

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN REGULASI EMOSI PADA WARGA BINAAN *EMERGING ADULTHOOD* KASUS NARKOTIKA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I SEMARANG

Siti Nur Maimunah Alpina Suriyah¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

sitinurmaimunah1@gmail.com

ABSTRAK

Keterbatasan ruang gerak dan akses sumber daya pribadi membuat warga binaan merasakan emosi negatif dan kesulitan mengelola emosinya. Regulasi emosi yang adaptif pada *emerging adulthood* bermanfaat pada fungsi psikososialnya dalam menghadapi gejolak emosi di fase transisi dan menurunkan residivis. *Self-compassion* memfasilitasi regulasi emosi, sehingga individu merespon emosi negatif dengan *acceptance* dan *mindfulness* yang lebih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* kasus narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. Penelitian menggunakan metode korelasional. Populasi penelitian merupakan warga binaan kasus narkotika berusia 18 sampai 25 tahun sebanyak 95 orang. Sampel berjumlah 95 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan Skala *Self-Compassion* (17 aitem, $\alpha = 0,916$) dan Skala Regulasi Emosi (16 aitem, $\alpha = 0,926$). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* kasus narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang ($r = 0,378$, $R^2 = 0,143$, $p < 0,001$). Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka regulasi emosi akan semakin tinggi. Nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,143 menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi sebesar 14,3% terhadap regulasi emosi, sedangkan 85,7% sisanya disumbang oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam kemampuan regulasi emosi warga binaan *emerging adulthood* kasus narkotika.

Kata kunci: *self-compassion*; regulasi emosi; warga binaan; narkotika; *emerging adulthood*; lembaga pemasyarakatan

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND EMOTION
REGULATION IN EMERGING ADULTHOOD DRUG OFFENDER IN
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I SEMARANG**

Siti Nur Maimunah Alpina Suriyah¹, Novi Qonitatin¹

**¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275**

sitinurmaimunah1@gmail.com

ABSTRACT

Restricted freedom of movement and limited access to personal resources cause inmates to experience negative emotions and struggle to manage their emotions. Adaptive emotion regulation during emerging adulthood benefits their psychosocial functioning in coping with fluctuating emotions during this transitional phase and lowers the rate of recidivism. Self-compassion facilitates emotion regulation, enabling individuals to respond to negative emotions with greater acceptance and mindfulness. This study aims to examine the relationship between self-compassion and emotional regulation among emerging adulthood with drug offender at the Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. The study used a correlational method. The study population consisted of 95 inmates aged 18 to 25 years with drug-related offenses. The sample comprised 95 participants selected using total sampling. Data were collected using Self-Compassion Scale (17 items, $\alpha = 0.916$) and the Emotional Regulation Scale (16 items, $\alpha = 0.926$). The results of simple linear regression analysis indicate a positive significant relationship between self-compassion and emotional regulation among emerging adulthood drug offender at the Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang ($r = 0.378$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.143$). These findings indicate that the higher the level of self-compassion, the higher the level of emotional regulation among emerging adulthood drug offender at the Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. The higher level of self-compassion, the higher emotional regulation of individual. The R^2 value indicates that self-compassion contributes 14.3% to emotional regulation, while 85.7% is attributed to other factors not examined in this study. It can be concluded that self-compassion is one of the factors contributing to the emotional regulation abilities of inmates in the emerging adulthood drug offender.

Keywords: self-compassion; emotion regulation; drug offender; emerging adulthood; lembaga pemasyarakatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketika seseorang melakukan tindak pidana atau dinyatakan bersalah karena melakukan pelanggaran disebut terpidana dan akan bertanggung jawab atas tindakannya dengan menjalani pembinaan di lembaga pemasyarakatan (Utoyo & Afriani, 2020). Terpidana karena kasus penggunaan dan penyebaran narkotika menjadi pelanggaran tertinggi di wilayah Indonesia. Berdasarkan data dari Direktorat Jendral Pemasyarakatan (08/09/2025), jumlah warga binaan tindak pidana khusus adalah 99.391 dengan dominasi kasus khusus narkotika sebanyak 91.662, 92% dari total kasus yang ada. Per tahun 2024, terdapat 4.782 kasus narkotika pada warga binaan laki-laki dewasa berusia di atas 18 tahun (*bps.go.id*).

Prevalensi kasus narkotika nasional berkaitan dengan kondisi di tingkat regional, khususnya di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas I Semarang yang didominasi oleh kasus narkotika. Berdasarkan data bulan Oktober 2025, jumlah narapidana dan tahanan yang berada di lapas adalah 1273 dan 792 di antaranya terlibat kasus narkotika. Lapas Kelas I Semarang yang memiliki kapasitas maksimal 650 orang sudah kelebihan kapasitas (*overcrowded*) hampir 100%. Jumlah kepadatan ini membuat Lapas Kelas I Semarang melakukan mitigasi risiko keamanan dengan memindahkan warga binaan, termasuk warga binaan narkotika yang berisiko tinggi ke Lapas Nusakambangan yang memiliki status keamanan

super maksimal untuk menjaga ketertiban dan keamanan selama menjalani pembinaan (Primbadi, 2024; Rizal, 2026).

Pembinaan adalah pengalaman tidak menyenangkan sehingga individu yang menjalaninya mengalami dekompensasi atau penurunan tingkat fungsi fisiologi dan psikologis karena hukuman yang diterimanya (Moore dkk., 2022; Morgan dkk., 2019). Mereka harus bekerja keras menyesuaikan diri di lingkungan dengan isolasi ketat, hubungan individu yang dipenuhi oleh ketidakpercayaan, dan pengawasan terus-menerus (Granados dkk., 2023).

Warga binaan mengalami perubahan lingkungan sosial dan fisik, keterbatasan akses dalam menjalani hidup, keterbatasan otonomi, keterbatasan dalam melakukan hubungan sosial, dan keharusan hidup berjauhan dari keluarga (Cunha dkk., 2023; Rohmah, 2020). Dalam penelitian Erdem dkk. (2024) pada warga binaan berusia 18 sampai 21 tahun mengalami kekurangan dalam pemenuhan kebutuhan dasar (tidak adanya kasur atau perlengkapan tidur), keterbatasan akan aktivitas rekreasi, perlakuan tidak adil dalam regulasi, kehilangan kebebasan, serta keterbatasan melakukan kontak dengan orang yang dikasihi.

Keterbatasan ruang gerak dan akses sumber daya pribadi membuat warga binaan merasakan emosi negatif seperti rasa sedih, rasa takut, frustrasi, dan depresi, sehingga kesulitan mengelola emosinya dan mengakibatkan dampak negatif untuk dirinya serta lingkungan tempat pembinaannya (Laws & Crewe, 2016; Seno & Rahayu, 2024). Situasi menekan karena ruang sempit dan peraturan ketat dalam tempat pembinaan atau lembaga pemasyarakatan membuat warga binaan merasa hidup berdesakan satu sama lain, sehingga upaya mengendalikan emosi seringkali

terhambat. Warga binaan memiliki sedikit kendali atas ruang dan waktunya saat menjalani hukuman yang mempengaruhi kemampuannya dalam mengelola emosi (Laws & Crewe, 2016).

Keterbatasan otonomi dalam menjalani pembinaan membuat individu dengan kasus narkoba mengalami tekanan sosial dan moral yang tinggi, sehingga individu kesulitan dalam menerima emosi, gangguan dalam mempertahankan perilaku yang berorientasi tujuan, kurangnya pengendalian impuls, dan tantangan signifikan dalam mengatur respons emosional (Bluth dkk., 2023; Karlou & Karakasidou, 2025). Ketika lingkungan *overcrowded* dan hilangnya otonomi gagal diadaptasi dengan baik oleh warga binaan, tekanan yang dirasakan menumpuk dan menjadi perilaku maladaptif. Di Lapas Kelas I Semarang, kegagalan adaptasi ini menjadi pemicu pelanggaran tata tertib dan konflik antar warga binaan narkoba, sehingga mereka terlibat harus dipindahkan ke dalam blok khusus risiko tinggi (Agus, 2021). Menurut Stellern dkk. (2023) individu yang terlibat kasus narkoba sulit mengendalikan impuls dan cenderung menggunakan strategi regulasi emosi maladaptif seperti penekanan emosi.

Regulasi emosi diidentifikasi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional khususnya intensitas serta lamanya untuk meraih tujuan individu (Thompson, 2011). Mekanisme regulasi emosi sangat penting untuk memastikan bahwa rangsangan emosional yang berpotensi mengganggu perilaku dikelola sehingga mendukung fungsi adaptif secara positif (Gross, 2014).

Regulasi emosi yang baik membantu mengurangi risiko masalah perilaku, gangguan kecemasan, depresi, gangguan internalisasi dan eskternalisasi (Thompson, 2011). Regulasi emosi yang baik pada *emerging adulthood* bermanfaat pada fungsi psikososialnya dalam menghadapi gejala emosi di fase transisi remaja menuju dewasa (Sanchez-Sanchez dkk., 2025). Ketika individu mempunyai kemampuan pengelolaan emosi yang baik, dapat meningkatkan kesejahteraan fisik, kekuatan menghadapi stres, kualitas hubungan, dan fungsi sosial yang lebih baik. Tidak hanya itu, regulasi emosi yang baik juga diprediksi dapat menurunkan perilaku bermasalah, mengendalikan kecenderungan penggunaan zat berulang, dan menurunkan tingkat emosi negatif (Aldao dkk., 2010; Gross, 2014).

Emosi berperan penting pada warga binaan dalam mengurangi risiko kejahatan berulang dan intervensi terkait pengelolaan emosi terbukti efektif mengurangi gangguan psikologis serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Moore dkk., 2022; Stellern dkk., 2023). Emosi negatif warga binaan yang sifatnya kurang adaptif akan menjadi lebih positif dan adaptif sehingga membantu warga binaan menghadapi tantangan dan tekanan dalam menjalani masa pembinaan (Ferawati & Rahmandani, 2020).

Regulasi emosi yang rendah membuat warga binaan memiliki emosi yang kurang stabil, merasakan berbagai emosi negatif, berperilaku agresif, kesulitan melakukan interaksi sosial, dan kesulitan dalam menerima keadaan (Anggraini, 2015; Ramadhani, 2021). Warga binaan laki-laki yang kesulitan meregulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya agresi verbal dan fisik, kemarahan, dan rasa permusuhan (Garofalo dkk., 2020). Regulasi emosi yang buruk meningkatkan

gangguan psikologis dengan membuat warga binaan lebih sulit mengatasi stres, frustrasi, dan merasa terisolasi (Uhenku dkk., 2025). Penggunaan regulasi emosi maladaptif meningkatkan risiko melakukan kejahatan berulang pada *emerging adulthood* usia 17 sampai 24 tahun (Dumornay dkk., 2022).

Regulasi emosi maladaptif yang seringkali digunakan pada warga binaan narkoba adalah menyembunyikan emosi seperti marah dan sedih yang dirasakannya (Brazão dkk., 2018). Selain itu, strategi regulasi emosi seperti menyalahkan diri sendiri, menyalahkan orang lain, atau memikirkan masalah berulang tanpa berusaha mencari solusi (Choi dkk., 2024). Individu dengan kasus narkoba terkait erat dengan kesulitan regulasi emosi, termasuk mengontrol impuls, terlibat dalam perilaku bertujuan, dan menggunakan strategi efektif dalam mengontrol emosinya (Khakbaz dkk., 2018).

Individu yang tidak dapat mengelola emosi berdampak negatif pada harga diri dan meningkatnya risiko perilaku maladaptif dan kejahatan berulang (Dumornay dkk., 2022; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2012). Di sisi lain, saat individu *emerging adulthood* memiliki regulasi emosi yang baik, akan meningkatkan fungsi psikososial dalam melewati gejala emosi di fase transisi, kemampuan menghadapi stres, dan kemampuan berhubungan sosial dengan orang lain (Aldao dkk., 2010; Gross, 2014; Sanchez-Sanchez dkk., 2025). *Emerging adulthood* adalah masa transisi akhir remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2000).

Regulasi emosi pada *emerging adulthood* dipengaruhi oleh *prefrontal cortex* yang berfungsi sebagai kontrol perilaku, pengambilan keputusan, dan pengendali

impuls (Dalton dkk., 2025). Pada kelompok usia 18 sampai 25 tahun, *prefrontal korteks* belum berkembang dengan matang, sehingga rentan mengambil keputusan impulsif dan rendahnya kendali emosi terutama pada individu tindak pidana narkoba yang rentan akan pelanggaran dan perilaku berisiko (Choy dkk., 2023; Horner dkk., 2024).

Penurunan fungsi *prefrontal cortex* berkaitan dengan agresivitas, perilaku antisosial, dan pengambilan keputusan irasional (Hwang dkk., 2022). Lingkungan dengan keterbatasan stimulasi sosial dan aktivitas kognitif memengaruhi fungsi *prefrontal cortex* karena area ini bergantung pada pengalaman sosial dan pembelajaran untuk berkembang secara optimal. Isolasi sosial dan kurangnya interaksi bermakna berdampak pada fleksibilitas kognitif dan kemampuan regulasi emosi yang ada di dalam *prefrontal cortex* (Cacioppo dkk., 2021).

Menurut Silvers dkk. (2012) regulasi emosi dipengaruhi oleh individu, situasi, strategi, dan interaksi antara ketiganya. Faktor individu dipengaruhi oleh usia, pengalaman, dan karakteristik individualnya. Faktor situasi mempengaruhi cara individu mengelola emosinya, situasi penuh tekanan akan menghambat kemampuan kognitif dalam strategi *reappraisal*. Strategi yang dilakukan individu seperti mengalihkan perhatian, menahan emosi yang dirasakan, dan kognitif yang mengalami perubahan menentukan regulasi emosi yang dilakukan.

Cara individu meregulasi emosi dipengaruhi proses internal dan eksternal. Proses internal seperti pengalaman individu, proses kognitif, atau risiko proses yang dapat berpengaruh pada kemampuannya memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi serta tujuan emosi individu pada saat tertentu. Proses

eksternal, seperti pengasuh saat masa kecil, budaya, norma sosial, dan aturan selama individu hidup berkaitan dengan kemampuan ekspresi emosi dan meregulasi emosi (Thompson, 2011).

Upaya individu mengelola emosinya disebabkan oleh sejumlah alasan, contohnya proses kognitif. Proses kognitif, seperti penilaian individu akan peristiwa emosional yang dialaminya akan menentukan bagaimana ia memaknai apa yang terjadi dan mengendalikan respon emosionalnya (Gross, 2014; Thompson, 2011). Ketika individu menilai peristiwa yang dialami dengan adaptif, individu tidak melihat kegagalan atau kesulitan yang terjadi sebagai hal yang mengisolasi dan membuatnya terpisah dari dunia, ia tidak menolak emosi negatif yang dirasakannya, tetapi melihat bahwa hal tersebut merupakan pengalaman hidup yang universal sehingga ia dapat memberikan sikap penuh kasih sayang terhadap dirinya (Mey dkk., 2023; Miyagawa dkk., 2020). Pengelolaan emosi dengan proses kognitif tersebut berkaitan dengan bagaimana seseorang menerapkan *self-compassion*.

Self-compassion merupakan sikap penuh kasih sayang dan dukungan yang membantu individu agar tidak memberikan kritik diri yang kejam, sehingga mengurangi perasaan tidak layak sebagai manusia (Bluth dkk., 2023; Neff, 2023). *Self-compassion* digunakan sebagai salah satu cara mengelola emosi, contohnya ketika emosi mengganggu yang dirasakan individu tidak diabaikan, tetapi dihadapi dengan penuh kesadaran, kebaikan, pemahaman, dan rasa kemanusiaan bersama (Neff, 2003).

Self-compassion membuat seseorang meyakini kerumitan yang dialaminya merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh banyak orang. Meskipun

pemicunya berbeda, peristiwanya berbeda, tingkat rasa sakitnya berbeda, tetapi manusia sama-sama mengalami ketidaksempurnaan bersama (Neff, 2023). Selain itu, dengan *self-compassion*, individu menyadari bahwa pikiran dan perasaan negatif diterima tanpa diidentifikasi secara berlebihan (Egan dkk., 2022; Muris dkk., 2022; Neff, 2023).

Dibandingkan dengan seseorang yang kurang memiliki rasa kasih sayang pada diri sendiri, individu dengan *self-compassion* tinggi memiliki kondisi psikologis lebih sehat, termasuk berkurangnya tingkat stres, kecemasan, dan keputusasaan (Asselmann dkk., 2024; Pilárik & Nábělková, 2024). Penderitaan atau sakit yang mereka alami tidak semakin parah karena diberikan hukuman diri yang keras, perasaan isolasi, atau identifikasi berlebihan atas emosi yang dirasakan (Neff, 2009). *Self-compassion* memfasilitasi regulasi emosi sehingga individu merespon emosi negatif dengan *acceptance* dan *mindfulness* yang lebih tinggi, sehingga mengurangi strategi maladaptif seperti *supression* dan *ruminati* (Inwood & Ferrari, 2018; Lancheros dkk., 2023; Yamasaki dkk., 2024).

Self-compassion mengurangi ruminasi dengan membantu mengubah narasi akan persepsi diri warga binaan dan mengurangi spiral rasa malu karena narkoba dan menciptakan lingkungan stabil di masa pembinaan (Ehret dkk., 2018; Gilbert dkk., 2017). Intervensi dengan pendekatan *self-compassion* membantu warga binaan menjadi lega dan diperlakukan dengan hangat saat proses perubahan dari keyakinan buruk yang dimilikinya (Rezapour-Mirsaleh dkk., 2021).

Penelitian korelasional yang membahas *self-compassion* dengan regulasi emosi banyak dilakukan pada subjek siswa, seperti siswa SMAN 1 Bukit Tinggi

(Yanti, 2021), siswa MAN 2 Model Medan (Rizki, 2024), siswa SMA Pekanbaru (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), dan siswa SMA Negeri 1 Garut (Ridwan, 2024). Pada penelitian yang dilakukan, semuanya mendapatkan temuan yang sama bahwa kedua variabel memiliki hubungan positif yang signifikan.

Selain itu, temuan serupa pada penelitian dengan subjek ibu yang memiliki anak autisme oleh Shofiyah (2021) dan warga binaan rumah tahanan kelas IIB Demak oleh Ramadhanti dan Supradewi (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan regulasi emosi memiliki korelasi signifikan positif. Artinya, subjek dengan tingkat *self-compassion* tinggi akan memiliki regulasi emosi tinggi juga. Begitupun sebaliknya, subjek yang memiliki *self-compassion* rendah akan mempunyai regulasi emosi rendah.

Beberapa penelitian sebelumnya melaporkan sumbangan efektif *self-compassion* dalam rentang yang bervariasi, dimulai dari 13% (Yanti, 2021), 24% (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019), serta 52,5% (Rizki, 2024). Meskipun menunjukkan sumbangan yang berbeda, hasil penelitian menghasilkan temuan yang konsisten bahwa variabel *self-compassion* berkontribusi terhadap tingkat regulasi emosi subjek penelitian.

Dari penelitian yang ada, belum ada penelitian yang mengkaji korelasi *self-compassion* dengan regulasi emosi pada subjek warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan. Regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba penting untuk diteliti lebih lanjut karena kasus narkoba menjadi kasus paling banyak yang terjadi di Indonesia dan dampaknya pada warga binaan dalam mengelola regulasi emosi adaptif. *Emerging adulthood*

rentan akan emosi tidak stabil karena berada di fase transisi (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2012) dan regulasi emosi buruk pada *emerging adulthood* meningkatkan risiko kejahatan berulang dan agresi (Choi dkk., 2024; Dumornay dkk., 2022). Dari penjelasan di atas, peneliti tertarik mengkaji secara empiris hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, rumusan masalah yang diangkat oleh peneliti, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam keilmuan di bidang Psikologi Sosial, Psikologi Perkembangan, serta Psikologi Klinis, khususnya Psikologi Forensik dan Positif yang berkaitan dengan hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Warga Binaan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai *self-compassion* dengan regulasi emosi pada warga binaan kasus narkoba *emerging adulthood* dalam menjalani masa pembinaan di Lapas Kelas I Semarang.

b. Bagi Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi untuk pembuatan program yang memperhatikan regulasi emosi warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba dengan menggunakan pendekatan *self-compassion*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menyumbang referensi penelitian tentang hubungan *self-compassion* dengan regulasi emosi warga binaan *emerging adulthood* kasus narkoba.