek J.U menunjukkan bahwa kemampuannya untuk melihat situasi dari berbagai sudut pandang tergantung pada sifat masalah yang sedang dihadapi, misal dihadapkan pada masalah bersifat pribadi dirinya cenderung merenungkannya dari sudut pandangnya sendiri tanpa perlu melihat dari sudut pandang orang lain. Tetapi jika masalah yang dihadapinya melibatkan interaksi

³⁵ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

³⁶ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

atau konflik dengan orang lain, subjek akan terbuka untuk mempertimbangkan sudut pandang pihak lain dan mungkin mencari pemahaman tambahan dari orang sekitar.

Hal ini menunjukkan adanya fleksibilitas dalam pendekatannya, di mana subjek dapat menyesuaikan strategi pencarian pandangannya berdasarkan konteks masalah yang relevan. Kemampuan ini penting karena tidak semua masalah harus dengan pendekatan yang sama dalam hal mencari sudut pandang orang lain. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim melihat situasi dengan perspektif luas *mindfulness* pernyataan subjek “*Kalo masalah diri ya dari menurut kita aja, kalo masalah dengan orang baru tanya pikir-pikir*” (S3. J.U: B160-B163, Wawancara 1, Senin 7 April 2025).³⁷

2) Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion* Secara Internal dan Eksternal Narapidana dengan Vonis 20 Tahun Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin

Berikut ini akan disajikan hasil dari pengelolaan wawancara mendalam yang peneliti lakukan untuk mengetahui faktor yang memengaruhi *self-compassion* secara internal dan eksternal narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin berdasarkan pada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* menurut studi literatur dari Wiffida dan rekan-rekannya, diantaranya sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi seseorang yang muncul dari dalam dirinya sendiri, serta berkaitan dengan *self-compassion* terhadap

³⁷ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

narapidana yang divonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, yaitu sebagai berikut:

a) Jenis Kelamin

Subjek R.S berpendapat bahwa terdapat perbedaan yang jelas antara jenis kelamin dalam hal pola pikir serta pendekatan terhadap penyelesaian suatu masalah. Subjek secara spesifik menyatakan bahwa dalam hal memberi masukan ataupun pendapat lebih cenderung perempuan yang memiliki keunggulan dibandingkan laki-laki. Meskipun demikian pandangan ini terkait perbedaan jenis kelamin, subjek menyatakan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya selama di penjara, subjek merasa dapat menyesuaikan diri dengan mudah. Terkait dengan identitas jenis kelaminnya sebagai seorang laki-laki, subjek tidak merasa bahwa hal tersebut memengaruhi caranya memandang dirinya sendiri setelah terjadi peristiwa yang membawanya ke penjara.

Subjek juga menyatakan bahwa dirinya tidak merasakan adanya tekanan yang berkaitan dengan gendernya dalam lingkungan yang dijalaninya. Dalam hal dukungan sosial, dukungan ini menyangkut dukungan keluarga yang paling subjek andalkan. Selain itu subjek ini tidak melihat adanya perbedaan dalam cara orang lain memberikan dukungan kepadanya yang disebabkan oleh jenis kelaminnya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim perbedaan pola pikir dan cara mengatasi masalah, pengaruh perbedaan terhadap penerimaan diri dan peran gender dalam dukungan sosial, jenis kelamin berikut:

“Iya berbeda”

“Lebih dominan ke perempuan sih, kalo dalam hal meminta pendapat bagus ke perempuan sebenarnya”

“Tidak ada, nyaman aja beradaptasi” (S1. R.S: B319-B331)

“Tidak ada pengaruh”

“Tidak ada, nyaman aja” (S1. R.S: 332-B338)

“Keluarga, telpon lewat wartel”

“Pernah saya dikunjungi”

*“Tidak ada, sama aja antara perempuan dan laki-laki” (S1. R.S: B339-B351).*³⁸

Kemudian subjek M.A juga menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin terdapat perbedaan dalam pola pikir serta cara dalam mengatasi masalah. subjek menyatakan adanya perbedaan antara perempuan dan laki-laki dalam aspek ini. Berdasarkan pandangannya, perempuan dinilai memiliki kemampuan berpikir yang lebih baik, terutama terkait dengan urusan rumah tangga, pengasuhan anak, dan pengelolaan keuangan di rumah tangga. Dirinya membandingkan peran seorang laki-laki yang hanya berfokus pada pencarian nafkah dengan peran perempuan yang dianggap lebih komprehensif dalam mengelola setiap aspek kehidupan rumah tangga. Selain itu subjek tidak merasakan adanya kesulitan adaptasi di lingkungannya selama menjalani masa hukuman. subjek merasa dapat menyesuaikan diri dengan cukup baik.

Sebagai seorang laki-laki subjek juga tidak merasa bahwa jenis kelaminnya memengaruhi cara dirinya memandang diri sendiri setelah peristiwa yang terjadi. Tetapi dalam hal dukungan sosial subjek merasakan adanya perbedaan dalam pemberian dukungan, berdasarkan pandangannya terhadap orang sekitar terutama orang tuanya lebih cenderung mengarahkan dukungannya terhadap adik perempuannya, walaupun demikian orang tuanya tetap memberikan semangat. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim perbedaan pola pikir dan

³⁸ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

cara mengatasi masalah, pengaruh perbedaan terhadap penerimaan diri dan peran gender dalam dukungan sosial, jenis kelamin berikut:

“Sepertinya seperti itu ya, perbedaan jenis kelamin kan ya, perempuan dan laki-laki berbeda. Perempuan si lebih bagus pikirannya”

“Karena ya satu perawatan rumah tangga menjaga anak lebih baik, kita taunya cari uang ga ngerti keadaan sekitar, ga ngerti keadaan rumah tangga, ngatur keuangan, taunya cari uang kasih istri gitu. Pokonya perempuan lebih pinter hehehe”

“Gaada, gaada nyaman aja”

“Gaada hal yang mempengaruhi”

“Gaada, paling jam-jam masuk itu aja pagi bangun jam 7 buka pintu ntar siang apel dihitung kita, sore setelah bertugas itu tutup lagi pintu, saya di blok santri” (S2. M.A: B285-B299)

“Keluarga”

“Sering, keluarga sama adik-adik, bapa”

“Berbeda si, berbeda sama adik-adik ulun yang perempuan. Orang tua tu lebih mengarah ke perempuan. Apalagi sudah terpidana begini, orang tua tapi tetep memberi semangat” (S2.M.A: B310-B322).³⁹

Sedangkan subjek J.U memiliki pandangan yang berbeda dibandingkan subjek R.S dan M.A terkait pengaruh jenis kelamin terhadap pola pikir dan cara mengatasi masalah. Subjek secara terbuka menyatakan ketidakpahamannya mengenai apakah memang terdapat perbedaan antara jenis kelamin terhadap perbedaan pola pikir dan cara mengatasi masalah. selain itu subjek juga menyatakan tidak adanya kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Sebagai seorang laki-laki, subjek tidak merasa bahwa jenis kelaminnya memengaruhi cara dirinya memandang dirinya sendiri setelah peristiwa yang terjadi saat ini, dan subjek juga tidak merasakan adanya tekanan atau harapan spesifik yang berkaitan dengan gendernya dalam situasi saat ini. Kemudian dalam hal dukungan sosial, subjek ini menunjukkan sikap yang sangat mandiri karena subjek menyatakan bahwa ia tidak mengandalkan dukungan dari siapapun. Hal ini di

³⁹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim perbedaan pola pikir dan cara mengatasi masalah, pengaruh perbedaan terhadap penerimaan diri dan peran gender dalam dukungan sosial, jenis kelamin berikut:

“Engga tau”

“Engga, nyaman aja beradaptasi di sini” (S3. J.U: B165-B171)

“Tidak ada dalam memandang diri sendiri”

“Tidak ada harapan maupun tekanan” (S3. J.U: B172-B178)

“Saya tidak mengandalkan dukungan siapapun” (S3. J.U: B179-B18).⁴⁰

b) Kepribadian

Subjek R.S memandang dirinya sebagai individu yang memiliki sifat terbuka dan ramah dalam berinteraksi sosial kepada siapapun. Subjek menggambarkan dirinya sebagai seseorang yang mudah bergaul dan siap mengulurkan bantuan ataupun memberikan nasihat kepada orang lain apabila dirinya merasa mampu. Subjek sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional di dalam dirinya, subjek merasa fleksibel dalam memilih antara menyendiri atau berinteraksi sosial hal ini bergantung pada suasana hatinya dalam menghabiskan sebagian besar waktunya di penjara. Terkadang subjek cenderung memilih untuk menarik diri dan beristirahat total, sementara di waktu lain subjek juga menikmati kebersamaan dengan teman-temannya. Kecocokan subjek dalam berinteraksi sosial sangat bergantung pada adanya kesamaan minat atau topik pembicaraan yang relevan, interaksi akan menjadi kurang menyenangkan jika percakapan tidak sesuai.

Subjek juga menyatakan bahwa keinginan untuk menyendiri, seperti menghabiskan waktu seharian untuk tidur, bukanlah gejala adanya masalah di dalam dirinya, melainkan hanya cara subjek untuk mengelola kejenuhan atau

⁴⁰ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

kelelahan akibat interaksi di lingkungan yang padat. Ketika subjek dihadapkan pada kesalahan atau perasaan sedih, dirinya memilih untuk menghadapi situasi tersebut secara langsung daripada larut dalam penyesalan ataupun harus menyalahkan diri sendiri. Untuk mengelola emosi negatif, termasuk kemarahan, kesedihan, atau frustrasi, subjek mengelolanya dengan melaksanakan kegiatan spiritual. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan menjalin hubungan, keramahan dan empati terhadap diri sendiri dalam faktor kepribadian berikut:

“Kalo aku ini orangnya bebas, humble bekawan ibaratnya kalo aku bisa bantu aku bantu, kalo aku bisa kasih pendapat yang bagus aku kasih pendapat yang bagus”

“Tergantung, tergantung suasana hati aku aja, kalo kaya hari ini aku pengen tidur aja tidur ajaa ga mau ngomong sama temen-temen aku. Bangun makan tidur lagi, kalo ada hari yang lain aku bangun ngumpul lagi sama temen aku”

“Kalo nyaman itu saat ngomong sefrekuensi kita sih, contohnya kita membahas kerjaan sama dengan kerjaan kita juga nah itu enak. Kalo dah lepas dari jalur kita itu yang ga enak gitu, ga nyambung” (S1. R.S: B403-B428)⁴¹

“Moodku, kalo moodku kadang yang namanya kita kamar banyak orangnya kan. Macam macam omongan pusing jadinya kita jadi lebih baik dibawa tidur aja gitu na, jadi tergantung mood aja aku” (S1. R.S: B68-B75)⁴²

“Menghadapinya, kalo menyalahkan diri sendiri gaada habisnya jua”

“Dibawa sholat aja” (S1. R.S: B429-B438).⁴³

Kemudian subjek M.A menggambarkan kepribadiannya berada pada tingkat yang biasa saja dan tidak cenderung ekstrem. Subjek menjelaskan alasan bahwa dirinya memiliki karakteristik ini terlihat dari cara subjek merespons sebuah konflik, subjek lebih mengutamakan komunikasi verbal untuk menyelesaikan masalah dan cenderung menghindari konfrontasi fisik atau tindakan agresif dan melawan. Jika situasi semakin memanas, subjek memilih untuk menghentikan

⁴¹ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

⁴² R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

⁴³ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

interaksi demi menghindari konflik yang menimbulkan pertengkaran besar, subjek menyadari konsekuensi besar yang akan timbul dalam lingkungannya saat ini. Meskipun subjek tidak sepenuhnya menghindari suatu konflik, dirinya lebih cenderung mencari cara untuk menghindar jika memungkinkan.

Sebagian besar waktu subjek selama menjalani masa hukuman dihabiskan dengan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang tersedia, termasuk kegiatan keagamaan dan olahraga. Dalam hal interaksi sosial, subjek merasa cukup nyaman dengan kesendirian tetapi dengan begitu dirinya tidak menutup diri dalam berinteraksi, subjek juga menghargai interaksi yang memungkinkan pertukaran pendapat. Subjek M.A jarang merasa tidak nyaman dalam berinteraksi karena dirinya cenderung memilih terlebih dahulu dengan siapa akan berinteraksi. Pada saat menghadapi kesalahan atau perasaan sedih, subjek mencoba mengalihkannya dengan melakukan kegiatan spiritual sebagai caranya mendapatkan ketenangan.

Meskipun subjek cenderung jarang menyalahkan diri sendiri, tetapi terkadang muncul perasaan menyesal terhadap situasi yang dialaminya sekarang, hal ini berkaitan dengan pandangannya bahwa waktunya hanya terbuang sia-sia selama berada di sini karena hukuman yang dijalannya tidak terhitung sebentar. Untuk mengendalikan emosi negatif, subjek memiliki strategi mengalihkan perhatian pada aktivitas positif, seperti beribadah atau menekuni hobi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan menjalin hubungan, keramahan dan empati terhadap diri sendiri dalam faktor kepribadian berikut:

“Sedang aja, normal dan ga ekstrim banget”

“Mengikuti kegiatan, banyakin ibadah, kegiatan-kegiatan olahraga”

“Dibilang suka sendiri ya suka sendiri, soalnya sama orang lain itu jarang”

“Pada saat bertukar pendapat”

“Jarang si, soalnya Ulun komunikasi dengan yang nyaman langsung pas aja gitu” (S2. M.A: B358-B373)⁴⁴

“Ditegur, seperti teguran pertama jangan di ulangi lagi seperti itu. Terus mungkin kalo lebih kasar seperti perang mulut, akhirnya dilerai sama temen-temen gitu”

“Iya pernah sih, tapi ga pernah separah itu paling kaya udah sampai cekcok mulut aja”

“Ya kebanyakan orangkan berantem langsung loncat yang mukul gitu, kalo saya sendiri sih engga tetap pada omongan. Kalo udah itu mulai memancing emosi yang lebih udah itu stop daripada berlebihan, karena di sini benar atau salah tetap disel orang. Tapi ya tadi mau ga mau tinggalkan daripada berantem, kecuali ya dia nejar terus ya aku balikin la kembali”

“Hindarin aja” (S2. M.A: B93-B113)⁴⁵

“Itu kembali kemesjid lagi beribadah Ulun merasa kusut lagi ibadah lagi bawa ibadah”

“Engga, tapi kadang-kadang menyalahkan”

“Aduh menyesal gitu na, menyesal sudah di sini selama-lama ini waktu terbuang sia-sia”

“Larikan ke yang positif aja, cari hal yang positif seperti beribadah dan hobi” (S2. M.A: B374-B387).⁴⁶

Sedangkan subjek J.U menggambarkan kepribadiannya secara umum yaitu memiliki kepribadian yang biasa saja, sebanding dengan kebanyakan orang. Subjek mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang cenderung mudah dalam berinteraksi dan merasa terbuka nyaman bergaul dengan orang lain, dirinya mengakui jika dirinya lebih suka menghabiskan waktu bersama orang lain daripada sendiri. Meskipun tidak ada karakteristik khusus yang subjek sebutkan apa hal yang membuatnya merasa nyaman berinteraksi, dirinya merasa bahwa interaksi yang dilakukannya berjalan lancar tanpa hambatan. Subjek J.U menyatakan bahwa tidak pernah terlibat dalam konflik serius dengan sesama narapidana, justru interaksi dengan mereka memberikan dukungan emosional yang membantunya merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan.

⁴⁴ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

⁴⁵ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

⁴⁶ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

Ketika merasa sedih atau tidak senang, subjek cenderung menyalahkan diri sendiri. Subjek menjelaskan bahwa perasaan ini muncul karena keyakinan internal bahwa ia selalu membuat kesalahan. Dalam hal ini secara terbuka dirinya mengakui kesulitan yang dihadapinya dalam mengelola emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan adalah dengan melampiaskan dengan menarik diri dari lingkungan dan memilih berdiam diri, terkadang hingga dirinya tertidur hal ini merupakan cara untuk mengalihkan perhatian dari perasaan negatif dan membantu melupakan masalah sejenak. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan menjalin hubungan, keramahan dan empati terhadap diri sendiri dalam faktor kepribadian berikut:

“Tidur”

“Bersama orang lain”

“Tidak ada hal khusus”

“Berinteraksi nyaman aja”

“Tidak ada, ngalir aja” (S3. J.U: B198-B214)⁴⁷

“Iya membuat tidak merasa sendirian” (S3. J.U: B93-B97)

“Ya biasa ae kaya orang-orang pada umumnya”

“Lebih terbuka”

“Nyaman aja” (S3. J.U: B121-B132)⁴⁸

“Menyalahkan diri sendiri”

“Ya karena merasa selalu salah”

“Lebih memilih untuk diam”

“Sampai tidur, kemudian bangun udah lupa” (S3. J.U: B215-B228).⁴⁹

c) Usia

Subjek R.S berusia 38 tahun, dirinya merasakan adanya pengaruh yang kuat dari usianya saat ini terhadap cara memandang kembali ke masa lalu. Subjek mengaitkan dengan bertambahnya usia dengan perubahan pola pikir, di mana

⁴⁷ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

⁴⁸ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 19 April 2025

⁴⁹ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

dirinya merasa ada peningkatan terkait hal-hal yang perlu dipikirkan dalam kehidupan. perspektif ini menyiratkan akan adanya kesadaran bertambahnya tanggung jawab dan memungkinkan menambah tantangan baru yang harus dihadapi seiring bertambahnya usia, selain itu subjek merasa bahwa ada beberapa hal menjadi lebih sulit untuk diterimanya, hal ini menunjukkan bahwa proses penerimaan terhadap kenyataan hidup yang subjek hadapi menjadi lebih rumit seiring dengan pengalaman yang semakin banyak.

Subjek menyatakan bahwa dirinya telah mencapai kedamaian dengan peristiwa-peristiwa yang telah lalu, tidak ada hal dari masa lalunya yang saat ini masih menjadi beban pikiran atau mengganggu ketenangan batinnya. Ketika memikirkan masa depan setelah menyelesaikan masa hukuman, fokus utama subjek adalah pada kebahagiaan anak-anaknya. Subjek berusaha untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik setelah dirinya selesai menjalani masa hukuman. Subjek memandang masa depan dengan berpikir optimis dengan menekankan pentingnya semangat untuk berusaha bangkit kembali. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim penerimaan diri, kedamaian dengan masa lalu dan optimis terhadap masa depan dalam faktor usia berikut:

“Mempengaruhi dari segi berpikir”

“Banyak hal yang sulit diterima, soalnya makin bertambah umur makin banyak yang harus kita pikirkan dalam kehidupan” (S1. R.S: B439-B449)

“Tidak ada”

“Iya damai aja” (S1. R.S: B450-B454)

“Yang aku pikirkan tu anak-anak pang”

“Kalo kerjaan cari kerjaan yang lebih baik lagi”

“Optimis kita harus bangkit” (S1. R.S: B455-B464).⁵⁰

⁵⁰ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

Kemudian subjek M.A yang berusia 42 menyatakan bahwa dirinya melihat pengaruh bertambahnya usia mampu membawa perubahan, terutama dalam cara subjek memandang diri sendiri sekarang dan terhadap dirinya di masa lalu. Subjek merasakan jika dengan bertambahnya usia telah membawa perubahan besar yang di mana subjek merasa tidak lagi muda dulu dan mengalami penurunan tingkat arogan yang signifikan dibandingkan ketika dirinya berusia di bawah 30 tahun. Perubahan ini terjadi karena adanya kematangan emosional yang mungkinkah refleksi terhadap perilaku di masa muda. Mengenai hal-hal yang lebih mudah atau sulit diterima seiring bertambahnya usia, subjek merasa lebih mudah untuk terbuka dalam menerima masukan dan saran yang baik dari orang lain.

Selain itu subjek juga menghadapi kesulitan baru terkait kondisi fisiknya subjek merasa kondisi tubuhnya mulai menurun karena adanya penyakit yang menjadi hal cukup sulit untuk diterima. Walaupun sebagian besar masa lalunya tidak lagi mengganggunya, subjek mengakui adanya *lingering issues* terkait dengan mantan istrinya. Subjek menyatakan bahwa dirinya perlahan-lahan mulai menerima terkait apa yang telah terjadi di masa lalu dan penyesalan yang dirasakannya terhadap peran dirinya dalam peristiwa yang membawanya ke situasi saat ini perlahan-lahan telah berkurang, meskipun subjek menyinggung penyesalan spesifik terkait pengaruh mantan istrinya terhadap dirinya.

Ketika memikirkan masa depan subjek menyatakan bahwa dirinya berharap dapat membangun kembali kehidupan keluarga yang lebih baik dan menjalani hidup yang lebih positif. Subjek M.A berpikir optimis untuk bisa kembali bekerja secara normal dan membangun rumah tangga yang harmonis, namun dirinya juga menyatakan kekhawatiran mengenai penerimaan dirinya di dunia kerja karena

usianya yang tergolong tidak lagi muda. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim penerimaan diri, kedamaian dengan masa lalu dan optimis terhadap masa depan dalam faktor usia berikut:

“Pengaruh perubahannya besar sekali, udah ga muda lagi. Udah mulai kurang arogan gitu beda sama umur 30 kebawah gitu arogan”

“Banyak si seperti masukan baik saya terima, kalo yang sulit diterima seperti datangnya penyakit kurang fisik sudah menurun mulai terasa” (S2. M.A: B388-B400)

“Gaada, paling mantan istri hahaha”

“Sudah mulai perlahan-lahan menerima, berkurang kalo penyesalan” (S2. M.A: B401-B407)⁵¹

“Dia itu selalu mendorong untuk cari uang yang banyak, ya mungkin karena pengaruh istri muda. Jadi kita ini yang awalnya kerja bagus, swasta normal gajihnya tiap bulan ada tapi dia maunya lebih banyak. Ya mau ga mau ya ngambil jalan pintas dengan kerja narkoba kan duitnya banyak ga sampe sebulan udah puluhan juta bahkan ratusan juta. Sehari kadang menghasilkan 10 sampai 15 juta kan enak, dia enak ke salon”

“Ada kadang berpikir seperti itu, kenapa gitu tapi yaudah la semuanya ga lagi”

“Mencari istri yang baik dan benar-benar aja, yang ga mau suka diskotik. Kalo ke salon ya ke salon aja jangan yang berlebihan”

“Muda sih, bedanya 15 tahun kah 13 tahun” (S2. M.A: B138-B161)

“Bangun rumah tangga yang baik dan hidup lebih baik”

“Ulu yakin bisa bekerja normal, bisa membangun rumah tangga lagi yang lebih baik, kerja yang baik”

“Khawatirnya ya mungkin ga diterima lagi orang kerja karena udah tua” (S2. M.A: B408-B419).

Sedangkan subjek J.U yang berusia 36, memiliki pandangan yang berbeda terkait pengaruh usia. Subjek tidak merasa bahwa usianya saat ini memengaruhi cara dirinya memandang diri sendiri ataupun pengalamannya. Menurutnya seiring bertambah usia tidak membawa kesulitan baru dalam menerima hal-hal dalam hidup. Subjek menyatakan bahwa tidak ada peristiwa atau pengalaman dari masa lalu yang masih mengganggu ketenangan batinnya. Walaupun subjek ini menyatakan telah mencapai kedamaian dengan apa yang telah terjadi pada dirinya,

⁵¹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

dirinya juga menyatakan adanya penyesalan yang masih sulit untuk sepenuhnya diterima terkait dengan hukuman yang sedang dijalannya yang cukup lama.

Hal ini menunjukkan adanya kontradiksi atau proses yang belum selesai dalam penerimaan terhadap konsekuensi besar dari perbuatannya di masa lalu, tetapi dengan begitu subjek menyatakan dirinya memilih untuk besikap pasrah dengan tetap harus menerima kondisi tersebut. Berdasarkan wawancara sebelumnya subjek cenderung berfokus pada harapan untuk menjadi pribadi yang lebih baik di masa mendatang. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim penerimaan diri, kedamaian dengan masa lalu dan optimis terhadap masa depan dalam faktor usia berikut pernyataan subjek *“Kada mempengaruhi”, “Tidak ada”* dan *“Tidak ada juga kalo yang mengganggu”* (S3. J.U: B229-B239). *“Sudah damai”* dan *“Iya masih belum bisa menerima, tetapi mau ga mau harus menerima”* (S3. J.U: B240-B247).⁵²

Berdasarkan pernyataan subjek J.U mengenai dirinya tidak memikirkan masa depan setelah keluar tersebut diperkuat dengan pernyataan informan subjek R mengenai subjek yang belum terpikirkan hal di masa depan karena merasa dirinya masih cukup lama menjalani masa hukuman di dalam penjara dan masih fokus untuk menata dirinya selama berada di dalam penjara dan mencoba memilih untuk menjalaninya saja terlebih dahulu. Hal ini diperkuat dalam verbatim mengenai optimis terhadap masa depan dalam faktor usia, pernyataan informan subjek *“Kadada pang, soalnya masih lawas pang lagi jer inya, jadi Jalani aja dulu”* (I3. R: B63-B66).⁵³

⁵² J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

⁵³ R, informan subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 30 April 2025

d) Kecerdasan Emosional

Subjek R.S menyatakan keyakinan pada kemampuannya untuk mengelola emosi. subjek merasa sudah cukup baik dalam memahami dan mengelola perasaannya sendiri, dirinya memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi emosi yang terjadi. Ketika dihadapkan pada situasi yang sangat sulit, subjek memiliki mekanisme untuk menarik diri secara fisik sebagai cara meredakan emosi yang kuat. Pemicu utama emosi yang kuat bagi subjek adalah ingatan akan peristiwa-peristiwa buruk di masa lalu. Meskipun peristiwa buruk tersebut mampu membangkitkan emosi yang kuat di dalam dirinya, subjek merasa bahwa dirinya dapat mengendalikan responnya terhadap ingatan tersebut, meskipun prosesnya mungkin membutuhkan waktu yang tidak menentu. meskipun begitu dampak emosi ini tidak akan mengganggu nafsu makannya, hanya saja dapat mengganggu pola tidurnya.

Untuk mengelola stres dan emosi negatif lainnya, subjek melakukan kombinasi antara spiritual dan interaksi sosial yang seimbang, subjek mencoba untuk memilih berkumpul dengan individu yang dianggapnya memiliki pengaruh positif terhadap hal tidak menyenangkan yang dialaminya. Dalam berbagi cerita subjek hanya membuka diri kepada teman yang dianggapnya dapat dipercaya dan memiliki pandangan yang searah dengannya. Jika dihadapkan dalam proses pengambilan keputusan, subjek mengintegrasikan baik aspek emosional maupun pertimbangan rasional, menunjukkan pendekatan yang seimbang dan tidak impulsif. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan memahami, kemampuan mengelola emosi negatif dan kemampuan informasi memandu pikiran dan tindakan dalam faktor kecerdasan emosional berikut:

“Cukup baik, aku kawa mengatasi emosi ku sendiri gitu na, sudah enak sudah redam redam gitu na, kalo ga bisa jua kita lari aja jauh menjauh”

“Kalo udah ingat-ingat peristiwa yang ga bagus”

“Bisa-bisa aja cuman waktunya lebih lama”

“Engga lancar aja, eh tunggu dulu tapi kalo tidur tu mungkin jamnya, yang biasa kita tidur jam 10 atau jam 9 ada yang nyampe jam 1 atau jam 2 subuh baru bisa tidur karena kepikiran”

“Emmm, ngapain hahaha” (S1. R.S: B487-B511)⁵⁴

“Ditinggalakan bini”

“Kalo untuk aku di sini itu pang yang sangat sangat sangat” (S1. R.S: B84-B90)⁵⁵

“Ngumpul sama teman, teman yang bagus la gitu di sini kan banyak guru”

“Tergantung, tergantung teman yang ku hadapi ni keapa dulu, kalo ibaratnya maaf bertato ngapain. Aku cuek sama mereka yang bertato kada usah gen” (S1. R.S: B512-B524)

“Dua-duanya pake, kita pikirkan dulu”

“Kada langsung” (S1. R.S: B525-B533).⁵⁶

Kemudian subjek M.A menunjukkan tingkat kemampuan yang sudah sangat baik dalam mengelola dan memahami emosinya. subjek merasa cukup mahir dalam mengenali perasaannya sendiri. Pemicu emosi yang kuat bagi subjek cenderung berasal dari masalah kecil dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan saat ini, seperti perilaku mengganggu dari orang lain dalam ruang lingkup kamar huniannya. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan emosi utamanya datang dari interaksi interpersonal dan kondisi lingkungan, bukan dari ingatan masa lalu dirinya yang mendalam. Subjek ini merasa bahwa ia telah mengalami perubahan positif yang drastis dalam kemampuan emosional sejak berada di dalam penjara, mencoba untuk melakukan perubahan dengan peningkatan fokus pada spiritualitas dan membangun pola pikir yang lebih positif.

⁵⁴ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

⁵⁵ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

⁵⁶ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

Subjek merasa mampu mengendalikan diri dan tidak lagi didorong oleh keinginan serta nafsu yang berlebihan seperti halnya dirinya di masa lalu. Dalam pengelolaan diri saat mengatasi stres, kecemasan, atau kesedihan, subjek mencoba melakukan pengalihan perhatian dengan mencari hiburan melalui media yang tersedia seperti televisi, membaca materi keagamaan, ataupun dengan tidur. Dalam proses pengambilan keputusan, subjek mengutamakan pertimbangan rasional dan subjek mengakui bahwa perasaannya kadang-kadang dapat memengaruhi pilihan yang dibuat, terutama jika intensitas perasaan tersebut kuat. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan memahami, kemampuan mengelola emosi negatif dan kemampuan informasi memandu pikiran dan tindakan dalam faktor kecerdasan emosional berikut:

“Baik 80% lah”

“Mungkin pergerakan teman-teman yang ga tidur kaki di injak gitu mereka jala sembarangan gitu, kan tidurnya berbenturan kaki atau kadang abis makan kepek-kepek gitu kena muka airnya itu kadang yang bikin emosi berantem di kamar. Makanya tadi kesopanan harus dijaga adab-adabnya gitu hati-hati di kamar itu bahaya kajalkan rame gitu” (S2. M.A: B436-B450)⁵⁷

“Perubahannya lebih besar di sini, ibadahnya 5 waktu, berpikir positif terus, ga lagi mengejar yang lebih besar tu gaada”

“Iya, iya banyak perubahan di sini walaupun hidup terbatas tetapi perubahannya sangat besar tidak mengejar maksudnya tidak nafsu lagi gitu, sudah mau menerima ibarat gaji sebulan sekian ga lagi yang mengambil jalan pintas”

“Lebih baik sekali”

“Ada, kehidupan masa depan kan berkelanjutan bagaimana kerja yang baik sampai berhasil ga mesti jalan yang negatif, berhasil yang ini tetapi ditangkap polisi gaada gunanya” (S2. M.A: B162-B185)⁵⁸

“Bawa nonton adakan tv di kamar, bawa baca-baca Al-Qur'an aja”

“Tidur sering ae, kalo Ulun kada senang liatnya tidur aja Ulun” (S2. M.A: B451-B457)

“Perasaan itu kadang-kadang si, kalo masuk lebih kuat perasaan saya ikutkan”

“Enakan di luar si lebih bebas” (S2. M.A: B458-B467).⁵⁹

⁵⁷ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

⁵⁸ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 12 April 2025

⁵⁹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

Sedangkan subjek J.U menyatakan bahwa dirinya merasa kesulitan dengan apa yang dihadapinya dalam mengelola dan memahami emosinya sendiri. subjek merasa belum memiliki kemampuan yang cukup dalam mengenali dan mengelola perasaannya dengan tepat. Dirinya merasa tidak ada pemicu yang menjadi sumber emosi kuat baginya. Namun, subjek mengindikasikan adanya perasaan sulit yang terkait dengan kecemasan akan membuat kesalahan dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, yang mungkin berkontribusi pada kebingungan dalam memahami perasaannya sendiri.

Ketika dihadapkan pada stres, kecemasan, atau kesedihan, subjek ini cenderung melakukan pengalihan perhatian melalui aktivitas yang tersedia di Lapas, namun jika tidak ada subjek akan beralih pada tidur sebagai cara untuk mengatasi perasaan negatif. Hobi sosial seperti bermain kartu atau catur dengan teman juga menjadi salah satu cara subjek menghabiskan waktu. Dalam pengambilan keputusan, subjek menyatakan tidak melibatkan perasaan dan perilaku yang cenderung tidak dapat diperkirakan, sangat bergantung pada kondisi dan situasi saat itu. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim kemampuan memahami, kemampuan mengelola emosi negatif dan kemampuan informasi memandu pikiran dan tindakan dalam faktor kecerdasan emosional berikut:

“Belum bisa dan belum bisa juga memahami perasaan sendiri”

“Tidak ada ae” (S3. J.U: B270-B277)⁶⁰

“Tidak ada, kecuali masalah pribadi” (S3. J.U: B79-B82)⁶¹

“Kadang kalo ada kegiatan lain ke kegiatan yang lain pang, tapi kalo gaada lagi baru di bawa tidur”

“Gaada, tapi kalo dulu ada bantu-bantu di masjid kalo tiap pagi”

⁶⁰ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

⁶¹ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 19 April 2025

“Paling ngumpul-ngumpul dengan yang lain seperti main kartu, main catur dan sejenisnya” (S3. J.U: B278-B290)⁶²

“Tidak ada ikut kegiatan, kecuali olahraga” (S3, J.U: B140-B144)⁶³

“Ga pernah diikuti”

“Tidak menentu, tergantung keadaan situasi” (S3. J.U: B288-B293).⁶⁴

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi seseorang yang muncul dari luar dirinya sendiri, serta berkaitan dengan *self-compassion* terhadap narapidana yang divonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, yaitu sebagai berikut:

a) Budaya

Subjek R. S memiliki pandangan bahwa budaya secara umum adalah hal yang terutama terwujud dalam bentuk tradisi di masyarakat luas merupakan sesuatu hal yang positif dan baik. Subjek mengidentifikasi diri dengan latar belakang budaya yang berasal dari Bakumpai. Ketika digali lebih lanjut mengenai nilai-nilai dan keyakinan dari budaya asalnya yang dianggap penting untuk dipertahankan atau dilakukannya di lingkungan saat ini, subjek menyatakan jika dirinya tidak mengidentifikasi adanya kegiatan dan keyakinan budaya tertentu yang secara sadar dirinya pegang teguh. Subjek juga menyatakan dirinya tidak terlibat dalam kegiatan kebudayaan di lingkungan saat ini. Subjek cukup menyadari akan adanya budaya atau cara hidup tertentu di dalam lingkungannya saat ini, termasuk adanya kelompok-kelompok yang mungkin memiliki afiliasi budaya masing-masing, karena terdapat beragamnya suku di dalam lingkungan tersebut.

⁶² J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

⁶³ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 19 April 2025

⁶⁴ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

Subjek merasa bahwa dirinya perlu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai latar belakang budaya yang berbeda di penjara. Di luar lingkungan penjara, dirinya sempat aktif dalam sebuah organisasi masyarakat yang berfokus pada kegiatan sosial dan kemanusiaan. Terkait interaksi sosial di dalam penjara, subjek merasa bahwa dirinya cukup mudah dalam berbagi pengalaman yang tidak dipengaruhi oleh kesamaan atau perbedaan budaya dengan lawan bicaranya. Subjek merasa dapat berbagi pengalaman dengan relatif mudah terlepas dari latar belakang budaya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh budaya terhadap konsep diri, adaptasi budaya di penjara dan dukungan komunitas dalam faktor budaya berikut:

“Bagus aja”

“Bakumpai”

“Engga pernah sih hahaha” (S1. R.S: B352-B364)

“Kalo masing-masing suku ga tau pang la, tapi di dalam sini ada berbagai macam suku kan ada Madura, ada Banjar, ada Jawa, ada jua yang di luar kota-kota samarinda tapi engga tau yang kek apa buhannya tu kurang tau” (S1. R.S: B365-B378)

“Aku ada ikut Ormas”

“Pemuda Pancasila”

“Ini organisasinya untuk masyarakat pang, membantu masyarakat, ibarat kata yang bencana bencana seperti banjir gempa”

“Perlu”

“Kalo budaya yang sama banyak”

“Sama aja perasaan saya mau yang memiliki budaya yang sama atau berbeda” (S1. R.S: B379-B402).⁶⁵

Kemudian subjek M.A memandang budaya merupakan hal yang sangat positif, dirinya menghargai keberagaman budaya yang ada. Subjek memiliki latar belakang yang beragam dirinya berasal dari Sulawesi namun dibesarkan di Kalimantan Timur, yang mampu memberinya perbedaan dalam berbagai tradisi dan

⁶⁵ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

cara hidup. Subjek meyakini bahwa adalah nilai-nilai penting dari budaya asalnya yang sangat relevan dan berharga untuk diterapkan di lingkungan saat ini. Nilai-nilai tersebut seperti keramahan, sopan santun, serta adab dalam berinteraksi dan berperilaku yang dianggapnya sangat penting.

Subjek merasa bahwa nilai-nilai budaya tersebut mampu memengaruhi dan mengarahkan dirinya dalam berperilaku. Subjek menggambarkan budaya di dalam penjara, subjek menyoroti aspek perilaku yang baik sebagai bagian dari budaya yang patut dipertahankan, namun juga mengakui adanya budaya yang tidak baik atau kurang sopan. Subjek ini merasa sangat penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan budaya yang berlaku di lingkungan saat ini, melihatnya sebagai hal yang mendasar untuk kelangsungan hidup sehari-hari dan untuk menghindari timbulnya permasalahan.

Selama di luar subjek memiliki keterkaitan hubungan dengan komunitas budaya suku dari Sulawesi, dan di dalam penjara dirinya bertemu dengan beberapa individu dari latar belakang budaya yang sama dengannya. Subjek menyatakan bahwa dirinya merasa lebih mudah berbagi pengalaman dengan mereka yang memiliki latar belakang budaya yang sama. Cara ini subjek lakukan untuk memelihara hubungan dengan cara berkomunikasi yang cukup sering. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh budaya terhadap konsep diri, adaptasi budaya di penjara dan dukungan komunitas dalam faktor budaya berikut:

“Baik, seperti budaya Banjar dan banyak lagi”

“Sulawesi besarnya di Kalimantan Timur, jadi Ulun menganggap budaya itu nyaman semua. Bisa pinter-pinter kita aja lagi membawa diri”

“Ada, seperti cara hidup yang ramah tamah, sopan santunnya, cara maka dan adab-adabnya” (S2. M.A: B323-B336)

“Ada, seperti yang kurang sopan. Orang lagi makan dia batuk-batuk muntah gitu”

“Perlu, karena menyangkut kehidupan kita sehari-hari, jadi masalah kalo itu engga bisa mengatur itu” (S2. M.A: B337-B348)

“Ada suku dari Sulawesi”

“Ada beberapa orang aja”

“Sering komunikasi” (S2. M.A: B349-B357).⁶⁶

Sedangkan subjek J.U yang berasal dari Samarinda, juga memandang budaya secara umum merupakan sesuatu yang baik. Tetapi subjek menyatakan tidak memiliki keterlibatan dengan komunitas budaya saat berada di luar. Ketika ditanya mengenai nilai-nilai dan keyakinan spesifik dari budaya asalnya mengenai hal apa yang dianggap penting untuk diterapkan di lingkungan saat ini, subjek ini juga tidak mengidentifikasi adanya pengaruh atau pegangan budaya tertentu. Ketika diminta menggambarkan budaya di dalam penjara, subjek ini menunjukkan kebingungan mengenai konsep budaya dalam konteks tersebut. Subjek cenderung melihat secara umum karena dirinya mengakui tidak terlalu mengerti tentang suatu budaya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh budaya terhadap konsep diri dan adaptasi budaya di penjara dalam faktor budaya berikut:

“Emmm baik aja”

“Tidak ada ikut komunitas”

“Tidak ada juga” (S3. J.U: B182-B191)

*“Saya bingung mengenai budaya, budaya itu apa yo?”
(S3. J.U: B192-B197).⁶⁷*

b) Keluarga

Subjek R.S menggambarkan memiliki fondasi hubungan yang positif dengan orang tua atau orang yang mengasuhnya sejak masa kecil. Subjek menyatakan bahwa interaksinya dengan seseorang yang mengasuhnya di masa kecil

⁶⁶ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

⁶⁷ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

terjalin dengan baik dan menciptakan dasar yang kuat untuk hubungannya di kemudian hari. Walaupun demikian subjek menyatakan tidak mengidentifikasi adanya aspek spesifik dari pengalaman masa kecil atau didikan orang tua yang masih mempengaruhi secara signifikan dalam kehidupannya saat ini. Komunikasi dengan anggota keluarga saat ini sangat terjalin intensif.

Subjek menjaga kontak dengan keluarganya secara harian dengan memanfaatkan fasilitas komunikasi yang tersedia seperti warung telepon (wartel) untuk tetap terhubung, dengan adanya ketersediaan fasilitas ini memungkinkan frekuensi komunikasi yang tinggi tanpa batasan waktu ataupun jumlah panggilan per hari, hal ini menunjukkan prioritas yang diberikan subjek pada pemeliharaan hubungannya dengan keluarga. Subjek secara konsisten menyatakan bahwa dirinya merasa didukung dengan baik oleh keluarganya. Subjek juga menyatakan bahwa dukungan yang diterima dari keluarga sebagai sesuatu yang membawa perubahan positif. Dukungan ini terwujud dalam bentuk dorongan moral dan nasihat, terutama dari orang tua dan saudara-saudaranya yang mendorongnya untuk mengambil pelajaran dari kesalahan yang terjadi di masa lalu dan menghindari perilaku dan kejadian yang sama di masa mendatang.

Ikatan yang paling mendalam dan menjadi sumber kekuatan emosional paling kuat bagi subjek adalah dengan anak-anaknya. Subjek merasakan beban penyesalan yang mendalam karena waktu yang hilang bersama anak-anaknya yang terjadi akibat dirinya harus menjalani masa hukuman yang cukup lama. Komunikasi dengan anak-anaknya memiliki dampak terapeutik yang kuat baginya, ketika dirinya merasa tertekan atau teringat masa lalu yang menyakitkan melihat dan berbicara dengan anak-anaknya menjadi pereda pikiran-pikiran negatif dan hal itu

mampu membantu mengembalikan ketenangan emosinya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengalaman masa kecil dan dukungan keluarga dalam faktor keluarga berikut:

“Baik, sedari dulu memiliki hubungan yang baik”

“Tidak ada yang mempengaruhi” (S2. RS: B465-B471)

“Tiap hari telpon”

“Wartel buka dari pagi sampai sore”

“Tidak ada batasan nelpon, bebas aja”

“Menjadi lebih baik” (S1. R.S: B472-B486).⁶⁸

“Dari orang tua ada kaya support, ibaratnya jangan lagi bekerja kek gini sudah jadi kesalahan kita jangan lagi berbuat”

“Pastinya berarti besar anak bagi kita ni, kita di sini buang waktu sebenarnya terbuang sia-sia waktu, kan 20 tahun anggapannya 10 tahun menjalani, 10 tahun mereka di luar 10 tahun menungguku juga kan 10 tahun juga kasih sayang kita tebuang. Akutu rasa bedosa sama anak karna anak sekarang yang merawat neneknya mereka sama mamaku. Makanya aku merasa kaya apa gitu. Kadang kalo yang kek hatiku udah yang keingatan yang masa lalu sakit hati apa segala macam ku bawa nelpon anak, hilang pikirannya” (S1. R.S: B37-B67).⁶⁹

Informan subjek A membenarkan jika anak-anaknya menjadi sumber utama penyemangat dirinya jika mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan selama berada di penjara, ataupun jika subjek merasa terpuruk akan kesalahannya di masa lalu. Subjek berusaha menghubungi anaknya melalui panggilan video yang dimana dengan begitu subjek tidak hanya bisa mendengar suara tetapi juga bisa melihat serta memantau kondisi anaknya selama dirinya berada di penjara walaupun dirinya harus melakukan panggilan tersebut dengan berjalan lebih jauh karena pada daerahnya wartel hanya bisa dilakukan secara panggilan suara. Cara ini dilakukan tidak hanya sebagai bentuk perhatiannya terhadap anaknya tetapi juga sebagai bentuk dirinya bisa mengelola diri secara lebih baik lagi dari sebelumnya. Hal ini diperkuat dalam verbatim dukungan keluarga dalam faktor keluarga, berikut:

⁶⁸ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

⁶⁹ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

“Jarang kalo meliat soalnya kalo inya nelpon ke blok sebelah yang kawa bevc an, kalo telpon biasa aja baru depan blok sendiri”

“Hihi masalahnya inya handak meliat anaknya tu kalo”

“Setelah mehubungi tu ketawa, kemudian senang lagi” (I1. A: B37-B49).⁷⁰

Kemudian subjek M.A menggambarkan hubungan dengan orang tua di masa

kecil dengan nuansa emosional yang sedikit berbeda dengan perasaan kesedihan terkait masa tersebut. Walaupun begitu kekhawatiran utama yang dirasakan subjek saat ini terkait orang tuanya adalah kondisi kesehatan mereka yang tidak lagi stabil. Subjek menyatakan ketakutan mendalam akan kemungkinan kehilangan orang tuanya sebelum dirinya menyelesaikan masa hukuman sebelum akhirnya dapat berkumpul kembali dengan mereka. Komunikasi yang dilakukan subjek terhadap keluarganya cukup sering terjalin, terhitung beberapa kali dalam seminggu melalui telepon.

Subjek secara konsisten menggambarkan dukungan yang diterimanya dari keluarganya sebagai hal yang sangat positif dan menguatkan. Keluarganya memberikan dorongan moral yang berkelanjutan serta menasihatinya untuk menjaga kesehatan dan tetap menjalankan kewajiban ibadah serta kewajibannya sebagai seorang muslim. subjek menyatakan bahwa dirinya sangat menghargai dukungan yang diberikan oleh keluarganya, melihatnya sebagai faktor penting dalam melewati masa-masa sulit yang dijalaninya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengalaman masa kecil dan dukungan keluarga dalam faktor keluarga berikut:

“Sedih”

“Kesehatan orang tua yang Ulun takut, takutnya kalo bulik ini Ulun ga ketemu lagi gitu” (S2. M.A: B420-B427)

“Sering kadang seminggu 3 kali atau kadang seminggu 5 kali lewat telpon”

⁷⁰ A, informan subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 2 Mei 2025

“Baik sekali mereka support terus, jaga kesehatan jangan lupa ibadah terus” (S2. M.A: B428-B435).⁷¹

Bagi subjek M.A keluarga merupakan hal yang sangat erat hubungannya dengan tingkat pengelolaan emosi yang ada dalam dirinya, hal ini berdasarkan penglihatan informan subjek setelah subjek menghubungi keluarganya terlihat adanya rasa lega raut wajahnya yang merasakan tenang. Subjek cenderung menutupi masalahnya dengan teman-temannya dan hanya lebih terbuka terhadap keluarganya. Hal ini diperkuat dengan verbatim informan subjek dalam dukungan keluarga faktor keluarga, pernyataan informan subjek

*“Sering komunikasi lewat telpon be vc”
 “Perasaan sidin senang, kaya plong gitu na”
 “Perubahan jarang, sidin cenderung menutupi” (I2. AW: B56-B64).⁷²*

Sedangkan subjek J.U menggambarkan hubungan dengan orang tuanya sebagai sesuatu yang baik-baik saja, dengan komunikasi yang dilakukan dari jarak jauh melalui telepon. Subjek menjelaskan tidak mengidentifikasi adanya aspek spesifik dari latar belakang keluarga atau didikan orang tua yang dirasakannya dalam memberikan pengaruh signifikan terhadap kehidupannya saat ini, selain harapan agar orang tuanya senantiasa sehat. Komunikasi dengan orang tuanya dilakukan dengan hitungan yang lebih jarang dibandingkan dua subjek lainnya, subjek hanya melakukannya ketika muncul perasaan rindu terhadap keluarga. Respon keluarganya terhadap situasi yang digambarkan cukup baik dalam memberikan penguatan.

⁷¹ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

⁷² AW, informan subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 30 April 2025

Subjek menyatakan bahwa perasaan mengenai dukungan yang dirinya terima dari keluarganya membantu dirinya mengelola perasaan lebih baik dibandingkan sebelumnya, hal ini menunjukkan adanya dukungan terhadap perhatian yang diberikan keluarganya saat ini. Meskipun subjek tidak mengandalkan dukungan dari siapapun secara umum, dirinya tetap mengakui bahwa dukungan yang diterima dari keluarganya memiliki pengaruh yang cukup berarti baginya. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengalaman masa kecil dan dukungan keluarga dalam faktor keluarga berikut:

“Lewat telpon ae, hubungannya baik-baik aja”

“Terus-terus sehat aja” (S3. J.U: B251-B263)⁷³

“Kadang-kadang, kalo kangen aja”

“Menguatkan iya” (S3. J.U: B88-B92)⁷⁴

“Kadang-kadang”

“Merasa cukup baik dari sebelumnya” (S3. J.U: B257-B269)⁷⁵

Berdasarkan dari pernyataan informan subjek R, subjek memiliki alasan tersendiri mengapa dirinya jarang menghubungi keluarganya. Subjek merasa jika dirinya menghubungi keluarganya akan hanya membuat keluarganya merasa sedih terutama orang tuanya, subjek tidak ingin jika orang tuanya bersedih. subjek akan merasa lebih baik setelah menghubungi keluarganya, jadi subjek berusaha mengimbangi diri untuk menghubungi keluarganya di saat dirinya benar-benar merindukannya. Karena ketakutan itu subjek biasanya hanya menghubungi saudaranya untuk menghilangkan rasa rindunya pada keluarganya. Hal ini diperkuat dalam verbatim dukungan keluarga dalam faktor keluarga, berikut:

⁷³ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

⁷⁴ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 19 April 2025

⁷⁵ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

“Kada pang, cuman biasanya inya kada mau nelpon, karena kalo nelpon abahnya takut sedih, jadi biasanya ulun suruh nelpon kaka inya sekira di hubungi aja, kasian kalo pina mengganang”

“Senang inya walau hanya menelpon kakanya” (I3. R: B82-B95).⁷⁶

c) Lingkungan

Subjek R.S merasakan adanya perbedaan yang signifikan antara lingkungan di dalam Lapas dan dunia di luar. Tetapi dirinya secara spesifik menyatakan bahwa lingkungan di dalam Lapas tidak secara langsung mengubah caranya terkait memandang dirinya sendiri. Pengalaman yang dijalannya selama di penjara dirasakannya cenderung netral, tidak membuatnya merasa lebih baik ataupun lebih buruk dibandingkan sebelumnya. Dalam hal dukungan sosial, subjek sangat mengandalkan teman-teman sesama narapidana karena dirinya tidak memiliki anggota keluarga yang berada di dalam bersamanya. Hubungannya dengan narapidana lain dinilainya baik.

Dukungan yang diterima dari teman-temannya berupa penguatan mental serta dorongan untuk tetap tegar dalam menjalani masa hukuman. Teman-temannya sering memberikan perspektif dengan membandingkan masa hukuman yang dijalani dengan mereka yang menjalani masa hukuman yang lebih berat dibandingkan dirinya, sebagai cara untuk menumbuhkan rasa syukur dan harapan bahwa masih ada peluang untuk kembali ke dunia luar. Subjek menyadari adanya pandangan negatif dari masyarakat terhadap narapidana, dan dirinya merasa pandangan ini mampu memengaruhi cara dirinya melihat dirinya sendiri.

Subjek mengkhawatirkan pandangan yang mungkin akan dihadapinya setelah menyelesaikan masa hukuman. Walaupun begitu subjek tidak merasa

⁷⁶ R, informan subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara, Banjarmasin 30 April 2025

sepenuhnya terasingkan dari dunia luar, melainkan lebih merasakan keterbatasan dalam hal interaksi dan pertemuan dengan orang-orang di luar. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh lingkungan penjara, dukungan sosial dalam penjara dan stigma negatif dan isolasi dalam faktor lingkungan berikut:

“Berbeda lingkungan di sini dengan di luar”

“Tidak berpengaruh”

“Gaada netral aja, gaada lebih baik ataupun buruk”

(S1. R.S: B534-B547)⁷⁷

“Ada, ya teman-teman yang mendukung di sini”

“Gaada, teman-teman aja yang mendukung di sini”

“Baik” (S1. R.S: B548-B555)⁷⁸

“Iya, seperti oh ini bekas napi ini kalopina ini ini. Kan kebanyakan kek gitu, pernah temanku juga keluar dari penjarakan beda jua tanggapan dari mamaku jangan berteman lagi sama dia, dia bekas narapidana. Tapi kasusnya kan beda-beda mungkin dia perampok, pencuri atau maling atau apa. Ya tapi namanya temen ya ga mungkin juga kita jauhi kan”

“Bukan merasa terasingkan sih tapi merasa lebih terbatas aja, terbatas dalam bertemu” (S1. R.S: B556-B569).⁷⁹

Kemudian subjek M.A menyatakan bahwa lingkungan Lapas memiliki dampak yang sangat besar terhadap perubahan dalam cara subjek memandang dirinya sendiri. Subjek merasa bahwa berada di lingkungan ini telah mengajarkan pentingnya kesabaran dan kemampuan mengendalikan emosi. Lingkungan penjara juga dianggapnya mampu membawa perubahan baik pada sisi positif, sisi positif lingkungannya sekarang berhasil mengurangi dengan hal-hal negatif yang ada di luar. Subjek bisa menerima semua dukungan sosial yang luas dari sesama teman narapidana. Dukungan yang diberikan berupa nasihat untuk meninggalkan kebiasaan buruk di masa lalu dan beralih pada hal yang lebih positif dan bermanfaat, seperti berbisnis untuk melanjutkan hidup yang lebih baik setelah ini. Subjek juga

⁷⁷ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

⁷⁸ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 2, Banjarmasin 14 April 2025

⁷⁹ R.S, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 4 April 2025

merasa dapat berbagi pikiran dan pengalaman dengan narapidana lain, yang memungkinkan adanya pertukaran pandangan yang lebih luas. Hubungannya dengan narapidana lain dinilainya positif.

Seperti subjek lainnya subjek juga merasakan dampak dari pandangan negatif masyarakat terhadap narapidana dengan cara memandang diri sendiri, menimbulkan kekhawatiran mengenai penerimaan sosial dan kegiatan bekerja setelah bebas. Perasaan terasingkan dari dunia luar sangat kuat pada subjek sehingga merasa sudah tidak lagi mengenali dunia luar setelah beberapa tahun berada di dalam dan memandang proses pembebasan sebagai awal dari kehidupan yang sepenuhnya baru. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh lingkungan penjara, dukungan sosial dalam penjara dan stigma negatif dan isolasi dalam faktor lingkungan berikut:

“Sangat berpengaruh sekali, harus banyak sabar, kontrol emosi, tadinya bisa kesana kemari sekarang ga bisa”

“Mengurangi hal negatif, seperti negatif di luar di sini mengurangi sekali, hal-hal yang baik tu dikurangkan selama di sini ga lagi” (S2. M.A: B468-B477)

“Banyak teman-teman”

“Jangan lagi kerja narkoba bahaya hukuman lama, kita kerjanya bisnis aja apa macam-macam yang bagus-bagus”

“Iya masalah umum, kalo pribadi jarang kan di sini juga banyak kriminal lain ga narkoba semata mungkin ada hal lain mereka masuk kesini, jadi bisa bertukar pikiran”

“ya positif, kalo negatif orang-orang aja si” (S2. M.A: B478-B493)

“Iya berpengaruh sekali”

“Nanti kalo bebas ni gimana ya, kek diterima kerja menyatu sama masyarakat lagi malu aku gitu loh”

“Terasingkan sekali, udah ga kenal lagi dunia luar la, udah jalan 5 tahun, makanya nanti mau keluar tu hidup baru, semuanya baru, istri baru” (S2. M.A: B494-B507).⁸⁰

⁸⁰ M.A, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 5 April 2025

Sedangkan subjek J.U menyatakan bahwa lingkungan penjara tidak memengaruhi cara dirinya memandang dirinya sendiri. Subjek mengidentifikasi adanya aspek positif dari pengalaman di dalam yang membuatnya menjadi lebih baik, yaitu peningkatan kemampuan dalam bersabar. Subjek tidak merasa ada hal-hal negatif yang membuatnya merasa lebih buruk selama menjalani hukuman. Subjek ini juga menerima dukungan dari orang-orang di dalam berupa dorongan dan pemberian semangat. Meskipun pada awalnya subjek memberikan indikasi adanya hubungan yang kurang positif dengan sesama narapidana, subjek kemudian mengklarifikasi bahwa hubungannya secara umum baik-baik saja dan tidak mengalami masalah signifikan dengan orang lain di dalam.

Subjek juga menyatakan tidak pernah mengalami tindakan tidak nyaman dari sesama narapidana. Subjek merasakan bahwa pandangan negatif masyarakat terhadap narapidana memengaruhi cara memandang dirinya sendiri, di mana dirinya merasa dilihat sebagai orang salah oleh dunia luar. Subjek merasakan adanya perasaan terasingkan dari dunia luar, menunjukkan adanya kesadaran akan pemutusan hubungan dengan masyarakat luar. Hal ini di perkuat dengan pernyataan subjek dalam verbatim pengaruh lingkungan penjara, dukungan sosial dalam penjara dan stigma negatif dan isolasi dalam faktor lingkungan berikut:

“Ada, bisa lebih sabar”

“Tidak ada hal buruk”

“Ada teman” (S3. J.U: B294-B308)

“Sering ngasih-ngasih semangat”

“Baik-baik semua”

“Gaada masalah” (S3. J.U: B309-B319)

“Tidak ada yang tidak nyaman”

“Kalo orang luar meliat kita terpidana ya kita orang salah

“Iyaa terasingkan” (S3. J.U: B320-B333).⁸¹

⁸¹ J.U, subjek, Lapas Kelas IIA, wawancara 1, Banjarmasin 7 April 2025

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan dengan para subjek penelitian, khususnya dalam rangka menggali gambaran aspek dan faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi *self-compassion* di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, berikut ini adalah ringkasan dari temuan hasil wawancara mendalam tersebut dalam tabel 4.11, 4.12 dan 4.13 pada berikut:

TABEL 4.11 GAMBARAN *SELF-COMPASSION*

Subjek	Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>		
	1 <i>Self Kidness</i>	2 <i>Common Humanity</i>	3 <i>Mindfulness</i>
R.S	Stabil dalam menerima ketidaksempurnaan dengan beribadah dan interaksi sosial, anggota keluarga menjadi sumber motivasi utama yang terutama anak-anaknya, memiliki sikap peduli dan menghindari sikap meremehkan diri, saat memiliki masalah memilih menghadapi, senantiasa berusaha menjaga suasana hati dengan melakukan aktivitas menyenangkan ataupun memilih tidur.	Menurutnya kesalahan dialami semua orang, mudah memberikan maaf, tidak mudah terjebak keputusan dan kekecewaan, mengambil hikmah dari setiap kegagalan. Tidak terisolasi dilingkungan, merasa kehidupan di luar memiliki tantangan yang lebih besar, merasa tingkat kebahagiaan diri dan orang disekitarnya sama. Sadar akan kesalahan yang diperbuat, terkadang menyalahkan diri sendiri, tidak mudah terpengaruh dengan berusaha tenang.	Memiliki kemampuan kuat menerima semua pengalaman, merasa biasa saja saat menghadapi kejadian tidak mengenakan di penjara, mudah mengendalikan emosi. mampu mengelola masalah secara mandiri, lebih memilih memisahkan diri terhadap yang tidak terlalu berkaitan dengannya, fokus diri sendiri. mencari sudut pandang dari berbagai pihak, tidak memiliki pikiran negatif berlebihan saat mendapat masalah dan memiliki keseimbangan emosional yang baik.
M.A	Penerimaan diri dengan intropeksi dan berusaha bangkit kearah positif dan konsisten beribadah, mampu mengelola emosi, tidak berlarut dalam	Menurutnya kegagalan dan kesalahan bagian dari hidup, dianggap sebagai sumber untuk diri berkembang lebih baik lagi, mudah memaafkan. Merasa memiliki	Sudah mampu menerima semua pengalaman, memiliki penyakit yang mengganggu dirinya untuk senantiasa tenang, memandang yang dijalani sekarang sebagai sumber

Subjek	Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>		
	1 <i>Self Kidness</i>	2 <i>Common Humanity</i>	3 <i>Mindfulness</i>
	keterpurukan, mencari dukungan, sadar untuk menyayangi dan peduli terhadap diri sendiri, saat gelisah mencoba untuk mencari solusi.	kebebasan selama di penjara, menganggap dirinya tertinggal dibandingkan orang di luar, merasa orang sekitarnya lebih bahagia. Sadar mengakui kesalahan yang diperbuat dengan lebih memilih mengevaluasi diri,	pembelajaran yang harus dimanfaatkan untuk menjadikan diri lebih baik. Tidak menceritakan masalah pribadi kepada selain keluarganya, terfokus pada masalah yang dianggap penting. Melihat dari sudut pandang luas kemudian melakukan refleksi diri.
J.U	Belum berhasil menerima kekurangan diri karena penyesalan yang mengganggu tetapi berupaya bisa dengan berinteraksi, berhasil melewati seiring bertambahnya waktu dengan melakukan hobi dan berbagi cerita, terkadang menyalahkan diri sendiri tapi tidak parah, berusaha melakukan yang terbaik untuk diri sendiri walaupun terkadang muncul perasaan ragu terhadap diri sendiri.	Menganggap bahwa tidak ada manusia yang sempurna, memiliki kemampuan adaptasi sosial yang baik, kesalahan merupakan pengalaman setiap orang. Perasaan terisolasi yang bergantung pada kondisinya, menganggap kebahagiaannya dan orang sekitarnya setara. Menyadari kesalahan yang diperbuat, sering menyalahkan diri sendiri menganggap dirinya terjebak oleh orang lain, rentan terbawa perasaan akan suatu kejadian.	Meminimalkan interaksi saat dirinya merasa perlu mengelola emosional, sulit mengendalikan emosional secara internal, tidak mengekspresikan perasaan dan senantiasa konsisten berusaha mampu melalui kesulitan yang dihadapi. Tidak memiliki kebiasaan menceritakan masalah pribadi kepada orang lain, menganggap kejadian tidak perlu ditanggapi secara berlebihan. Saat memiliki masalah pribadi dirinya hanya melihat sudut pandang sendiri.

Berikut adalah ringkasan hasil wawancara dari faktor yang mempengaruhi *self-compassion* subjek penelitian secara internal diantaranya jenis kelamin, kepribadian, usia dan kecerdasan emosional:

TABEL 4.12 FAKTOR INTERNAL *SELF-COMPASSION*

Subjek	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> Secara Internal			
	Jenis Kelamin	Kepribadian	Usia	Kecerdasan Emosional
R.S	Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh dalam penyelesaian masalah, dirinya merasa jika perempuan lebih baik dalam hal itu, tidak mengalami kesulitan beradaptasi, tidak mempengaruhi caranya memandang diri sendiri, dan tidak melihat perbedaan orang lain dalam memberikan dukungan hanya karena dirinya seorang laki-laki.	Memiliki kepribadian terbuka ramah dan mudah bergaul, subjek mudah memberikan bantuan dan nasihat kepada orang yang membutuhkan, bergantung pada situasi emosinya dalam memilih menyendiri atau bersama orang lain yang dipengaruhi perubahan perasaan (mood).	Berusia 38 tahun, dirinya merasa adanya perubahan memandang dirinya di masa lalu dengan masa sekarang yang dimana dirinya meningkatkan kesadaran akan tanggung jawab. Merasa sudah mencapai kedamaian, semakin bertambah usia fokus utama adalah kebahagiaan anaknya.	Yakin akan kemampuan diri mengelola dan memahami emosi, saat menghadapi situasi sulit memilih menarik diri tetapi tidak mengganggu pola makan, hanya saja dapat mengganggu jam tidur, saat stres dirinya pergi beribadah dan berinteraksi dengan narapidana lain, memilih terlebih dahulu dengan siapa berinteraksi.
M.A	Menurutnya perempuan cenderung lebih bagus dalam pengelolaan masalah, tidak merasa sulit beradaptasi, tidak mempengaruhi caranya memandang diri sendiri, tetapi merasa dukungan yang diberikan padanya berbeda dengan jenis	Memiliki kepribadian tidak ekstrem, menghindari konflik, menghabiskan waktu dengan kegiatan keagamaan dan olahraga, merasa nyaman sendiri tetapi tetap tidak menutup diri kepada orang lain, terbiasa	Berusia 42 tahun, menganggap terjadi perubahan cara pandangnya di masa lalu, dirinya merasa penurunan tingkat arogan karena terjadi pematangan emosioanl seiring bertambah usia, sudah mampu menerima semua terkait hal yang	Memiliki tingkat kemampuan yang sangat baik dalam memahami, mengelola dan mahir mengenali perasaannya, saat mengambil keputusan dirinya memikirkan secara rasional dan perasaan yang terkadang ikut mempengaruhi peningkatan fokus

Subjek	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> Secara Internal			
	Jenis Kelamin	Kepribadian	Usia	Kecerdasan Emosional
	kelamin perempuan yang dimana cenderung lebih diperhatikan.	mengalihkan perasaan negatif dengan kegiatan lebih bermanfaat.	membawanya terjerat hukuman, berusaha kearah lebih baik.	spiritualitas dan membangun pola pikir lebih positif
J.U	Tidak mengetahui adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan, tidak merasa adanya pengaruh dalam cara memandang diri sendiri, karena dirinya seorang laki-laki subjek menyatakan jika dirinya tidak mengandalkan dukungan siapapun.	Memiliki kepribadian biasa saja, mudah berinteraksi dan merasa lebih nyaman menghabiskan waktu bersama orang lain, tidak pernah terlibat konflik dengan narapidana lain, cenderung menyalahkan diri sendiri dengan menarik diri dari lingkungan dan berdiam diri.	Berusia 36 tahun, dirinya merasa tidak ada perubahan cara pandang pengaruh diri terhadap usianya sekarang dengan masa lalu, memiliki penyesalan tetapi berusaha damai dan pasrah, fokus pada kehidupan di masa mendatang tetapi mengutamakan menata diri selama berada di penjara.	Merasa kesulitan mengelola dan memahami emosi, tidak memiliki pemicu emosi yang kuat, merasa bingung dengan perasaan sendiri, saat merasa stress dan cemas memilih untuk tidur atau melakukan aktivitas seperti bermain kartu dan catur sebagai pengalihan pikirannya,

Berikut adalah ringkasan hasil wawancara dari faktor yang mempengaruhi *self-compassion* subjek penelitian secara eksternal diantaranya budaya, keluarga dan lingkungan:

TABEL 4.13 FAKTOR EKSTERNAL *SELF-COMPASSION*

Subjek	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> Secara Eksternal		
	Budaya	Keluarga	Lingkungan
R.S	Menghargai keberagaman budaya, perlu menerapkan adaptasi terhadap beragam budaya di penjara, tidak mengidentifikasi adanya keyakinan dan budaya tertentu yang	Memiliki hubungan positif dengan orang yang merawatnya waktu kecil, tidak ada hal dari orang tua yang masih mempengaruhinya, komunikasi keluarga setiap hari terjalin terutama dengan anak-	Lingkungan tidak mempengaruhinya memandang diri, tidak merasa ada hal lebih baik ataupun lebih buruk yang terjadi, mengandalkan teman-teman narapidananya sebagai pendorong semangat di

Subjek	Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> Secara Eksternal		
	Budaya	Keluarga	Lingkungan
	dipegangnya, ikut ormas Pemuda Pancasila saat diluar, mudah berbagi pengalaman terlepas dari latar belakang budaya.	anaknya, dukungan yang diterima menjadi motivasi utamanya dirinya untuk bisa berhasil melewati masa hukuman dengan baik.	lingkungannya, bercermin pada hukuman lebih berat untuk bersyukur, menyadari pandangan negatif masyarakat kepada narapidana.
M.A	Berasal dari Sulawesi dan besar di Kalimantan Timur. Sikap ramah, sopan santun dan mengutamakan adab merupakan nilai-nilai dan keyakinan yang dipegang teguh agar mampu mengarahkan dirinya dalam berperilaku, merasa lebih nyaman berbagi pengalaman dengan individu latar belakang yang sama.	Merasa sedih saat teringat akan orang tuanya karena ketakutan kehilangan sebelum berhasil menyelesaikan masa hukuman, sering menghubungi keluarganya menjadi penguat di dalam dirinya, keluarganya memberikan nasehat untuk menjaga kesehatan dan ibadahnya.	Perubahan lingkungan mempengaruhi caranya memandang diri sendiri, lingkungan saat ini membuatnya lebih sabar dan mampu mengelola emosi, bisa menerima semua dukungan sosial secara luas, khawatir akan pandangan masyarakat terhadap diri sendiri, merasa terasingkan dari dunia luar, dan merasa sulit diterima kerja lagi.
J.U	Memandang ragam budaya itu baik, tetapi dirinya tidak memahami mengenai apa itu budaya karena keterbatasan pengetahuan di dalam dirinya	Hubungannya dengan orang tuanya berjalan baik, tidak ada didikan orang tua yang mempengaruhinya hingga sekarang, komunikasi dengan keluarga tergolong jarang karena ketakutan keluarganya bersedih, dukungan sangat berarti baginya.	Lingkungan penjara tidak mempengaruhi terhadap cara pandang ke diri sendiri, merasa lebih baik setelah menjalani masa hukuman karena lebih baik dan sabar, mudah menerima semangat dan motivasi, merasakan pandangan masyarakat jika dirinya narapidana adalah orang salah, dirinya juga merasa terasingkan dari dunia luar.

B. Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada 3 orang subjek narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Apabila seorang narapidana memiliki *self-compassion* yang rendah akan menimbulkan beberapa perilaku seperti kesulitan dalam mengelola emosi, mudah merasa tertekan dan sulit melihat suatu masalah dalam sudut pandang positif.⁸² Selain itu jika narapidana tidak memiliki *self-compassion* akan lebih keras mengkritik diri sendiri, suka memperbesar masalah dan sulit menerima keadaan yang terjadi pada diri sendiri sendiri.⁸³

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin, dalam penelitian ini teori yang digunakan yaitu teori neff yang menyebutkan ada 3 aspek di antaranya: *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.⁸⁴ Selain itu, studi literatur yang dilakukan wiffida dibagi menjadi 2 golongan faktor yaitu: faktor internal yang di antaranya jenis kelamin, kepribadian, usia dan kecerdasan emosional. Dan faktor eksternal di antaranya yaitu budaya, keluarga dan lingkungan. Dalam penelitian ini juga terdapat 2 rumusan masalah yaitu: menganalisis gambaran *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Dan rumusan masalah kedua menganalisis faktor yang mempengaruhi *self-compassion* secara internal dan

⁸² Viona Desta Ramadhanti, 'Hubungan Self Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak', *UNISSULA*, 2024.

⁸³ Kristiantari, 'Gambaran Self-Compassion Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar'.

⁸⁴ Kristin Neff, "*Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*", (Australia: Harper Collins Publisher, 2015).

eksternal Narapidana dengan Vonis 20 tahun Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin.

Rumusan masalah yang pertama yaitu menganalisis gambaran *self-compassion* narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin. Dari hasil wawancara mendalam yang telah dilakukan kepada tiga subjek yaitu R.S, M.A, dan J.U aspek *self-compassion* yang disebutkan dalam penelitian ini, ketiga subjek memiliki strategi untuk mengelola diri pada saat dirinya menjalani vonis 20 tahun yang menunjukkan upaya untuk mengembangkan *self-compassion*, namun tidak semua aspek *self-compassion* terlihat bisa berkembang pada setiap individu.

Self kindness (kebaikan diri), tindakan seseorang dengan bersikap baik dan memahami dan tidak menghakimi dirinya sendiri. Setelah menjalani beberapa tahun masa hukuman subjek R.S dan M.A sudah mampu menerima ketidak sempurnaanya, berbeda dengan subjek J.U yang sampai saat ini belum bisa menerima karena dirinya masih dikuasai oleh perasaan menyesal yang teramat berat untuk diterimanya. *Self kindness* pada subjek R.S, M.A dan J.U ditunjukkan dengan beribadah dan berinteraksi sosial, anggota keluarga menjadi sumber motivasi untuk lebih kuat dan berusaha menjadi lebih baik lagi, memiliki sikap peduli dan menyayangi diri sendiri.

Subjek R.S cenderung memilih menghadapi masalah daripada menghindarinya, sedangkan subjek M.A lebih memilih menghindarinya jika memungkinkan. Ketiga subjek senantiasa berusaha menjaga suasana hati yang positif dengan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat dan hal yang menyenangkan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Acmad

Mauluddin Alfithon dan Muhammad Syafiq yang dimana pengembangan *self kindness* narapidana mengenai sikap menerima diri, dukungan keluarga, dan aktivitas positif berperan penting dalam proses adaptasi psikologis yang mampu untuk membantu menerima diri, mengurangi penilaian buruk dan mendorong perubahan perilaku kearah yang lebih baik.⁸⁵ Islam juga mengajarkan kita untuk bersikap baik dan saling memahami, Allah berfirman dalam surah *An-Nisa* ayat 110 yaitu:

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا (١١٠)

Artinya: Siapa yang berbuat kejahatan atau menganiaya dirinya, kemudian memohon ampunan kepada Allah, niscaya akan mendapati Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. (Q.S An-Nisa/4:110)

Menurut Quraish Shihab tafsir dari ayat tersebut adalah Pintu taubat selalu terbuka lebar bagi siapa saja yang melakukan kejahatan atau menganiaya dirinya sendiri, asalkan ia kemudian memohon ampun kepada Allah dengan sungguh-sungguh, niscaya Allah akan mengampuni dosa-dosanya karena Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang. Ayat ini juga menegaskan bahwa setiap dosa yang dilakukan akan kembali kepada orang itu sendiri, namun hal itu tidak menutup kemungkinan akan ampunan Allah yang senantiasa mengetahui dan menyayangi hamba-Nya yang bertaubat.⁸⁶

Qur'an surah *An-Nisa* ayat 110 ini menggambarkan bahwa jika seseorang mengakui kesalahannya dan kemudian bertaubat (memohon ampun), Allah akan

⁸⁵ Achmad Mauluddin Alfithon dan Muhammad Syafiq, 'Belas Kasih Diri Pada Narapidana Kasus Terorisme Yang Menjalani Program Deradikalisasi', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9 (2021), pp. 67–93, doi:10.24854/jpu343.

⁸⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an Volume 2* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 707-708

mengampuninya. Hal ini mendukung konsep menerima kesalahan diri dan kemudian berusaha untuk menjadi lebih baik (bertaubat). Ayat ini mengajarkan bahwa ketika kita melakukan kesalahan yang merugikan diri sendiri, langkah yang dianjurkan adalah memohon ampunan kepada Allah. Tindakan ini merupakan bentuk *self-kindness* karena memberikan kesempatan untuk penyembuhan, pertumbuhan, dan kedamaian batin melalui ampunan Allah Yang Maha Penyayang. Ayat ini juga mengingatkan kita untuk tidak berlarut-larut dalam kesalahan dan keputusasaan, tetapi untuk mencari ampunan sebagai jalan kembali dan bentuk kasih sayang kepada diri sendiri.

Common humanity (kemanusiaan bersama), tindakan seseorang dengan bersikap baik dan memahami dirinya sendiri dengan apa yang telah terjadi. ketiga subjek menyadari akan arti sebuah kesalahan, subjek R.S, M.A dan J.U menganggap jika sebuah kesalahan adalah hal yang pasti terjadi pada manusia tidak ada manusia yang sempurna, ketiga subjek memiliki tingkat yang cukup mudah memaafkan orang lain apabila melakukan kesalahan kepadanya. Subjek R.S dan M.A terkadang menyalahkan diri sendiri apabila situasi tertentu tapi dengan segera mereka mampu kembali mengelola untuk kembali bisa bersikap tenang dan mengevaluasi diri, keduanya juga tidak merasa terisolasi saat berada dipenjara karena merasa masih cukup bebas dalam berkegiatan. Sedangkan subjek J.U mudah terbawa perasaan jika dirinya mengalami hal yang tidak menyenangkan yang dimana membuat dirinya menyalahkan diri sendiri dan terkadang menyalahkan orang lain yang telah membuatnya masuk kedalam penjara, selain itu dirinya juga merasa terisolasi tetapi hal ini juga tergantung pada kondisi yang sedang dihadapinya.

Selain itu, subjek R.S dan J.U mengaggap jika kebahagiaannya dengan narapidana lain adalah setara, hal ini berbeda dengan pendapat subjek M.A yang menganggap narapidana lain lebih bahagia dari dirinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bagus Arif Wijaya yang dimana *common humanity* berperan penting dalam pembentukan *self-compassion* narapidana. Dengan adanya perilaku memahami bahwa kesalahan dan kegagalan adalah bagian dari hidup manusia, membuat narapidana lebih mudah menerima diri, mengurangi perasaan terisolasi dan dapat membangun hubungan yang lebih positif kepada sesama.⁸⁷ Ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan aspek ini dalam islam Allah befirman dalam surah *Al-Insyirah* ayat 5 dan 6 yaitu:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (Q.S Al-Insyirah/94:5-6)

Menurut Quraish Shihab tafsir dari ayat tersebut adalah penegasan ilahi bahwa setiap kesulitan pasti disertai dengan kemudahan, bahkan kemudahan itu terkandung di dalam kesulitan itu sendiri. Pengulangan ayat ini menekankan bahwa janji ini merupakan kepastian mutlak dari Allah, dengan tujuan untuk menanamkan optimisme, ketabahan, dan keyakinan bahwa tidak ada kesulitan yang bersifat selamanya ataupun abadi, dibalik setiap kesulitan selalu ada jalan keluar yang lebih luas dari permasalahan yang dihadapi.⁸⁸

⁸⁷ Wijaya, 'Peran Tahanan Pendamping Dalam Pembentukan Self-Compassion Pada Warga Binaan Kasus Narkotika Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali'.

⁸⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an Volume 15* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 416-420

Qur'an surah *Al-Insyirah* ayat 5-6 menjelaskan bahwa Ayat ini memberikan penegasan bahwa setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan, yang akan memberikan kekuatan dan perspektif untuk tidak merasa terisolasi, dengan kemampuan melihat peluang di tengah keterbatasan. Ayat ini memberikan pengajaran bahwa di setiap kesulitan pasti ada kemudahan, sangat relevan dengan konsep *common humanity*. Karena ayat ini mengingatkan kita kesadaran akan kesamaan hal ini dapat memperkuat rasa persaudaraan untuk saling mengerti antar sesama manusia. Ayat ini juga mengajarkan kita untuk memiliki perspektif yang penuh harapan untuk mengenali bahwa dalam setiap perjuangan yang dihadapi oleh siapapun, selalu ada potensi hadirnya kebaikan dan kemudahan.

Mindfulness (kesadaran penuh), adalah kesadaran yang muncul ketika seseorang dengan sengaja memberikan fokus perhatian dan emosi dengan cara yang baik dan terbuka selama menjalani masa hukuman ketiga subjek mengakui jika dirinya sudah mampu menerima segala pengalaman baik itu positif, negatif ataupun netral. Selain itu subjek R.S, M.A dan J.U juga memilah hal-hal yang menurutnya penting dikelola di dalam diri ataupun tidak, ketiganya merasa mementingkan diri sendiri terlebih sebelum menanggapi secara berlebihan. Ketiganya mengakui jika suatu masalah dilihat dari sudut pandang yang luas dan jika masalah tersebut bersifat pribadi subjek M.A dan J.U akan menyelesaikannya secara pribadi, sedikit berbeda dengan subjek R.S dirinya senantiasa melihat masalah secara sudut pandang yang luas. Selain itu dari ketiga subjek memiliki sikap untuk senantiasa berusaha menjadikan diri lebih baik dari sebelumnya.

Subjek R.S dan M.A mengakui jika dirinya telah mampu berhasil mengelola emosinya dengan baik, sedangkan subjek J.U masih berusaha untuk hal itu. Temuan

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ikhwanul Ihsan Armalid dan kawan-kawan menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu narapidana menerima pengalaman hidup secara terbuka, mengelola emosi dengan baik, meningkatkan adaptasi dan meningkatkan kesadaran diri serta mampu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih luas yang membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis selama narapidana menjalani masa hukuman.⁸⁹ Terkait hal ini dalam islam Allah berfirman di dalam surah *Ali-Imran* ayat 135 yaitu:

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾

Artinya: Demikian (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menzalimi diri sendiri, mereka (segera) mengingat Allah lalu memohon ampunan atas dosa-dosanya. Siapa (lagi) yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Allah? Mereka pun tidak meneruskan apa yang mereka kerjakan perbuatan dosa itu sedangkan mereka mengetahui. (Q.S Ali-Imran/3:135)

Menurut Quraish Shihab tafsir dari ayat tersebut adalah bahwa orang-orang bertakwa adalah mereka yang pada saat mengerjakan dosa besar maupun kecil, segera mengingat Allah, memohon ampunan-Nya, dan berusaha untuk tidak mengulangi lagi kesalahan tersebut, sehingga mereka berhak mendapatkan ampunan dan surga yang kekal. Ayat ini menegaskan akan pentingnya kesadaran diri, taubat yang tulus, dan tidak terus-menerus terlena dalam dosa sebagai kunci meraih rahmat ilahi.⁹⁰

⁸⁹ Ikhwanul Ihsan Armalid dan kawan-kawan, 'Peningkatan *Psychological Well-Being* Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Melalui Terapi *Mindfulness*', 4.3 (2024), 64–72

⁹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an Volume 2* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 266-267

Qur'an surah *Ali-Imran* ayat 135 ini menggambarkan sifat orang-orang bertakwa, yang di antaranya adalah mampu menahan amarah dan memaafkan, serta segera bertaubat ketika berbuat salah. Hal ini menunjukkan kemampuan mengelola emosi dan menyikapi masalah dengan bijaksana yang berkaitan dengan orang lain maupun diri sendiri. Kemampuan menahan amarah, memaafkan dan senantiasa berusaha menjadikan diri lebih baik merupakan hal yang berkaitan dengan *mindfulness*, karena ayat ini berkaitan dengan kesadaran penuh akan hal yang telah diperbuat serta kemampuan untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Rumusan masalah yang kedua adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* secara internal dan eksternal narapidana dengan vonis 20 tahun di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banjarmasin yaitu:

Faktor jenis kelamin, ketiga subjek berjenis kelamin laki-laki diantara ketiga subjek hanya terdapat satu subjek yaitu subjek M.A yang merasa adanya perbedaan jenis kelamin dalam dirinya memperoleh dukungan, dirinya beranggapan jika perempuan cenderung mendapatkan dukungan yang lebih dibandingkan laki-laki. Berdasarkan pendapat subjek R.S dan M.A dirinya merasa jika perempuan juga memiliki tingkat pengelolaan masalah yang cukup tinggi dibanding laki-laki. Sedangkan subjek J.U tidak merasa adanya pengaruh apapun terhadap perbedaan kelamin. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Putu Melanie Kristiantari yang di mana terdapat adanya perbedaan dalam pengalaman *self-compassion* yang dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Perempuan cenderung mendapatkan dukungan sosial lebih besar dan memiliki tingkat pengelolaan

masalah yang lebih baik dibanding laki-laki, hal ini sejalan dengan persepsi subjek dalam penelitian ini.⁹¹

Faktor kepribadian, subjek R.S, M.A dan J.U memiliki kepribadian yang terbuka dan mudah dalam berinteraksi antar sesama narapidana, ketiga subjek cenderung menghabiskan waktu dengan hal yang tidak konsisten memilih bersama orang lain tetapi juga terkadang memilih untuk sendiri hal itu tergantung akan situasi dirinya saat itu, jika memilih menyendiri subjek tidak hanya terfokus mengorek kesalahan diri sendiri tetapi tetap berusaha mengalihkannya pada kegiatan yang membuatnya nyaman seperti tidur ataupun berolahraga. Kepribadian yang terbuka dan kemampuan mengalihkan fokus pada aktivitas positif (seperti olahraga atau istirahat) dapat meningkatkan *self-compassion*. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Popi Apati dan Nurwijayanti bahwa kepribadian yang terbuka dan kemampuan untuk mengalihkan fokus pada aktivitas positif dapat mempengaruhi peningkatan *self-compassion* narapidana.⁹²

Faktor usia, subjek memiliki rentang usia yang berbeda beda subjek R.S berusia 38 tahun, subjek M.A berusia 42 tahun dan subjek J.U berusia 36. Seiring bertambahnya usia subjek R.S dan M.A menyadari akan adanya perubahan cara pandangya terhadap diri sendiri dikarenakan adanya kematangan emosional dan bertambahnya tanggung jawab, hal ini mampu memicu kedamaian di dalam diri. Sedangkan subjek J.U belum menyadari adanya perubahan cara pandang terhadap bertambahnya usia, dirinya juga masih cenderung belum sepenuhnya berdamai

⁹¹Kristiantari, 'Gambaran Self-Compassion Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar'.

⁹² 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), 1, doi:10.22441/biopsikososial.v7i1.9814.

tetapi mencoba untuk fokus terlebih dahulu merencanakan fokusnya pada perbaikan diri selama berada di penjara agar waktu yang dihabiskannya bisa lebih bermanfaat.

Hal menunjukkan bahwa narapidana yang lebih tua cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana yang lebih muda, hal ini dikaitkan dengan kematangan emosional dan peningkatan tanggung jawab yang dialami seiring bertambahnya usia, yang membantu mereka mencapai kedamaian batin dan penerimaan diri yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gusti Ayu Putu Melanie Kristiantari bahwa narapidana memiliki usia dewasa madya memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana yang memasuki usia dewasa awal dan dewasa akhir.⁹³

Faktor kecerdasan emosional, subjek R.S dan M.A cenderung memiliki tingkat yang tergolong baik dalam memahami, mengelola emosinya dan mahir mengenali perasaanya. Subjek R.S memilih untuk menarik diri dari lingkungannya dalam waktu sementara sampai dirinya merasa sudah nyaman dengan situasi itu lagi, hal ini tidak akan mempengaruhi nafsu makannya hanya saja mengganggu jam tidurnya, pendorong terjadinya adalah adanya pikiran untuk berusaha tetap sehat selama berada di sini.

Diantara subjek R.S dan M.A keduanya melakukan peningkatan fokus pada spiritualitas dan membangun pola pikir yang lebih positif. Sedangkan subjek J.U masih merasa kesulitan dalam mengelola emosinya, terkadang dirinya lebih memilih melarikan diri dari permasalahannya dengan dirinya sendiri dengan memilih

⁹³Kristiantari, 'Gambaran Self-Compassion Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IA Makassar'.

untuk tidur, bermain kartu dan catur. Narapidana dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viona Desta Ramadhanti bahwa kecerdasan emosional membantu mereka dalam mengenali dan mengelola emosi negatif, sehingga mampu mengembangkan sikap penuh kasih terhadap diri sendiri meskipun berada dalam situasi stres dan tekanan tinggi, begitupun sebaliknya.⁹⁴

Faktor budaya, dari ketiga memandang sebuah budaya adalah merupakan hal yang baik dan positif, tetapi tidak subjek semuanya mengerti mengenai budaya terutama subjek J.U dirinya tidak terlalu mengerti dan bahkan tidak paham mengenai hal itu, hal ini terjadi karena keterbatasan wawasan yang dimilikinya. subjek R.S tidak merasakan adanya keyakinan ataupun budaya tertentu yang dipegangnya dan dirinya merasa perbedaan latar belakang tidak menjadi penghalan dirinya untuk berbagi pengalaman dengan siapapun. Sedangkan subjek M.A mengakui jika jika dirinya memegang teguh nilai budaya pada adab, sopan santun dan ramah hal ini tentu mendorongnya untuk senantiasa berperilaku yang baik, selain itu dirinya juga lebih nyaman untuk berbagi pengalaman dengan orang yang memiliki latar belakang yang sama dengannya. Hal ini sejalan dengan temuan yang dikutip dari Rahayu pada penelitian Alisa Sharfina bahwa tingkat *self-compassion* lebih terkait pada gambaran budaya tertentu dalam suatu wilayahnya daripada

⁹⁴ Ramadhanti, 'Hubungan Self Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana Di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak'.

perbedaan budaya Timur dan Barat, yang di mana *self-compassion* tersebut muncul karena adanya pengaruh lingkungan serta kepercayaan yang dimiliki.⁹⁵

Faktor keluarga, subjek R.S, M.A dan J.U merasa jika memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya, dukungan dari keluarga merupakan kunci untuk mereka bisa merasa jadi lebih baik lagi disaat merasa terpuruk ataupun hilang semangat, ketiga subjek berusaha tidak terputus menjalin hubungan dengan keluarga dengan cara menelpon keluarganya, subjek R.S dan M.A cenderung lebih sering menelpon keluarganya dibandingkan subjek J.U karena dirinya merasa takut keluarga yang dihubungnya malah bersedih. Subjek R.S motivasi utamanya adalah dukungan dari anak-anaknya, hal ini menjadi pendorong dirinya untuk tetap kuat dan bersemangat menunggu saat akan bertemu anaknya lagi, perasaan bersalah sangat menghantuinya dirinya karena kasih sayangnya harus tersalut lewat kejauhan dan tidak bisa menemani anak-anaknya tumbuh dewasa.

Keluarga berperan penting dalam membangun *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis narapidana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana yang memiliki hubungan emosional yang kuat dan dukungan konsisten dari keluarga cenderung memiliki *tingkat self-compassion* yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handrian Perindu Hari Lubis dan Ali Muhammad bahwa semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan maka akan semakin rendah tingkat depresi pada narapidana, narapidana yang

⁹⁵ Alisa Sharfina Yuzka, 'Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Identitas Budaya Pada Mahasiswa Perantauan Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh', *Uin Ar-Raniry*, 2022.

memiliki dukungan keluarga yang baik memiliki dampak positif terhadap narapidana, begitupun sebaliknya.⁹⁶

Faktor lingkungan, subjek R.S dan J.U tidak merasakan lingkungannya sekarang mempengaruhinya memandang diri sendiri dan tidak ada hal yang lebih baik ataupun lebih buruk yang dirasakannya. Sedangkan subjek M.A merasakan adanya perubahan cara pandanganya terhadap diri sendiri, lingkungannya saat ini juga mampu membuatnya untuk lebih sabar dan mengelola emosinya. Ketiga subjek senantiasa merasakan dukungan di lingkungan sekitarnya yang kuat sebagai motivasi dirinya untuk lebih semangat dalam melewati setiap harinya pada masa menjalani hukuman. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Bagas Arif Wijaya bahwa narapidana yang merasakan dukungan sosial di lingkungan yang kondusif cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi, dukungan lingkungan yang ditinggali menjadi motivasi penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mental narapidana selama menjalani masa hukuman.⁹⁷

C. Limitasi Penelitian

Berdasarkan serangkaian proses penelitian yang telah peneliti lakukan tentunya terdapat keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Keterbatasan peneliti dalam mengakses lingkungan subjek, sehingga peneliti tidak bisa melakukan observasi

⁹⁶ Handrian Perindu dan kawan-kawan, 'Hubungan Family Support Dan Self Compassion Dengan Depresi Narapidana Kasus Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Rantauprapat', *Krepa*, 1.9 (2023), pp. 41–50.

⁹⁷ Wijaya, 'Peran Tahanan Pendamping Dalam Pembentukan Self-Compassion Pada Warga Binaan Kasus Narkotika Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Boyolali'.

2. Kesulitan peneliti dalam menyampaikan pertanyaan wawancara terhadap subjek karena kurangnya wawasan kosakata yang dipahami subjek
3. Pendekatan terhadap subjek untuk lebih terbuka sulit dijangkau karena batasan interaksi dan tempat yang diberikan kepada peneliti dan subjek
4. Kondisi tempat wawancara yang terbuka membuat subjek dan peneliti kesulitan fokus dalam proses pengumpulan data