



## **HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN TINGKAT STRES NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIA**

**Angelina Harefa\*, Veny Elita, Wan Nishfa Dewi**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Pattimura, Cinta Raja, Sail, Pekanbaru, Riau 28127, Indonesia

\*[angelina.harefa3399@student.unri.ac.id](mailto:angelina.harefa3399@student.unri.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tingkat stres yang dialami oleh narapidana perempuan selama berada di lembaga pemasyarakatan disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah menyalahkan diri karena menjadi narapidana. Untuk mengatasi emosi negatif ini perlu adanya *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan tingkat stres narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah 80 responden dari populasi sebanyak 392 orang yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner DASS-42 yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya untuk skala stres Cronbach's alpha 0,8806 dan kuesioner Skala Welas Diri dengan cronbach alpha 0,872, sedangkan untuk setiap subskala antara 0,60- 0,78. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan *self-compassion* dengan tingkat stres narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA dengan p-value (0,000)<alpha (0,05) dengan nilai koefisien relasi  $r=-0,820$  artinya korelasi sangat kuat dan berpola negatif. Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi lembaga pemasyarakatan untuk meningkatkan program pembinaan terkait dengan *self-compassion* untuk mengurangi stres.

Kata kunci: lembaga pemasyarakatan; narapidana perempuan; self-compassion; stres

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION WITH STRESS LEVEL FEMALE PRISONERS IN CLASS IIA WOMEN'S CORRECTIONAL INSTITUTIONS***

#### **ABSTRACT**

*The stress level experienced by female convicts while in prison is caused by various factors, one of which is blaming themselves for being inmates. This study aims to determine the relationship between self-compassion and the stress level of female inmates in Class IIA Women's Correctional Institutions with a correlation descriptive design and a cross-sectional approach. The research sample was 80 respondents from a population of 392 people selected by purposive sampling technique. The measuring tool used is the DASS-42 questionnaire which has been tested for validity and reliability for the Cronbach's alpha stress scale of 0.8806 and the Self-Compassion Scale questionnaire with Cronbach alpha of 0.872, while for each subscale, it is between 0.60-0.78. The data analysis used is the Spearman rho correlation test. The results showed that there was a relationship between self-compassion and the stress level of female prisoners in Class IIA Women's Penitentiary with a p-value (0.000)<alpha (0.05) with a coefficient of relation  $r=-0.820$  meaning that the correlation is powerful and has a negative pattern. Based on the results of this study, it is beneficial for correctional institutions to improve coaching programs related to self-compassion to reduce stress.*

*Keywords: correctional institutions; female prisoners; self-compassion; stress*

#### **PENDAHULUAN**

Narapidana perempuan merupakan kelompok rentan karena berada dalam kondisi yang rawan dan kurangnya kemampuan untuk mempersiapkan diri ketika menghadapi risiko dan ancaman (Raharjo & Subroto, 2022). Penelitian *University of New South Wales* menyatakan narapidana

perempuan lebih tinggi tingkat mordibitas kejiwaan dibandingkan narapidana laki-laki (Feoh, 2020). Menurut Cooke dkk, narapidana wanita lebih stres dibandingkan dengan narapidana laki-laki dikarenakan merasa kurang bahagia, stres memikirkan masa depan, keuangan, khawatir karena terpisah dari keluarga, sangat takut dengan kurangnya hubungan keluarga dengan anak (Condinata, Elvinawanty, & Marpaung, 2019). Penelitian yang dilakukan Elpinar, Indriastuti, dan Susanti (2019) di Lapas Perempuan Kelas III Kendari, terdapat 32 orang (37,2%) dengan stres sedang dan 54 orang (62,8%) mengalami stres berat. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Sartika (2017) di LPKA Kota Pekanbaru, ditemukan 38 narapidana perempuan (51,4%) memiliki stres ringan, 20 orang (27%) memiliki stres sedang dan sebanyak 16 orang (21,6%) memiliki stres tinggi. Amestia (2019) menyebutkan menjadi seorang narapidana adalah kegagalan yang tidak akan pernah dilupakan karena sulit dalam mencapai tujuan hidup, kehilangan harta benda yang berharga, dan mereka gagal karena telah mengecewakan keluarga. Penelitian yang dilakukan Feoh (2020) menyatakan narapidana perempuan cenderung menyalahkan dirinya karena ketika mendapatkan hukuman di penjara berarti ia sudah salah mendidik dan menghancurkan masa depan anak, berpisah dan meninggalkan anak sehingga tidak mengetahui perkembangan anak dan mengalami gangguan peran. Pemikiran negatif ini jika dibiarkan dalam kurun waktu yang lama dapat membentuk keyakinan dan emosi yang negatif. Oleh karena itu, perlu memahami kenyataan dan persoalan serta masalah datang menghampiri yang disebut *self-compassion* (Karinda, 2020).

*Self-compassion* adalah bersikap terbuka, memiliki belas kasih, menerima kegagalan tanpa menghakimi, serta mengakui bahwa semua orang mengalami pengalaman negatif dalam hidupnya (Tan, 2021). Menurut Neff & Germer (2017) menyatakan tingginya tingkat *self-compassion* seseorang berkorelasi dengan tingkat stres. Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki respon fisiologis lebih sehat karena tingkat stres yang rendah. *Self-compassion* dapat mengurangi stres karena memandang pengalaman negatif menjadi suatu hal yang positif. Ketika seseorang tidak menyalahkan diri secara berlebihan dengan menerima kenyataan yang buruk maka akan muncul kebaikan yang menyebarkan emosi positif sehingga permasalahan dapat diatasi dengan baik (Kusuma, 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alfithon dan Syafiq (2021), *self-compassion* menyadarkan setiap manusia pasti mempunyai kesalahan dan yang menjadi hal penting adalah bagaimana cara menyikapi kesalahan tersebut sehingga terhindar dari stres sehingga dapat mengatasi pikiran dan perasaan negatif dengan memandang hidup mereka secara positif selama menjalani kehidupannya di Lapas dan menjalani hidupnya dengan baik dan harmonis bersama masyarakat. Beberapa penelitian lain juga mengatakan *self-compassion* dapat meningkatkan aspek positif, harga diri, empati, kontrol diri, mengurangi melakukan kekerasan, menjadi upaya preventif perilaku antisosial, menurunkan perilaku impulsif, menolak dan menurunkan tindakan kriminal (Gómez, Pino, & Pino, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan didapatkan 5 orang dengan stres sedang, 2 orang dengan stres berat dan 1 orang dengan stres sangat berat. Narapidana perempuan mengalami stres karena jauh dari keluarga dan anak sehingga rindu dan memikirkan keadaan anak, sulit berkomunikasi, memikirkan perekonomian, ingat masa-masa di luar sebelum ditahan, lama masa hukuman, dan menyalahkan dirinya atas kesalahan yang diperbuat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungannya tingkat stres dan *self-compassion* narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA yang menjadi subjek penelitian ini.

## **METODE**

Penelitian dengan desain penelitian deskriptif korelasi dan metodologi studi *cross-sectional* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini

dilakukan pada narapidana perempuan di Lembaga Perasyarakatan Perempuan Kelas IIA Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 392 orang. Besar sampel ditentukan dengan rumus slovin dengan sampel sebanyak 80 orang. *Purposive sampling* digunakan sebagai metode pengambilan sampel dalam penelitian ini, dengan pertimbangan khusus berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (Carsel, 2018). Penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri atas *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) untuk mengukur variabel stres adalah yang terdiri atas 14 pertanyaan mengenai stres dan merupakan instrumen baku dan dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995), dipublikasikan oleh *Psychology Foundation of Australia* dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2011). Instrumen baku DASS-42 telah di uji validitas dan reliabilitasnya oleh Damanik (2011), instrumen ini mempunyai nilai *Cronbach's alpha* 0,9483 untuk keseluruhan item sedangkan skala stres 0,8806 sehingga instrumen penelitian ini reliabel. *Self-Compassion Scale* (SCS) yang diterjemahkan ke dalam versi bahasa Indonesia disebut *Self-Compassion Scale* (SWD) merupakan instrumen yang digunakan peneliti untuk mengukur variabel *self-compassion* dengan 26 item menunjukkan *cronbach alpha* sebesar 0,872, sedangkan untuk setiap subskala berkisar antara 0,60- 0,78. Skala ini dapat mengukur *self-compassion* karena valid dan dapat reliabel. (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). Penelitian ini menggunakan uji non parametrik *rank spearman* (*spearman-rho*) dengan nilai kemaknaan 5% ( $\alpha = 0,05$ ) untuk mengetahui hubungan tingkat stres narapidana wanita dengan *self-compassion* di Lapas Perempuan Kelas IIA. Sebelum dilakukan penelitian, dilakukan kajian etik oleh tim Komite Etik Penelitian Keperawatan FKp UNRI dengan nomor: 34/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2023.

## HASIL

Tabel 1.  
 Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	f	%
Usia		
18-40 tahun	60	75,0
41-60 tahun	19	23,8
>60 tahun	1	1,3
Pendidikan		
SD	18	22,5
SMP	25	31,3
SMA	30	37,5
D3	2	2,5
S1	5	6,3
Lama masa hukuman		
<1 tahun	9	11,3
1-3 tahun	38	47,5
>3 tahun	33	41,3
Kategori kasus		
Korupsi	1	1,3
Narkotika	74	92,5
Pembunuhan	3	3,8
Lain-lain	2	2,5
Status pernikahan		
Belum Menikah	9	11,3
Sudah Menikah	46	57,5
Janda	31	31,8
Jumlah anak		
Belum memiliki anak	14	17,5
1-3 anak	51	63,6
4-6 anak	15	18,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia narapidana perempuan yaitu berusia 18-40 tahun sebanyak 60 orang (75,0%). Sebagian besar narapidana perempuan memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA 30 orang (37,5 %). Dari 80 orang responden yang diteliti sebagian besar dengan lama hukuman 1-3 tahun sebanyak 38 orang (47,5%). Narapidana perempuan mayoritas memiliki kasus narkoba yaitu sebanyak 74 orang (92,5%). Mayoritas sebanyak 46 orang (57,5%) narapidana perempuan di LPP sudah menikah dan yang memiliki 1-3 anak sebanyak 51 orang (63,6%).

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres (n=80)

Karakteristik	f	%
Stres normal	19	23,8
Stres ringan	32	40,0
Stres sedang	20	25,0
Stres berat	6	7,5
Stres sangat berat	3	3,8

Tabel 2 menunjukkan bahwa 32 responden (40,0%), mayoritas responden, melaporkan stres ringan. Ada 19 responden (23,8%) yang melaporkan stres normal, 20 responden (25,0%) melaporkan stres sedang, 6 responden (7,5%) melaporkan stres berat, dan 3 responden (3,8%) melaporkan stres sangat berat.

Tabel 3  
 Distribusi Frekuensi *Self-Compassion*

Karakteristik	f	%
Rendah	14	17,5
Sedang	23	28,7
Tinggi	43	53,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa 43 responden atau 53,8% memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dibandingkan 14 responden (17,5%) yang memiliki tingkat rendah dan 23 responden (28,7%) yang memiliki tingkat sedang.

Tabel 4  
 Hubungan *Self-Compassion* dengan Tingkat Stres

Kategori <i>Self-compassion</i>	Kategori Stres										Total	r		
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat					
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Ringan	0	0	0	0	5	37,5	6	42,9	0	0	21,3	14	100	-0,820
Sedang	1	4,3	7	30,4	15	65,2	0	0	0	0	23	100		
Tinggi	18	41,9	25	58,1	0	0	0	0	0	0	43	100		

Tabel 4 tentang hubungan antara *self-compassion* dan tingkat stres, mayoritas dari 25 responden (58,1%) dengan *self-compassion* tinggi hanya memiliki tingkat stres ringan. Nilai *p-value* (0,000) dengan nilai  $\alpha=0,05$  ( $p<0,05$ ) diperoleh dari temuan analisis bivariat menggunakan Uji Korelasi *Spearman Rank*, menyimpulkan hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA. Hubungan antara *self-compassion* dengan tingkat stres cukup signifikan ( $r=-0,820$ ) dan memiliki pola yang negatif, hal ini menunjukkan bahwa narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru mengalami stres yang lebih sedikit, semakin banyak *self-compassion* yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Sebaliknya, narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi, maka semakin rendah *self-compassion* mereka.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 80 orang responden didapatkan mayoritas berusia 18-40 tahun sebanyak 60 orang (75,0%). Menurut Hurlock (2002), individu tahap dewasa awal berusia

antara 18-40 tahun yang mulai bekerja, memilih pasangan, mulai belajar hidup berdampingan dengan pasangan tersebut, mulai merencanakan keluarga, mengurus rumah, dan membesarkan anak dianggap dewasa awal. Penelitian ini didukung oleh teori Hurlock (2002), Masa dewasa awal adalah tahap stabilisasi dan waktu untuk bereproduksi, namun juga merupakan waktu ketegangan, komitmen, dan penyesuaian terhadap cara hidup yang baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati dan Hidayat (2020) menyatakan dewasa awal mengalami *quarter of life* yang menyebabkan individu mempertanyakan pilihan hidupnya, motivasi menurun, merasa gagal, percaya diri yang rendah dan membandingkan diri sendirinya dengan orang lain. Ketika sudah berada di usia dewasa maka dituntut untuk selalu siap menghadapi kenyataan dunia sehingga menimbulkan banyak stressor yang menyebabkan individu merasa sulit beradaptasi, tersesat dan kehilangan arah sehingga sulit mengatur regulasi emosi dan tertekan secara psikologis. Harahap (2021) dan Isfani dan Paramita (2021) menyatakan ada elemen tambahan termasuk budaya, kepribadian, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi *self-compassion*.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 80 orang responden diketahui sebagian besar narapidana perempuan memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA 30 orang (37,5 %), sedangkan D3 sebanyak 2 orang (2,5%) orang S1 sebanyak 5 orang (6,3%). Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan seseorang dalam manajemen stres dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yaitu stres banyak dialami oleh narapidana dengan pendidikan rendah dan menengah dari pada perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengelola stres meningkat dengan meningkatnya tingkat pendidikan karena memudahkan individu untuk menerima informasi, memilih alternatif dan strategi manajemen stres yang efektif serta lebih banyak pula pengalaman hidup yang dimilikinya, sehingga lebih mampu menghadapi permasalahan yang mungkin timbul (Ilmi, Dewi, & Rasni, 2017). Menurut penelitian Rachmayani, Sutarjo, dan Rahmat (2018), narapidana yang berpendidikan lebih rendah rata-rata lebih banyak mengalami stres dibandingkan narapidana yang berpendidikan lebih tinggi karena lebih mampu melihat masalah dari berbagai sudut pandang, berperan cukup penting dalam pembentukan sikap dan perilaku individu, mampu mengatasi stres, berpengaruh dalam pengambilan keputusan untuk memilih strategi manajemen stres yang tepat. Studi ini mendukung temuan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebagian besar narapidana telah menjalani masa hukuman 1-3 tahun yaitu sebanyak 38 orang (47,5%). Lamanya masa tahanan yang harus dijalani oleh narapidana berbeda-beda yang ditentukan berdasarkan berat ringannya tindak pidana yang dilakukan dan diatur dalam Kitab Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) (Agnesia, Halim, & Manurung, 2014; Welta & Agung, 2017). Lama masa tahanan berhubungan terhadap stres. Narapidana memiliki kasus berbeda-beda dengan tingkat keparahan yang berbeda pula. Oleh karena itu, narapidana menjalani pidana memerlukan pendampingan dan bimbingan agar dapat menerima keadaan dirinya setelah menjadi narapidana, namun masih banyak narapidana yang tidak dapat menerima kondisi keadaannya sebagai narapidana sehingga menimbulkan gangguan psikis seperti stres. Narapidana yang telah menjalani masa tahanan lebih lama sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan lapas, mulai mampu mengendalikan diri, emosi dan permasalahan mereka sebagai hasil dari pengalaman yang tidak menyenangkan yaitu keputusan vonis hukuman yang dijatuhkan terhadap narapidana (Agnesia, Halim, & Manurung, 2014). Jika dibandingkan dengan narapidana yang baru saja menjalani masa hukuman (*non residivis*), jangka waktu penjara yang lebih lama menghasilkan lebih sedikit stres bagi para narapidana. Hal tersebut dipengaruhi oleh kemampuannya dalam beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Tanti dalam Asnita, Arneliwati, & Jumaini, 2015).

Berdasarkan kategori kasus, mayoritas narapidana perempuan memiliki kasus narkoba yaitu sebanyak 74 orang (92,5%). Berdasarkan data yang di peroleh BNN RI (2022), per tahun 2021 jumlah narapidana dan tahanan kasus narkoba di seluruh Indonesia yaitu 135.829 orang, sedangkan di Provinsi Riau 8.319 orang. Jumlah tersangka kasus narkoba di Indonesia berjenis kelamin perempuan adalah sebanyak 2.823 orang. Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Meilya, Hanafi, Siregar, dan Fauzi (2020), narkoba merupakan kategori kasus yang paling banyak dialami oleh narapidana perempuan.

Berdasarkan status pernikahan, mayoritas responden telah menikah yaitu sebanyak 46 orang (57,5%). Penelitian ini menunjukkan mayoritas narapidana perempuan yang sudah menikah cenderung mengalami stres ringan hingga sangat berat dikarenakan tidak mampu menjalani tugasnya sebagai pasangan untuk selama di Lapas, selain itu konflik-konflik yang timbul dalam hubungan pernikahan dapat memicu munculnya stres pada narapidana perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sutra (2020), narapidana juga sering masih belum bisa menerima kenyataan mereka telah di penjara dan masih suka menyalahkan diri atas kesalahan serta kegagalan yang telah di perbuat.

Berdasarkan jumlah anak, mayoritas responden memiliki 1-3 anak sebanyak 51 orang (63,6%) sedangkan narapidana yang memiliki 4-6 anak sebanyak 15 orang (18,8%) dibandingkan dengan yang belum memiliki anak sebanyak 14 orang (17,5%). Mendekam di penjara merupakan suatu pengalaman negatif yang menyebabkan stres bagi narapidana yang telah memiliki anak. Berpisah dengan anak menjadi salah satu stressor yang dirasakan oleh narapidana perempuan (Feoh, 2020). Hal ini sesuai dengan penelitian Oiladang dan Kristianingsih (2022) yang menemukan bahwa bagi narapidana yang sudah menjadi orang tua, rasa khawatir terhadap anak-anaknya merupakan penyebab stres terbesar. Akan sangat sulit bagi narapidana yang sudah menikah untuk meninggalkan suami dan anak mereka.

Berdasarkan gambaran stres 32 narapidana wanita (40,0%) melaporkan stres ringan, diikuti oleh 20 (25,0%) stres sedang, 6 (7,5%) responden stres berat, dan 3 (3,8%) responden stres berat. Mayoritas narapidana wanita melaporkan stres ringan, yang dilaporkan oleh 32 orang. Narapidana yang berada di penjara merasakan stres karena sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya, merasa jauh dan memikirkan keadaan keluarga, stigma orang lain terhadap dirinya ketika nanti bebas, merasa gagal dan kecewa atas perbuatannya, merasa tertekan dan terisolasi karena hidup di lingkungan dengan ruang yang terbatas, lama masa tahanan yang semakin membuat narapidana stres dan tertekan (Cahyani, Asikin, & Hengky, 2020). Jika stres yang dimiliki berkepanjangan hingga berlangsung lama, melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya serta tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan distress emosional seperti depresi, cemas, lelah, semakin letih dan sakit kepala. Apabila seorang narapidana memiliki tingkat stres berat bahkan hingga sangat berat maka akan berisiko untuk membahayakan dirinya, melakukan percobaan bunuh diri dan membuat kerusuhan di lembaga pemasyarakatan. Oleh karena itu meskipun jumlah narapidana dengan stres berat dan sangat berat berada pada jumlah yang sedikit, hal ini perlu menjadi perhatian agar tingkat kesehatan mental narapidana menjadi lebih baik (Anggraini, Hadiati, & Sarjana, 2019).

Berdasarkan gambaran self-compassion, mayoritas narapidana perempuan memiliki self-compassion tinggi yaitu 43 orang (53,8%). Studi ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Tajibu (2018), terdapat narapidana dengan self-compassion sangat tinggi 51 orang (46,78%) dan self-compassion tinggi sebanyak 38 orang (34,86%). Penelitian ini menunjukkan seiring berjalannya waktu, berkat dukungan dari berbagai kegiatan di dalam Lapas, narapidana

tidak merasa minder dengan keadaannya. Narapidana dapat melihat kegagalan atau persoalan dalam konteks yang lebih luas yaitu peristiwa yang terjadi tidak boleh disesali, melainkan dapat dimanfaatkan sebagai pelajaran hidup. Narapidana meyakini bahwa kesulitan dan kegagalan adalah bagian alami dari kehidupan maka perlu bertanggung jawab atas kesalahan dan kegagalan yang diperbuat. Morley, Terranova, Cunningham, dan Kraft, (2016) mengatakan self-compassion berkaitan dengan kualitas psikologis serta kontrol diri yang lebih besar dari tindakan kriminal dan berkorelasi negatif dengan kriminalitas. Self-compassion juga terbukti meringankan ketidaknyamanan yang terkait dengan kesadaran diri yang objektif, mengurangi perilaku impulsif dan sentimen negatif yang terkait kesadaran diri dan sikap impulsif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan p-value (0,000) yaitu  $p < \alpha$  (0,05), yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru dengan derajat stresnya. Self-compassion dan tingkat stres memiliki hubungan yang sangat signifikan, terlihat dari nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,820$  antar variabel. Berdasarkan analisis hubungan antara self-compassion dengan tingkat stres diketahui bahwa 9 narapidana dengan self-compassion rendah, 6 diantaranya memiliki tingkat stres tinggi dan 3 orang memiliki tingkat stres sangat tinggi, mayoritas berjumlah 25 orang (58,1. %) dengan welas asih tinggi yang juga memiliki tingkat stres ringan hingga sedang. Terdapat pula berbagai faktor atau hal lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres narapidana misalnya lingkungan dan budaya. Karena kedua variabel berkorelasi negatif, maka memiliki self-compassion yang rendah akan menghasilkan tingkat stres yang tinggi, begitu pula sebaliknya, memiliki self-compassion yang tinggi akan menghasilkan tingkat stres yang rendah bagi narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas IIA Pekanbaru.

Penelitian ini sejalan dengan Kristiana (2017), secara umum, semakin banyak self-compassion yang dimiliki seseorang, semakin sedikit stres mereka karena mereka lebih mampu mengendalikan emosinya, yang mengarah pada pemecahan masalah yang lebih efektif. Oleh karena itu self-compassion merupakan suatu strategi efektif dalam mengatasi stresor. Penelitian dipertegas oleh teori Neff (2011), self-compassion dapat secara positif mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu menjadi lebih meningkat karena sikap memahami, menerima, dan merasakan kasih sayang terhadap diri sendiri dikenal sebagai self-compassion. ketika berhadapan dengan tantangan, kegagalan, penderitaan, kekurangan, pengalaman negatif. Selain faktor usia, self-compassion dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk jenis kelamin, kepribadian, keadaan keluarga, lingkungan, dan budaya (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tajibu (2018) menunjukkan narapidana dengan self-compassion yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu narapidana menjalani kehidupan selama berada di LP dibandingkan dengan narapidana dengan self-compassion yang rendah. Narapidana yang mengalami perasaan seperti putus asa, stres, cemas, lelah, dan gagal di berbagai titik dalam hidup mereka sangat penting untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologisnya (Psychological well-being). Self-compassion membantu mengatasi emosi negatif tanpa melukai diri sendiri sehingga narapidana dapat merasakan hidup menjadi lebih bermakna dengan adanya sikap berbelas kasih pada diri sendiri, menerima dirinya serta dapat beradaptasi dengan kondisi dan perubahan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa paling banyak berusia 18-40 tahun sebanyak 60 orang (75,0%), sebagian besar berpendidikan SMA 30 orang (37,5 %), sebagian besar dengan lama hukuman yang telah dijalani 1-3 tahun sebanyak 38 orang (47,5%), 74 orang (92,5%) merupakan sebagian besar narapidana dengan kasus narkoba; 46 orang (57,5%) adalah

narapidana yang menikah; dan 51 orang (63,6%) responden memiliki satu sampai tiga anak. Mayoritas narapidana menunjukkan self-compassion tingkat tinggi, dengan 43 narapidana (53,8%) dan 32 narapidana (40,0%) masing-masing mengalami stres ringan. Hasil uji korelasi rank Spearman menghasilkan nilai  $p$  (0,000) yaitu  $p < \alpha$  (0,05) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres narapidana wanita di Lapas Perempuan Kelas IIA dengan tingkat self-compassion. Self-compassion dan tingkat stres memiliki pola hubungan yang sangat kuat dan negatif, dilihat dari nilai koefisien keterkaitan antar variabel,  $r = -0,820$ .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A., Halim, A., & Manurung, I. (2014). Mekanisme koping narapidana kasus narkoba yang menjalani vonis masa hukuman di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 97–103.
- Alfithon, A. M., & Syafiq, M. (2021). Belas kasih diri pada narapidana kasus terorisme yang menjalani program deradikalisasi. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 67–93.
- Amestia, P. P. (2019). Makna hidup pada narapidana perempuan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 1–15.
- Anggraini, D., Hadiati, T., & Sarjana, W. A. (2019). Perbedaan tingkat stres dan tingkat resiliensi narapidana yang baru masuk dengan narapidana yang akan segera bebas (studi pada narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 148–160.
- Asnita, L., Arneliwati, & Jumaini. (2015). Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pemasyarakatan. *JOM*, 2(2), 1231–1240.
- BNN RI. (2022). *Indonesia drugs report 2022*. Jakarta: Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Narkotika Nasional.
- Cahyani, H., Asikin, M., & Hengky, H. K. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah kesehatan mental pada narapidana narkoba di Rutan Kelas IIB Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(1), 43–52.
- Carsel, H. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan dan pendidikan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Condinata, F., Elvinawanty, R., & Marpaung, W. (2019). Kecerdasan spiritual dan kebahagiaan pada narapidana wanita. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 162–177.
- Damanik, E. D. (2011). The measurement of reliability, validity, items analysis and normative data of depression anxiety stress scale (DASS). Thesis. Universitas Indonesia. Depok.
- Elpinar, Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). Hubungan dukungan emosional keluarga dan kebutuhan spiritual dengan tingkat stres narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas III Kendari. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1–9.
- Feoh, F. T. (2020). Studi fenomenologi: stress narapidana perempuan pelaku human trafficking. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(3), 7–16.

- Gómez, M. D., Pino, J. D., & Pino, R. D. (2020). Self-compassion and predictors of criminal conduct in adolescent offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 29(8), 1020–1033.
- Harahap, A. Y. (2021). Perbedaan self-compassion ditinjau dari jenis kelamin dan usia pada siswa MAN 4 Aceh Besar. Skripsi. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Banda Aceh.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan 5th edition*. Jakarta: Erlangga.
- Ilmi, Z. M., Dewi, E. I., & Rasni, H. (2017). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres narapidana wanita di Lapas Kelas IIA Jember (The effect of progressive muscle relaxation on women prisoners's stress levels at Prison Class IIA Jember). *e-jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(3), 497–504.
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap resiliensi orang tua dari anak dengan autism spectrum disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331–1346.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-compassion dan stres pengasuhan ibu yang memiliki anak dengan hambatan kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52–57.
- Kusuma, R. W. C. (2021). Hubungan antara self-compassion dengan stress pada mahasiswi yang sedang menyusun skripsi. Thesis. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Surabaya.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales (2nd. Ed.)*. Sydney: Psychology Foundation.
- Lubis, H. M., & Wibowo, P. (2021). Tinjauan hak-hak narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Padangsidimpuan. *Jurnal Syntax Transformation*, 2(3), 307–323.
- Meilya, I. R., Hanafi, S., Siregar, H., & Fauzi, A. (2020). Narapidana wanita dalam penjara : kajian perilaku sosial narapidana wanita. 4(2), 139–147.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 25(5), 503–517.

- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological wellbeing. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. In *The Psychology of Passion*. Oxford University Press.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- Oiladang, N. A. F., & Kristianingsih, S. A. (2022). Stres pada narapidana perempuan pelaku pembunuhan berencana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1), 1301–1314.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression anxiety stress scale. Diperoleh tanggal 25 November 2022 dari <http://www.psy.unsw.edu.au>.
- Rachmayani, A. U. K., Sutarjo, P., & Rahmat, I. (2018). Hubungan penyesuaian diri dengan stres pada narapidana wanita di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 2(3), 173–182.
- Raharjo, A. A., & Subroto, M. (2022). Analisis hak-hak khusus narapidana perempuan yang merupakan tanggung jawab negara di Lembaga Pemasyarakatan. *Widya Yuridika*, 5(1), 165–174.
- Sartika, D. (2017). Pengaruh dukungan keluarga terhadap tingkat stress narapidana wanita di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kota Pekanbaru. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sutra, B. M. (2020). Peran kunjungan keluarga terhadap kondisi psikologis narapidana di Lapas Kelas IIB Pangkalan Bun. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(8), 481–496.
- Tajibu, A. T. K. A. H. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar. Skripsi. Universitas Negeri Makassar. Makassar.
- Tan, T. (2021). *The invisible character toolbox: menemukan dan menumbuhkan karakter Kristus pada anak*. Yogyakarta: PBM ANDI.
- Walmsley, R. (2017). *World female imprisonment list, 4th ed. Research*. London: Institute for Criminal Policy University of London.
- World Prison Brief. (2022). Indonesia. Diperoleh tanggal 15 Oktober 2022 dari <https://www.prisonstudies.org/country/indonesia>.