

## ***Self-Compassion* dan Resiliensi Pada Warga Binaan di Lembaga Permasyarakatan**

Popi Avati<sup>1\*</sup> & Nurwijayanti<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana

e-mail: <sup>1</sup>[popi.avati@mercubuana.ac.id](mailto:popi.avati@mercubuana.ac.id), <sup>2</sup>[nurryskittish@gmail.com](mailto:nurryskittish@gmail.com)

\*Corresponding author

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between self-compassion and resiliensi in prisoners at prison class II A Salemba. This study uses the Self-compassion Scale and the Connor Davidson Resilience Scale. The subjects in this study amounted to 397 prisoners, the method used was quantitative, with a sampling technique, namely Incidental Sampling. Hypothesis testing using Spearman's correlation analysis technique. The results of the study show that there is a positive and significant relationship between self-compassion and resiliensi. This relationship is positive, meaning that the higher the self-compassion, the higher the resiliensi of the prisoners. It is hoped that this research can help LAPAS to facilitate, direct, and invite inmates to programs such as guidance, counselling, roleplay, training, spirituality, and therapists that can increase a sense of self-love and not blame circumstances for the situations faced by prisoners.

**Keywords:** *self-compassion, resilience, prisoner, lembaga pemasyarakatan*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan kelas II A Salemba. Penelitian ini menggunakan *Self-compassion* Scale dan Connor Davidson Resiliensi Scale. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 397 warga binaan, metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampling yaitu Insidental Sampling. Uji hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Hubungan ini bersifat positif dengan makna semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada warga binaan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak LAPAS untuk memfasilitasi, mengarahkan, dan mengajak warga binaan pada program seperti bimbingan, konseling, *roleplay*, training, kerohanian, dan terapis yang dapat meningkatkan rasa untuk menyayangi diri sendiri serta tidak menyalahkan keadaan atas situasi yang dihadapi para warga binaan.

**Keywords:** *self-compassion, resiliensi, warga binaan, lembaga pemasyarakatan*

### **Pendahuluan**

Menurut undang-undang nomor 12 tahun 1995 Pasal 1 Ayat (7) tentang pemasyarakatan bahwa warga binaan adalah terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaannya di lembaga pemasyarakatan, yang merupakan masyarakat miniatur yang mempunyai kedudukan yang lemah dan tidak mampu dibandingkan dengan

masyarakat pada umumnya yang memiliki kebebasan, karena narapidana akan terampas kemerdekaannya untuk selama waktu tertentu dan mempunyai ruang gerak yang terbatas oleh tembok penjara. Namun demikian, dengan adanya Lembaga pemasyarakatan akan menolong mereka semua dari nyamannya berada pada keadaan yang salah. Adanya Lembaga pemasyarakatan yang memiliki fungsi untuk menjadikan manusia seutuhnya, menyadari kesalahannya, kemauan untuk memperbaiki dirinya, tidak mengulangi kesalahannya, untuk menjadi warga negara yang baik dan memiliki rasa tanggung jawab sehingga mampu merubah dirinya menjadi manusia yang berguna bagi masyarakat dan berperan aktif dalam pembangunan (Riza & Herdina, 2012).

Warga binaan di dalam lapas memiliki berbagai macam permasalahan dan juga tekanan di dalam dirinya, selain itu juga mengalami berbagai macam perasaan negatif dari dalam diri terkait dengan status yang baru disandangnya, sehingga akan membuat mereka mengalami stress dan kemunduran dalam bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan barunya. Perasaan-perasaan yang mengarah kearah negatif seperti ini apabila diabaikan secara terus-menerus akan berdampak tidak baik bagi kondisi psikisnya. Suatu keadaan psikologis yang ditunjukkan dengan perasaan tertekan, cemas dan tegang yang diakibatkan oleh tuntutan dari tubuh, lingkungan dan sosial yang potensial membahayakan adalah stres (Welta & Agung, 2017).

Warga binaan yang berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan memerlukan proses adaptasi dengan lingkungan dan interaksi sosial guna menjaga kondisi kesehatan dirinya tidak hanya perubahan sosial, namun juga perubahan fisik dan psikologis (Tajibu, 2018). Keadaan yang menghambat mereka untuk beradaptasi dengan hal dan lingkungan baru itu akan membuat mereka menjadi lemah dan sulit berkembang sehingga akan memperburuk keadaan yang sudah dialaminya didalam lapas. Kondisi demikian menunjukkan bahwa warga binaan tidak bisa menerima situasi sulit yang mereka hadapi saat ini dan tidak mampu bangkit dari keterpurukan tersebut. Namun ada warga binaan yang mampu bangkit dari keterpurukan dan kondisi stres yang dialaminya. Kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan tersebut merupakan bentuk resiliensi.

Resiliensi merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatasi tekanan (Connor & Davidson, 2003). Menurut Holaday & McPhearson (1997) mengatakan bahwa resiliensi adalah hasil dari upaya individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dari masalah

yang dialami dan kemudian individu mampu melanjutkan kehidupannya seperti biasa sebagaimana kehidupan normal. Untuk mencapai tahap resilien salah satunya orang harus memiliki perasaan positif. Perasaan positif dalam menerima situasi sulit yang menimpa dirinya tersebut adalah bentuk sikap mindfulness yang merupakan salah satu aspek dalam *self-compassion*. Menurut Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah perasaan untuk mencintai diri sendiri dan keterbukaan terhadap masalah yang diderita, serta perasaan untuk peduli terhadap diri sendiri. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu menghadapi situasi yang penuh tekanan (stress) sehingga individu mampu untuk bangkit dari situasi sulit yang dialami. Seseorang mampu bangkit dari situasi sulit artinya ia bisa menerima keadaan yang menimpa dirinya karena ia memiliki pandangan yang positif terhadap situasi tersebut. Hal ini menggambarkan bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi, maka ia memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sehingga diprediksi bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Dengan mengetahui keterkaitan antara dua variable yang diteliti diharapkan bisa menjadi gambaran dan acuan bagi pihak-pihak yang ada di Lembaga Pemasarakatan dalam membuat program maupun pendekatakan kepada warga binaan yang ada di Lembaga Pemasarakatan yang mereka kelola.

### **Metode**

Desain penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitati yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan di lembaga permasyarakatan kelas IIA Salemba. Subjek pada penelitian ini adalah warga binaan dengan jumlah 289 orang, jumlah sampel di tentukan dengan cara yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Pada penelitian ini menggunakan dua skala. Skala yang pertama adalah skala *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Hermansyah (2019). Skala diukur menggunakan dimensi self-campassion yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness yang terdiri dari 19 aitem. Skala yang kedua menggunakan skala yang di kembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) yang diadaptasi dan dimodifikasi oleh Hermansyah (2019). Skala resiliensi diukur menggunakan seluruh dimensi resiliensi yaitu *personal competence, confidence, positive acceptance, self-control, dan spirituality*. Jumlah aitem pada penelitian ini

adalah 20 aitem. Untuk melihat apakah kedua variable memiliki hubungan di lakukan dengan uji product moment pearson jika data berdistribusi normal dan pengujian Spearman jika data tidak berdistribusi normal.

### Hasil

Hasil analisis dengan menggunakan perhitungan SPSS ver.17 memperoleh nilai signifikansi sebesar  $p=0.002$  dan nilai korelasi sebesar  $r=0,209$ . Nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji hipotesis menggunakan Uji Spearman sebesar  $0,002 < 0,05$  artinya  $H_1$  diterima. Berdasarkan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga Binaan Lembaga pemasyarakatan kelas IIA Salemba. Hal ini menggambarkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu konstruk yang menentukan apakah seorang warga binaan tersebut memiliki tingkat resiliensi tertentu dalam menjalani kehidupannya di dalam Lembaga Pemasyarakatan kelas II A Salemba. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki oleh warga binaan. Dan juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh warga binaan maka semakin rendah pula resiliensinya.

Berdasarkan data deskriptif, untuk variabel *self-compassion* mean empirik ( $M=45,78$ ) lebih besar dari mean hipotetik ( $M=40$ ) artinya *Self-compassion* subyek penelitian lebih besar dibandingkan *Self-compassion* secara umum. Begitupun dengan resiliensi diperoleh mean empirik ( $M=63,92$ ) lebih besar dari mean hipotetik ( $M=50$ ) artinya resiliensi subyek penelitian lebih besar dibandingkan resiliensi secara umum.

Hasil analisis deskriptif tersebut kemudian digunakan untuk membuat kategorisasi untuk skala *self-compassion* dan resiliensi.

**Tabel 1.**  
Kategorisasi skala *self-compassion*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < M - 1SD$	Rendah	2	5
$M - 1SD \leq X < M$	Sedang	237	59,7
$X \geq M + 1SD$	Tinggi	158	39,8
<b>Total</b>		<b>397</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion* diperoleh bahwa *self-compassion* subjek penelitian mayoritas berada pada kategori sedang (59,7%). Dan (39,8%) sisanya berada pada kategori tinggi, (5%) berada pada kategori rendah.

**Tabel 2.**  
Kategorisasi skala *resiliensi*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Prosentase
$X < M - 1SD$	Rendah	6	1,5
$M - 1SD \leq X < M$	Sedang	98	24,7
$X \geq M + 1SD$	Tinggi	293	73,8
<b>Total</b>		<b>397</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi *resiliensi* diperoleh bahwa *resiliensi* subjek penelitian mayoritas berada pada kategori tinggi (73,8%). Dan sisanya (24,7%) berada pada kategori sedang, (1,5%) berada pada kategori rendah.

### Diskusi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 397 subyek dengan hasil pengolahan data menggunakan teknik spearman antara *self-compassion* dengan resiliensi diperoleh hasil dengan nilai signifikansi  $0,002 < 0,05$ . Artinya bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan Lembaga pemasyarakatan kelas IIA Salemba. Hal ini menggambarkan semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki oleh warga binaan. Dan juga sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh warga binaan maka semakin rendah pula resiliensinya. Hal ini selaras pada studi yang sudah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya, Hermansyah (2019) mengatakan jika ada suatu korelasi yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Penelitian Hermansyah dilakukan pada subjek dari kalangan remaja akhir dengan rentang usia 18 – 21 tahun dan untuk warga binaan dimulai dari usia remaja hingga lansia (17 tahun s/d 60++). Persamaan hubungan ini bisa jadi karena pada warga binaan memiliki rasa kasih sayang terhadap dirinya sendiri, dan juga untuk resiliensi warga binaan sudah bisa menerima keadaan dan menyesuaikan diri di dalam Lembaga pemasyarakatan.

Berdasarkan dari hasil uji kategorisasi bahwa *self-compassion* pada subyek diperoleh hasil sedang, hal ini menggambarkan bahwa kondisi subyek sudah memiliki sedikit rasa peduli dan kesadaran untuk mencintai dirinya sendiri di dalam Lembaga pasyarakatan. Rendahnya kategori tingkat *self-compassion* pada warga binaan ini diduga selama mereka menjalankan masa binaan di dalam Lembaga pasyarakatan mereka kurang mengikuti serta turut aktif pada beberapa kegiatan yang bersifat positif yang diselenggarakan oleh pihak Lembaga pasyarakatan seperti *training-training, roleplay, konseling, keagamaan* seperti kegiatan mengaji atau membaca alquran, dll. Sehingga warga binaan kurang memahami dan menerima keadaan diri sendiri untuk bisa bersikap maksimal dalam menyanyangi dirinya sendiri. Diduga apabila warga binaan mengikuti pelatihan tersebut dengan baik maka akan membuat tinggi nilai *self-compassion* nya, sebab individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan mampu memaafkan, berempati dan menerima keadaan dengan baik (Hidayati, 2015).

Dan selanjutnya untuk uji kategorisasi resiliensi di peroleh hasil yang tinggi, dengan demikian gambaran kondisi subyek yang memiliki resiliensi yang tinggi yaitu memiliki kemampuan dalam mengatasi segala bentuk tekanan dan segala jenis keadaan yang membuat tidak nyaman seperti stres kecemasan dll. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi, dapat bertahan ketika mengalami stres (Widuri, 2012). Tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh para warga binaan ini diduga karena adanya kegiatan positif ataupun pengarahan yang diberikan oleh pihak lembaga pasyarakatan kepada warga binaan selama mereka menjalani hukumannya. Setiap hari mereka diberikan kegiatan sehari penuh untuk makan, beristirahat, berolahraga, beribadah, bimbingan, belajar, pelatihan-pelatihan dan lain sebagainya sehingga warga binaan mampu menjadikan dirinya untuk hidup lebih bermanfaat, mempunyai aktivitas, semangat dan membuat para warga binaan tersebut mampu dan mulai merasa nyaman dengan keadaannya.

Individu dengan *resiliensi* berhasil menjalani hidupnya dengan baik dan mampu mengatasi segala bentuk trauma yang dihadapinya. Karena *resiliensi* adalah suatu proses untuk memanfaatkan sumber daya sebagai bentuk pertahanan dan upaya dari individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dari masalah yang dialami dan bangkit dari permasalahan yang sulit yang menimpa dan dapat terus hidup normal. Individu yang

mempunyai resiliensi yang baik bisa bangkit dari rasa trauma yang dialami (Nasution, 2011). *Resiliensi* yang baik pada subyek bisa dipengaruhi oleh tingkatan spiritualitas atau religiusitas yang dimiliki oleh subyek. Beberapa subyek meningkatkan spiritualitasnya dengan mengikuti acara religi seperti memperdalam ilmu dan pengetahuannya tentang agama, membaca Alquran secara benar (belajar tahsin), menghafalkan Alquran, mengikuti ceramah dan juga acara-acara yang bersifat religi lainnya. Kegiatan religiusitas tersebut apabila dilakukan secara berkesinambungan akan berpengaruh baik pada diri subyek, subyek yang terbiasa menjalani hidup dan kegiatannya sesuai dengan ajaran agama akan memandang dan berfikir bahwa setiap individu memiliki masalah dan tanggungjawab masing-masing, dengan kegiatan yang bersifat religi tersebut juga membantu mengubah pola pikir dan merubah perilakunya menjadi kearah yang lebih positif, sehingga mampu menerima keadaan dirinya dan mampu bertahan dalam menghadapi segala permasalahan yang dialaminya. Demikian ini sependapat dengan yang dinyatakan oleh Bastaman dalam Liputo (dalam Saputri, 2011) yang mengatakan jika individu yang mempunyai tingkatan religiusitas tinggi lebih dapat memberikan makna pada setiap hal dengan cara positif, sehingga hidupnya menjadi berarti dan juga dapat terbebas dari stres atau tekanan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Salemba, bahwa penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada warga binaan di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Salemba. Disini terlihat bahwa *self-compassion* ternyata dapat mempengaruhi resiliensi, jadi semakin tinggi *self-compassion* maka akan diikuti dengan semakin tingginya resiliensi begitu juga sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan rendah resiliensi pada warga binaan di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Salemba tersebut. Dengan demikian hipotesis awal yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *resiliensi* pada warga binaan di Lembaga pemasyarakatan kelas II A Salemba diterima.

Dengan mengetahui hasil penelitian ini diharapkan pihak LAPAS dapat memfasilitasi dan lebih bisa mengarahkan dan mengajak para warga binaan tanpa terkecuali atau wajib untuk mengikuti program-program yang sifatnya dapat menjadikan warga binaan menjadi lebih baik seperti bimbingan, konseling, *roleplay*, *training*,

kerohanian, terapi dll, supaya warga binaan dapat lebih meningkatkan rasa untuk menyayangi dirinya sendiri serta tidak menyalahkan keadaan atas situasi yang dihadapinya. Sehingga bisa menjadikan warga binaan lebih berpikir positif untuk dapat membuatnya bangkit dan semangat dalam menjalani kehidupannya. Untuk Warga Binaan, Agar lebih bisa meningkatkan *self-compassion* salah satunya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan atau program-program positive yang diadakan di dalam LAPAS seperti konseling, kelas Bahasa Inggris, *roleplay* dll. Memanfaatkan sarana yang disediakan oleh pihak terkait sebaik mungkin dan seefisien mungkin.

### **Daftar Pustaka**

- Ardilla, F. & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana Wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-7.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resiliensi scale: The Connor-Davidson resiliensi scale (CD-RISC)*. *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship between self-compassion and resiliensi among adolescents whose parents are divorced. *International Journal of Social Sciences*, 5(2). DOI: 10.20319/pijss.2019.52.162169
- Hidayati, F. & Maharani, R. (2013). *Self-compassion (welas asih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh*. *Prosiding Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*, 48-64.
- Hidayati, F.N.R. (2015). Hubungan antara *self-compassion* dengan *work family conflict* pada staff makas palang merah Indonesia provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2),183-189.
- Holaday, M., & McPhearson, R.W. (1997). Resiliensi and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- Nasution, S.M. (2011). Resiliensi. Medan. USU Press.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resiliensi among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. DOI: 10.1080/15298860309032
- Riza, M., & Herdiana, I. (2013). Resiliensi pada narapida laki-laki di Lapas Klas 1 Medaeng. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(1), 1-6.
- Saputri, A.S. Hardjono, Karyanta, A.N. (2011). Hubungan Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan *psychological well-being* Santri Kelas VIII Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibnu Abbas Klaten, *Jurnal Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*.
- Tajibu, A. T. K. AH. (2018). Hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada narapidana di Lembaga Pemasarakatan Kelas I Makasar. *Skripsi*. Universitas Negeri Makasar.



- Welta, O. & Agung, I. M. (2017). Kesusakan dan masa hukuman dengan stress pada narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 8(1),60-68. Doi: 10.24036/rapun.v8i1.7952
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147-156. Doi: 10.26555/humanitas.v9i2.341