

**RINGKASAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I MAKASSAR**

**ANDI TENRI KHAERUNNISA A.H TAJIBU**

**1271040059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**MAKASSAR**

**2018**



**RINGKASAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA NARAPIDANA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I MAKASSAR**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar Sebagai Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)**

**ANDI TENRI KHAERUNNISA A.H TAJIBU**

**1271040059**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**MAKASSAR**

**2018**



**HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *SELF COMPASSION* NARAPIDANA DI LEMBAGA KELAS I MAKASSAR**

***Andi Tenri Khaerunnisa A.H Tajibu***

**(**tenrinisa13@gmail.com**)**

***Widyastuti***

(widya\_prasthya@yahoo.com)

***Harlina Hamid***

(harlina\_h@yahoo.com)

*Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar*

*Jl. AP Pettarani Makassar, 90222*

**Abstrak**

Narapidana menjalani kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan tidak hanya mengalami perubahan sosial namun juga perubahan fisik dan psikologis. Kondisi demikian mengakibatkan narapidana belum memiliki *psychological well-being*. Individu yang memiliki *psychological well-being* maka individu dapat mengembangkan dirinya mengarah kepada hal yang positif. Salah satu sumber yang dapat meningkatkan *psychological well-being* narapidana adalah *self compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Subjek pada penelitian ini berjumlah 109 orang narapidana. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dan menggunakan teknik analisis korelasi *Spearman*-*rho.* Hasil analisis menunjukkan bahwa besarnya kekuatan hubungan antar variabel adalah r= 0,294 dengan nilai signifikansi ρ = 0,002 < 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki narapidana maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya. Penelitian ini bermanfaat bagi narapidana dan Lembaga Pemasyarakatan untuk memperhatikan pentingnya kesehatan mental bagi individu.

**Kata kunci**: Narapidana, *Self Compassion, Psychological well-being*.

Kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman akibat perilaku melanggar hukum yang pernah dilakukan (Pratama, 2016). Lembaga Pemasyarakatan sebagai wadah pembinaan bagi para narapidana bertujuan untuk mengembalikan fungsi seorang narapidana agar dapat kembali hidup normal di tengah masyarakat setelah menjalani masa hukumannya (Andriawati, 2012). Narapidana adalah terpidana yang menjalani pidana di Lembaga Pemasyarakatan (UU RI No.12 tahun 1995 tentang pemasyarakatan Pasal 1 ayat 7).

Narapidana yang berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan memerlukan proses adaptasi dengan lingkungan dan interaksi sosial. Tidak hanya perubahan sosial, namun juga perubahan fisik dan psikologis. Kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan merupakan bentuk dari konsekuensi hukuman atas perilaku melanggar hukum (Gunawan & Handayani, 2017). Narapidana mengalami kondisi yang tidak stabil, memiliki tekanan psikologis dan hubungan sosial yang kurang baik. Kondisi demikian mengakibatkan narapidana memiliki *psychological well-being* yang rendah(Gunawan & Handayani, 2017)*.*

*Psychological well-being* adalah keadaan individu menerima kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, memiliki hubungan yang positif dengan individu lain mampu mengarahkan perilakunya, mampu mengembangkan potensi dalam diri, mampu menguasai lingkungan, serta memiliki tujan dalam hidupnya (Ryff, 1995). *Psychological well-being* dapat menjadi gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk tujuan hidupnya (Snyder & Lopez, 2004). Narapidana yang memiliki *psychological well-being* adalah individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang baik, mampu menciptakan keadaan sesuai kondisi jiwanya, tidak mengulangi kesalahan dan memiliki harapan hidup untuk lebih baik. Narapidana yang memiliki *psychological well-being* rendah adalah individu yang tidak memiliki hubungan sosial yang baik dan tidak memiliki cara mengatasi stres (Pratama, 2016).

*Psychological well-being* narapidana baru berbeda dengan *psychological well-being* narapidana yang sudah menjalani hukuman di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Penelitian ini dilaporkan bahwa narapidana yang telah menjalani masa tahanan selama minimal 1 tahun, faktanya memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Hal ini bisa terjadi karena faktor-faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* salah satunya yakni *self compassion.*

*Self compassion* merupakan sikap terbuka dan menyadari kesalahan diri, menunjukkan sikap baik dan memahami diri sendiri, menginginkan kesejahteraan, mengambil sikap terhadap kekurangan dan kegagalan, serta menyimpan pengalaman sebagai pengalaman manusia biasa (Neff, 2003). *Self compassion* merupakan salah satu cara yang dapat menjelaskan tentangbagaimana individu mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Memiliki sikap *self compassion* terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala pikiran negatif yang dirasakan (Ruga, 2017).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Semakin positif *self compassion* pada narapidana maka semakin tinggi pula *psychological well-being* narapidana tersebut. Sebaliknya semakin negatif *self compassion* pada narapidana, maka *psychological well-being* narapidana tersebut semakin rendah.

**METODE PENELITIAN**

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *self compassion*, yaitu sikap peduli terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan ataupun membuat kesalahan, memahami dan tidak menghakimi kegagalan dan kekurangan diri narapidana. Sehingga, narapidana memiliki harapan hidup, perasaan berharga, dan mampu menarik pelajaran dari kesulitan yang dialami. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being,* yaitukepuasan hidup dalam diri narapidana sehingga bebas dari permasalahan yang akan menimbulkan suatu tekanan, penerimaan diri narapidana terhadap kondisinya masa kini dan masa mendatang, mampu beradaptasi dengan perubahan kehidupan yang dialami, mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui periode sulit dalam kehidupan dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya, sehingga narapidana merasakan adanya kepuasan dan kesejahteraan dalam hidup.

Populasi dalam penelitian ini adalah Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan kelas I Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling.* Subjek dalam penelitian ini berjumlah 109 orang. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yakni teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu,sampel dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Siregar, 2013). Kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu usia18-40 tahun, jenis kelamin Laki-laki dan narapidana yang sudah menjalani masa tahanan minimal 1 tahun.

Data dikumpulkan menggunakan skala *psychological well-being dan* skala *self compassion*. Model skala yang digunakan yaitu skala model *likert*. Skala *psychological well-being* mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yang terdiri dari *Self acceptance* (Penerimaan diri), *Positive relations with other* (Hubungan positif dengan orang lain*), Outonomy* (Otonomi), *Environmental mastery* (Penguasaan lingkungan), *Purpose in life* (Tujuan hidup), *Personal of growth* (Perkembangan pribadi). Skala *self compassion* mengacu pada skala dari Neff yang diadaptasi oleh peneliti yang terdiri dari tiga aspek, yakni *Self-Kindness, Common Humanity,* dan *Mindfulness*.

Penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang diperkirakan melalui pengujian terhadap isi tes dan analisis rasional atau dengan *professional judgment* (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan formula Aiken’s V untuk menghitung koefisien validitas isi yang didasarkan pada hasil penilaian panel ahli terhadap suatu aitem mengenai sejauhmana aitem tersebut mewakili atribut yang ingin diukur (Azwar, 2015).

Skala *psychological well-being* yang telah divalidasi berjumlah 66 aitem, sedangkan skala *self compassion* berjumlah 26 aitem. Koefisien Aiken’s V skala *psychological well-being* berkisar antara 0,66 sampai 1, sedangkan koefisien Aiken’s V skala *self compassion* berkisar antara 0,75 sampai 0,83, sehingga kedua skala valid digunakan dalam penelitian. Skala *psychological well-being* terdiri dari 64 aitem, setelah melakukan uji coba tersisa 44 aitem. Nilai *alpha cronbach* sebesar 0,872, nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas cukup bagus. Skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem, setelah melakukan uji coba tersisa 14 aitem. Nilai *alpha Cronbach* sebesar 0,811, nilai tersebut masuk dalam kategori reliabilitas cukup bagus.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Skor** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Presentase (%)** |
| ≥ 68 | Sangat Tinggi | 51 | 46,78% |
| 56-67 | Tinggi | 38 | 34,86% |
| 45-55 | Sedang | 15 | 13,76% |
| 35-44 | Rendah | 5 | 4,58% |
| ≤34 | Sangat Rendah | 0 | 0% |

Data penelitian ini dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis menggunakan Teknik *spearman rho.* Uji statistik dalam analisis deskriptif adalah bertujuan untuk menguji suatu hipotesis atau pernyataan sementara dari peneliti yang bersifat deskriptif. Uji hipotesis meggunakan teknik *spearman rho* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Data diolah menggunakan SPSS *21 for windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis dari *psychological well-being* pada narapidana menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil skor subjek penelitian yang menunjukkan bahwa 9 (8,25%) subjek berada pada ketegori sangat tinggi, 76 (69,72%) subjek berada pada kategori tinggi, 23 (21,10%) subjek berada pada kategori sedang, 1 (0,91%) subjek berada pada kategori rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah.

 **Tabel 8. *Kategorisasi skor Psychological well-being***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Interval Skor** | **Kategori** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| ≥ 176 | Sangat Tinggi | 9 | 8,25% |
| 147-175 | Tinggi | 76 | 69,72% |
| 118-146 | Sedang | 23 | 21,10% |
| 88-117 | Rendah | 1 | 0,91% |
| ≤ 88 | Sangat Rendah | 0 | 0% |

Hasil analisis dari *self compassion* pada narapidana menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat *self compassion* berada pada kategori tinggi. Data tersebut diperoleh berdasarkan hasil skor subjek penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 51 (46,78%) subjek berada pada kategori sangat tinggi, 38 (34,86%) subjek yang berada pada kategori tinggi, 15 (13,76%) subjek berada pada ketegori sedang, 5 (4,58%) subjek yang berada pada kategori rendah, dan 0 subjek yang berada pada kategori sangat rendah.

**Tabel 11. *Kategorisasi self compassion***

Hasil uji hipotesis menunjukkan angka p= 0,002 maka hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *psychological well being* dengan *self compassion* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 < 0,05.

**Tabel 13. *Hasil uji hipotesis***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **R** | **P** | **Ket** |
| *Psychological well-being* | 0,294 | 0,002 | Siginifikan |
| *Self compassion* |

**Gambaran deskriptif *Psychological well-being* Narapidana di Lembaga Kelas I Makassar**

Data hasil penelitian *Psychological well-being* menunjukkan angka mean 132 dan standar deviasi 29,33. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 subjek berada diketegori sangat tinggi dengan persentase 8,25%, 76 subjek berada dikategori tinggi dengan persentase 69,72%, 23 subjek berada dikategori sedang dengan persentase 21,10%, 1 subjek yang berada dikategori rendah dengan persentase 0,91%, dan 0 subjek berada pada kategori sangat rendah.

Subjek dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* narapidana berada pada taraf tinggi. Keadaan tersebut membantu narapidana untuk menjalani kehidupan yang cukup baik di Lembaga Pemasyarakatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Maharani yang menyatakan bahwa *psychological well-being* merujuk pada perasaan individu mengenai aktifitas hidup sehari-hari (Maharani, 2015). *Psychological well-being* dapat ditinjau dari sejauh mana individu menerima keadaan diri, mampu berhubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Ryff, 1989).

Di dalam Lembaga Pemasyarakatan narapidana diberikan pola pembinaan, pembentukan kepribadian dan kemandirian. Pembinaan kepribadian mengarah pada pembinaan mental, religiusitas, dan jasmani. Lembaga Pemasyarakatan menyediakan sarana pembinaan kepribadian dalam bentuk aula, tempat beribadah (mesjid & gereja), dan sarana belajar mengajar. Tidak dapat dipungkiri bahwa pembinaan kesadaran beragama yang termasuk dalam bagian pembinaan kepribadian berperan dalam *psychological well-being* narapidana (Karim, 2016).

Pola pembinaan religiusitas dapat membentuk pola pikir dan perilaku yang positif bagi narapidana dengan menerima kenyataan sebagai narapidana dan memiliki kekuatan untuk menjalani kehidupan di Lembaga Pemasyarakatan (Hilman & Indrawati, 2017). Selain itu, perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu untuk mampu bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidup (Pratama, 2016). Kasus yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar, menunjukkan bahwa narapidana memiliki *psychological well-being* yang tinggi dengan persentase 69,36% sehingga narapidana mampu menunjukan kualitas hidup yang baik.

Hamburger mengemukakan bahwa *psychological well-being* merupakan pencapaian positif secara optimal pada setiap individu. Selain itu *psychological well-being* sebagai kombinasi dari perasaan positif. Perasaan positif tersebut seperti kebahagiaan dan efektifitas individu dalam kehidupan sosial (Gunawan & Handayani, 2017). Narapidana yang memiliki *psychological well-being* adalah yang mampu beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan sosial yang baik, memiliki harapan hidup, tidak mengulangi perbuatannya lagi dan mampu mengatasi stres sehingga mampu menciptakan keadaan yang sesuai dengan kondisi jiwanya (Pratama, 2016).

Narapidana yang memiliki *psychological well-being* yang positif adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi *psychological well-being* yang berkesinambungan (Liwarti, 2012). *Psychological well-being* merujuk pada perasaan individu mengenai aktifitas hidup sehari-hari. Perasaan ini dapat berkisar dari kondisi mental negatif misalnya, ketidakpuasan hidup, kecemasan, merasa tertekan, rasa percaya diri yang rendah, dan sering berperilaku
agresif, sampai pada kondisi mental yang positif seperti, realisasi potensi dan aktualisasi diri (Bradburn & Noll, 1969). Ketika individu memiliki *psychological well-being* maka individu tersebut telah mencapai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diinginkan sebagai makhluk yang memiliki tujuan dikehidupannya (Snyder & Lopez, 2004).

Penelitian ini juga membedakan *Psychological well-being* berdasarkan jenis tindak pidana yang dilakukan subjek. Hasil yang diperoleh yaitu tindak pidana paling tinggi *psychological well-being* adalah perlindungan anak dengan mean 162, kemudian disusul oleh tindak pidana pembunuhan dengan mean 155, penganiayaan 154, asusila 152, dan paling rendah yakni jenis tindak pidana pencurian yakni 142. Narapidana pada penelitian ini memiliki *psychological well-being* yang paling tinggi pada tindak pidana kasus perlindungan anak.

Kondisi *Psychological well-being* yang dialami narapidana bisa berbeda karena dipengaruhi oleh usia, hukuman dan kasus narapidana, latar belakang narapidana dan lingkungan di dalam sel penjara (Erik, 2011). Usia dalam penelitian ini adalah usia dewasa awal berkisar antara 18-40 tahun, dimana usia para subjek tidak semua sama. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2010) menemukan bahwa penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring meningkatnya usia. Penerimaan diri dan hubungan dengan orang lain secara bervariasi berdasarkan usia.

Lingkungan di dalam Lembaga Pemasyarakatan juga memengaruhi kondisi *Psychological well-being* narapidana menjadi berbeda. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Holmes dan Rahe menguatkan bahwa kehidupan di dalam Lembaga permasyarakatan atau rumah tahanan memang tidak mudah dan terdapat berbagai permasalahan (Liwarti, 2013). Terbukti hukuman penjara menempati urutan keempat dalam skala urutan pengalaman hidup yang menimbulkan stres. Bahkan menurut Kehidupan di dalam Lembaga Pemasyarakatan atau penjara sebagai keruntuhan hidup menyeluruh (massive life disruption) (Hutapea, 2011).

Lamanya hukuman yang tidak sama persis dalam penelitian ini, sehingga dapat memengaruhi kondisi *psychological well-being* individu. Lama hukuman yang harus dijalani akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikologis seorang narapidana. Semakin lama masa hukuman yang harus dijalani oleh narapidana membuat narapidana beranggapan bahwa dirinya bukan bagian dari masyarakat dan membutuhkan waktu yang cenderung cukup lama untuk beradaptasi serta adanya perasaan kurang percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah (Utari, Fitria, & Rafiyah, 2011).

Berdasarkan wawancara lebih lanjut yang dilakukan peneliti pada subjek pada tiap jenis kasus tindak pidana diperoleh hasil bahwa subjek memiliki cara sendiri untuk menghadapi permasalahan. Kehidupan yang dijalani selama masa pidana membuat subjek memeroleh pengalaman baru. Pengalaman dapat berpengaruh dalam perkembangan dan pertumbuhan diri pada subjek.

Subjek pada kasus perlindungan anak menyatakan bahwa selang satu bulan berlangsung berada di Lembaga Pemasyarakatan, subjek merasa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan di Lembaga Pemasyarkatan dengan berbaur bersama narapidana lain. Subjek merasa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Keluarga adalah motivasi bagi subjek untuk memenuhi harapan menjadi pribadi yang lebih baik. Subjek merasa mendapatkan kepercayaan dari lingkungan sosialnya. Subjek memaknai kondisinya dengan berusaha menghadapi dan menghargai dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya. Subjek merasa bahagia dan memperoleh kenyamanan dalam lingkungan sosialnya.

Subjek pada kasus pembunuhan menyatakan bahwa subjek menyadari kesalahan yang telah diperbuat telah merugikan dirinya dengan keluarga. Subjek merasa bahwa seiring berjalan waktu yang subjek lalui di Lembaga Pemasyarakatan membuatnya merasa aman dengan lingkungan sekitarnya yang baik dan saling mendukung satu sama lain. Subjek bersungguh-sungguh dan berpikir positif dalam melakukan segala sesuatu. Subjek merupakan individu yang mandiri namun tetap terbuka menerima bantuan dari orang lain.

Subjek pada kasus penganiayaan menyatakan bahwa dirinya harus mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Subjek memiliki tujuan hidup yaitu membahagiakan keluarga dan bermanfaat bagi lingkungan sekitar. Lingkungan Lembaga Pemasyarakatan subjek merasa perlu berhati-hati dengan lingkungan sosialnya. Subjek menilai tidak semua orang bersikap baik pada subjek.

Subjek pada kasus Asusila menyatakan bahwa subjek mengatasi masalahnya dengan melakukan tindakan yang positif. Hanya saja subjek menyatakan bahwa dirinya malu dan merasa terbebani dengan usia masa tahanan yang dijalani. Perasaan malu tersebut membuat subjek membatasi pergaulannya.

Subjek pada kasus pencurian menyatakan bahwa subjek masih belum bisa baik dengan lingkungannya. Subjek merasa stigma pencuri, masih lekat dengan dirinya sehingga subjek menghindari lingkungan sosialnya. Subjek menghilangkan beban pikirannya dengan cara melakukan kegiatan fisik seperti olahraga.

**Gambaran *Self compassion* Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar**

Data hasil penelitian *Self compassion* menunjukkan angka mean 51 dan standar deviasi 11,33. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51 subjek berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 46,78%, 38 subjek berada pada kategori tinggi dengan persentase 34,86%, 15 subjek berada pada kategori sedang dengan persentase 13,76%, 5 subjek berada pada kategori rendah dengan persentase 4,58%, dan 0 subjek pada kategori sangat rendah.

*Self compassion* merupakan kemampuan individu untuk memberikan kebaikan, perhatian dan pemahaman kepada diri sendiri bahwa segala kesulitan, tantangan dan masalah dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011). Skor *self compassion* pada subjek secara umum berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa narapidana dapat berbaik hati kepada diri sendiri juga kepada orang lain. *Self compassion* tidak hanya berfungsi ketika terjadi hal negatif pada diri individu, tetapi juga berperan dalam emosi-emosi positif seperti merasa layak dan menerima diri sendiri (Neff & Vonk, 2009).Collins mengemukakan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial (Neff & McGehee, 2010).

Sementara subjek yang memiliki *self compassion* yang rendah sebanyak 5 subjek (4,50%). Hal ini menandakan bahwa subjek menolak kekurangan yang ada pada dirinya, Individu merasa rendah diri dan putus asa dengan kondisi yang terjadi pada dirinya. Individu merasa sendiri mengalami penderitaan dan mengalami kesulitan, sehingga mengisolasi dirinya dari individu lain. Larut dalam kesedihan dan keadaan yang dialami sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi (Sumay, 2017).

Individu mengalami perasaan seperti kesedihan, kekhawatiran, kelelahan, dan kegagalan dalam periode tertentu dalam kehidupan, sehingga penting untuk menyingkirkan perasaan negatif tersebut tanpa membahayakan diri sendiri. Individu dapat menyingkirkan perasaan tersebut dengan membuat hidup lebih berharga dan mengembangkan *self compassion* (Saricouglu & Arslan, 2013). *Self compassion* muncul ketika individu meyadari dan mengakui kekurangan dalam dirinya atau sedang meghadapi suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dalam hidup. Individu yang memiliki *self compassion* menandakan bahwa individu tesebut mampu mengasihi diri sendiri sebaik mengasihi orang lain (Sumay, 2017).

Penelitian ini juga membedakan *self compassion*  berdasarkan jenis tindak pidana yang dilakukan subjek. Diperoleh skor *self compassion* narapidana berdasarkan jenis tindak pidana paling tinggi yakni tindak pidana asusila 67,40 , pencurian 67,00, perlindungan anak dengan mean 65,85, kemudian disusul oleh tindak pidana pembunuhan dengan mean 64, dan paling rendah yakni jenis tindak pidana penganiayaan 58. Narapidana memiliki *self compassion* yang paling tinggi pada tindak pidana kasus Asusila.

Perbuatan Asusila merupakan hubungan seksual yang menyimpang, merugikan pihak korban dan merusak kedamaian ditengah masyarakat (Irdini, 2018). Namun, narapidana dengan kasus Asusila telah dibina di dalam Lembaga Pemasyarakatan untuk mencegah diulanginya perbuatan asusila dengan memberikan program yakni teknik kognitif yang bertujuan untuk meluruskan keyakinan dan mengubah sikap yang tidak benar terhadap perempuan. Selain itu, narapidana diberikan bekal mental spiritual sehingga, hal ini menjadikan narapidana memiliki tanggung jawab, menyadari kesalahannya, dan memperbaiki kesalahannya.

Berdasarkan wawancara lebih lanjut yang dilakukan peneliti pada subjek pada tiap jenis kasus tindak pidana diperoleh hasil bahwa seluruh subjek pada awalnya mengkritik dirinya atas kegagalan atau kondisi yang mereka alami. Seiring berjalannya waktu dan dibantu oleh berbagai kegiatan di dalam Lembaga Pemasyarakatan membuat subjek tidak merasa rendah diri atas kondisinya dirinya. Subjek menyatakan bahwa merasa bahwa putus asa dan tidak peduli dengan diri sendiri itu hal yang salah.

Melihat kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas, seluruh subjek memiliki pendapat yang sama yaitu peristiwa yang terjadi tidak perlu disesali, melainkan dijadikan pembelajaran hidup. Subjek dari kasus asusila, perlindungan anak, pencurian, dan pembunuhan memiliki skor yang tidak jauh berbeda. Keempat subjek meyakini bahwa kesulitan merupakan bagian dari hidup dan kegagalan merupakan hal yang manusiawi. Pemikiran tersebut menghindarkan mereka dari perasaan malu yang berlebihan sehingga merasa bertanggungjawab sendiri atas kegagalan dan kondisi buruk yang mereka alami.

Kemampuan menyeimbangkan pikiran ketika situasi menekan tercermin dari perilaku menerima dengan bijak dan lapang dada. Pada subjek dengan kasus penganiayaan tidak sama dengan keempat subjek lainnya. Subjek kasus penganiayaan menyatakan bahwa dirinya gagal dalam hal emosi. Subjek menyatakan bahwa dirinya masih meledak-ledak ketika marah bahkan pernah memukul saat berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Kondisi *self compassion* pada narapidana bisa berbeda karena perbedaan individu dalam menerima atau menghadapi sebuah masalah berbeda-beda. Inti dari *self compassion* adalah bagaimana individu dapat memahami keadaan dirinya (Anggrian, 2018).

**Hubungan *Psychological well-being* dengan *self compassion* pada Narapidana Kelas I Makassar**

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa korelasi (r) sebesar 0,294 dan nilai signifikansi sebesar 0,002<0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *Psychological well-being* dengan *self compassion* pada Narapidana Kelas I Makassar. Nilai koefisien korelasi bertanda positif menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang berbanding lurus atau searah diantara kedua variabel tersebut, artinya semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin tinggi pula *self compassion* narapidana. Disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Kirkpatrick yang menyatakan bahwa *self compassion* menunjukkan hubungan positif dengan *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, kepuasan hidup, keterhubungan sosial, *self-esteem*, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kebijaksanan, rasa ingin tahu dan eksplorasi dalam hidup, kebahagiaan, serta optimisme (Kirkpatrick, 2005). Sejalan dengan pernyataan tersebut, Neff dan Costigan menyatakan bahwa memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi kesulitan, tantangan dan masalah dalam hidup mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri individu (Neff & Costigan, 2014).

Berbagai macam tantangan yang harus dilalui narapidana di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Tantangan yang didapatkan bukan hanya berasal dari dalam diri, melainkan dari luar dirinya. Keberadaan di dalam Lembaga Pemasyarakatan, dimana individu hanya dapat melakukan akifitas yang bersifat sama dan harus hidup terpisah dengan keluarga memberikan dampak pada individu tersebut dalam proses pemenuhan *psychological well-being*. Perasaan sedih, putus asa dan kecewa yang dirasakan oleh individu akan memengaruhi dimensi-dimensi dari *psychological well being*, seperti perasaan bersalah yang berlebih pada diri sendiri yang kemudian akan memengaruhi bagaimana narapidana dapat menerima dirinya (Halim, 2015). Hal tersebut dapat teratasi ketika narapidana memiliki *self compassion*.

*Self compassion* dapat meningkatkan *psychological well-being* individu, kemampuan untuk menyembuhkan diri dari luka psikologis secara lebih mudah, dan kualitas hubungan yang jauh lebih baik (Neff & Germer, 2013). Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari dan menerima segala hal yang menimpanya termasuk kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mampu mengolah segala sikap dan perasaannya agar selalu positif serta merasakan kepuasan hidup yang baik yang akan membuat individu tersebut memiliki *psychological well-being* (Halim, 2015)

Efek positif yang dihasilkan dari *self compassion* salah satunya yaitu dapat memengaruhi *psychological well-being* individu menjadi semakin meningkat (Neff, 2011). Individu yang memiliki *self compassion,* memiliki stabilitas emosi yang baik, motivasi yang tinggi, dan mewujudkan perkembangan potensi yang dimiliki. Selain itu juga berhubungan dengan perasaan mandiri dan hubungan dengan oranglain yang dalam hal ini merupakan aspek dari *psychological well-being* (Neff, 2003).

Peneliti mengalami beberapa hambatan ketika selama melakukan penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar, diantaranya yakni subjek susah untuk ditemui. Meski dipanggil melalui *microfon*, mereka masih tetap susah untuk dipanggil ke ruangan. Kemudian, peneliti dilarang masuk keruang tahanan, sehingga peneliti tidak bisa mengobservasi keadaan ruang tahanan yang kemungkinan bisa dijadikan tambahan dalam penelitian.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara *Psychological well-being* dengan *self compassion* pada Narapidana Kelas I Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki narapidana, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh narapidana. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah subjek sebagaian besar memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi, yang berarti bahwa narapidana bersedia untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, memahami penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara bahwa hal tesebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

**Saran**

* + 1. **Bagi Subjek Penelitian**

Peneliti mengharapkan agar subjek dapat meningkatkan dan mempertahankan *self compassion* dan *psychological well-being* dengan cara melakukan aktivitas positif, bersyukur, melakukan pekerjaan bermakna, dll sehingga subjek merasakan nyaman, damai dan bahagia. Selain itu, diharapkan kerja sama dari pihak subjek dalam proses penelitian yang sekiranya dapat bermanfaat untuk subjek.

* 1. **Bagi Lembaga Pemasyarakatan**

Lembaga Pemasyarakatan merupakan wadah untuk memberikan pembinaan kepada para narapidana. Salah satu cara untuk mewujudkan tujuan Lembaga Pemasyarakatan yakni para pengawai narapidana harus menjalankan tugas dengan baik. Disarankan kepada para pengawai agar lebih memperhatikan dan memahami sebuah kegiatan, khususnya program pembinaan untuk meningkatkan dan mempertahankan *Psychological well-being* narapidana.

* 1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti mengharapkan sebaiknya melakukan penelitian fokus pada jenis tindak pidana, agar lebih deskripsi gambaran *self compassion* narapidana.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andriawati, S. (2012). Hubungan konsep diri dengan kecemasan narapidana menghadapi masa depan di Lembaga Pemasyarakatan wanita Malang. *(Skripsi diterbitkan).* Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Anggrian, R. (2018). Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*, *2*(1), 72 – 88.

Azwar, S. (2015). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bradburn, N. M., & Noll, E. (1969). The structure of Psychological well-being. National Opinion Research Center. Chicago: Aldine Publishing Company.

Erik. (2011). Hak-hak anak dalam pendidikan (Study kasus narapidana anak di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta). *(Skripsi diterbitkan).* Yogyakarta*:* Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Halim, A. R. (2015). Pengaruh self-compassionterhadap subjective well-beingpada mahasiswa asal luar Jawa tahun pertama Universitas Negeri Semarang. *(Skripsi diterbitkan)*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Hilman, D.P., & Indrawati, E.S. (2017). Pengalaman menjadi narapidana remaja di LAPAS Kelas I Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(3), 189-203.

Irdini, K. (2018). Kajian viktimologi terhadap anak sebagai korban sodomi. *(Skripsi diterbitkan).* Bandar Lampung: Universitas Bandar Lampung.

Karim, K. (2016). Hubungan antara kepribadian hardiness dengan kesejahteraan psikologis narapidana remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. *(Skripsi tidak diterbitkan)*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention. *(Dissertation).* Austin:The University of Texas.

Liwarti. (2012). Hubungan pengalaman spiritual dengan *psychological well-being* penghuni Lembaga Pemasyarakatan. *(Tesis diterbitkan)*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Maharani, R. (2015). Pengaruh penerimaan diri terhadap psychological well beingpada narapidana remaja tahanan POLRES Banyumas yang mengalami kecanduan Napza di Lembaga Pemasyarakatan Purwokerto. *(Skripsi diterbitkan)*. Purwokerto: Universitas Negeri Purwokerto.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 – 102.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology*, *5* (1), 1-12.

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Journal of Psychologie in Österreich, 2*(3)*,* 114-119.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, *69*(1), 28–44.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Journal of Self and Identity*, 9(3), 225–240.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, *77*(1), 23-50.

Prabowo, A. (2010). *Psychological well being narapidana anak*. Malang: Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.

Pratama, F. A., (2016). Kesejahteraan psikologis pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Sragen. *(Skripsi diterbitkan).* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ruga, M. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan subjective well-being pada remaja Lembaga Kesejahteraan Sosial anak di Kota Makassar. *(Skripsi tidak diterbitkan).* Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? exploration on the meaning of psychological well being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069-1081.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current directions in Psychological Science*, *57*(6), 99-104.

Saricaoğlu, H., & Arslan, Coşkun. (2013). An investigation into psychological well-being levels of higher education students with respect to personality traits and self-compassion. *Educational Sciences: Theory & Practice, 13*(4), 2097-2104.

Siregar, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Jakarta: Kencana.

Snyder, C. R., & Lopez, Shane. (2004). Positive psychological assessment. Dalam Snyder, C. R., & Lopez, Shane*, Handbook of Model and Measures.* Washington DC, US: American *Psychological* Association.

Sumay, M. (2017). Hubungan self-compassion dengan optimisme pada penderita hiv/aids di kota Makassar. *(Skripsi tidak diterbitkan).* Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, <http://www.bphn.go.id/data/documents/95uu012.pdf>