



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN  
*PSYCHOLOGICAL DISTRESS* PADA NARAPIDANA  
PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN  
KELAS IIA SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi**

oleh

Devi Pramesty Satiti

1511414154

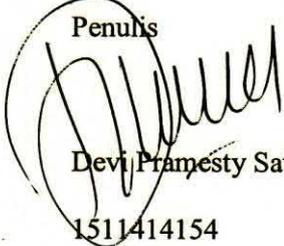
**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian ataupun seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip sesuai dengan kaidah yang berlaku.

Semarang, 22 Januari 2019

Penulis  
  
Devi Pramesty Satiti  
1511414154

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Sidang Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, 29 Januari 2019.



Sekretaris

Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si  
NIP. 197202042000032001

Penguji I

Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A  
NIP. 197912032005011002

Penguji II

Sugiariyanti, S.Psi., M.A.  
NIP. 197804192003122001

Penguji III

Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.  
NIP. 195701251985031001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto**

Nyatakan perasaan, hentikan penyesalan, maafkan kesalahan, tertawakan kenangan, kejar impian. Hidup terlalu singkat untuk dipakai meratap (Fiersa Besari).

Kamu selalu bisa melangkah lebih jauh dari ini.

### **Persembahan**

Skripsi ini penulis peruntukkan kepada Ibu, Bapak, Mbak Tata, dan Mas Reyhan yang selalu memberi semangat dan doa yang tiada henti-hentinya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya yang telah diberikannya selama menjalani proses pembuatan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang” sampai dengan selesai.

Penyusunan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan jajaran pimpinan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang dan sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran, dan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Wilayah Jawa Tengah yang telah memberikan izin penelitian pada salah satu UPTD.
4. Petugas Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.
5. Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Semua dosen Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.

7. Kedua orang tua penulis yaitu bapak Suparno dan ibu Sumarni, serta kakak penulis yaitu Mbak Tata dan Mas Reyhan, yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta doa yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabat penulis yaitu Amalia Larasati, Ayudya Rachma, Nadiya Amalika, Dinda Rizky, Selfira Melarosa, Fadhila Shelya, Monica Aini yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam mengerjakan skripsi sekaligus saudara bagi penulis.
9. Teman-teman Rombel 4 Jurusan Psikologi angkatan 2014 yang telah mewarnai kisah selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dan kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih.

Semarang, 29 Januari 2019

Penulis

## ABSTRAK

Satiti, Devi Pramesty. 2019. *Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Distress pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang*. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini dibawah bimbingan, Pembimbing: Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S.

Kata Kunci: *self-compassion, psychological distress*

Situasi dalam penjara merupakan situasi yang dapat menimbulkan stres, dimana keterbatasan ruang gerak dapat memicu adanya perasaan tertekan dalam diri narapidana. Kondisi psikologis narapidana perempuan tersebut terkait dengan situasi yang dianggap sebagai suatu ancaman sehingga mengarah pada perubahan ke emosi negatif atau dapat disebut dengan *psychological distress*. Timbulnya distress psikologi dapat dikaitkan kurangnya individu dalam menerima keadaan diri, terutama pada peristiwa atau kejadian negatif yang terjadi dalam hidupnya. Oleh karena itu, individu perlu untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar, dan tidak menolak hal tersebut, serta meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkannya dengan kebaikan atau disebut dengan *self compassion*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. Sampel penelitian berjumlah 195 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *Cluster Random Sampling*. Data penelitian diambil menggunakan skala *psychological distress* dan skala *self-compassion*. Skala *psychological distress* terdiri dari 25 aitem, dengan signifikansi validitas bergerak dari 0,000 hingga 0,007 dan koefisien reliabilitas 0,901. Skala *self-compassion* 0,000 hingga 0,012 dan koefisien reliabilitas 0,567.

Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Pearson* yang dikerjakan dengan bantuan *software olah data*. Penelitian ini menghasilkan koefisien  $r = -0,248$  dengan signifikansi  $p = 0,000$ , sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological distress* diterima. Koefisien korelasi menunjukkan tanda negatif sehingga arah korelasi keduanya negatif. Artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *psychological distress*. Hasil analisis data dan pengolahan data menunjukkan bahwa *psychological distress* pada responden penelitian tergolong ke dalam kategori sedang ke arah rendah. Gambaran umum *self-compassion* pada responden tergolong dalam kategori tinggi.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB</b>	
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	10
1.3 Tujuan Penelitian .....	10
1.4 Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	12
2. LANDASAN TEORI .....	13
2.1 <i>Psychological Distress</i> .....	13
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Distress</i> .....	13

2.1.2 Aspek <i>Psychological Distress</i> .....	14
2.1.3 Kondisi yang Mempengaruhi <i>Psychological Distress</i> .....	16
2.2 <i>Self-Compassion</i> .....	19
2.2.1 Pengertian <i>Self-Compassion</i> .....	19
2.2.2 Aspek <i>Self-Compassion</i> .....	20
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i> .....	22
2.3 Narapidana Perempuan .....	25
2.4 Hubungan <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.....	28
2.5 Hipotesis Penelitian .....	32
3. METODE PENELITIAN .....	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian.....	34
3.3 Variabel Penelitian .....	35
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3.3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.3.3 Hubungan antar Variabel Penelitian .....	37
3.4 Populasi dan Sampel .....	37
3.4.1 Populasi Penelitian .....	37
3.4.2 Sampel Penelitian.....	38
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	39
3.5.1 Skala <i>Psychological Distress</i> .....	40
3.5.2 Skala <i>Self-Compassion</i> .....	42

3.6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	43
3.6.1 Analisis Validitas .....	43
3.6.1.1 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Distress</i> .....	44
3.6.1.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	46
3.6.2 Analisis Reliabilitas .....	47
3.6.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Distress</i> .....	48
3.6.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	48
3.7 Analisis Data Penelitian .....	49
4. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	51
4.1 Persiapan Penelitian .....	51
4.1.1 Orientasi Kancan Penelitian .....	51
4.1.2 Penentuan Sampel .....	52
4.1.3 Penyusunan Instrumen .....	53
4.2 Pelaksanaan Pengambilan Data .....	55
4.2.1 Proses Perijinan .....	56
4.2.2 Pengumpulan Data Penelitian .....	57
4.2.3 Pelaksanaan Skoring .....	58
4.3 Hasil Penelitian .....	59
4.3.1 Data Demografis .....	59
4.3.1.1 Data Narapidana Perempuan Berdasarkan Usia .....	59
4.3.1.2 Data Narapidana Perempuan Berdasarkan Jenis Kasus Pidana .....	60
4.3.1.3 Data Narapidana Perempuan Berdasarkan Lama Hukuman Pidana .....	61
4.3.2 Hasil Uji Hipotesis .....	62

4.3.2.1 Hasil Uji Asumsi .....	62
4.3.2.1.1 Hasil Uji Normalitas .....	62
4.3.2.1.2 Hasil Uji Linieritas .....	63
4.3.2.1.3 Hasil Uji Hipotesis .....	64
4.3.3 Analisis Deskriptif .....	65
4.3.3.1 Gambaran <i>Psychological Distress</i> .....	66
4.3.3.1.1 Gambaran Umum <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan .....	66
4.3.3.1.2 Gambaran Spesifik <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan berdasarkan Aspek Depresi .....	68
4.3.3.1.3 Gambaran Spesifik <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan berdasarkan Aspek Kecemasan .....	70
4.3.3.2 Gambaran <i>Self-Compassion</i> .....	72
4.3.3.2.1 Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan .....	73
4.3.3.2.2 Gambaran Spesifik <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan berdasarkan Aspek <i>Self-Kindness</i> .....	75
4.3.3.2.3 Gambaran Spesifik <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan berdasarkan Aspek <i>Common Humanity</i> .....	76
4.3.3.2.4 Gambaran Spesifik <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan berdasarkan Aspek <i>Mindfulness</i> .....	78
4.4 Pembahasan .....	80
4.4.1 Pembahasan Analisis Statistik Inferensial <i>Psychological Distress</i> dan <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan .....	80
4.4.2 Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan .....	84
4.4.3 Pembahasan Analisis Deskriptif <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan .....	86

4.5 Keterbatasan Penelitian.....	89
5. PENUTUP.....	90
5.1 Simpulan.....	90
5.2 Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN.....	97

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Data Narapidana Perempuan.....	2
1.2 Tingkat <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan .....	7
3.1 Bobot Skala <i>Likert</i> .....	40
3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Psychological Distress</i> .....	40
3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self-Compassion</i> .....	42
3.4 Hasil Uji Coba Skala <i>Psychological Distress</i> .....	44
3.5 Hasil Uji Coba Skala <i>Self-Compassion</i> .....	46
3.6 Tabel Interpretasi Nilai Reliabilitas .....	48
3.7 Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Distress</i> .....	48
3.8 Uji Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i> .....	49
4.1 Data Sampel Narapidana Perempuan di Lembaga Masyarakat Kelas IIA Semarang .....	53
4.2 Populasi Narapidana Perempuan di Lembaga Masyarakat Kelas IIA Semarang.....	56
4.3 Data Narapidana berdasarkan Usia .....	59
4.4 Data Narapidana Perempuan berdasarkan Kasus Pidana.....	60
4.5 Data Narapidana Perempuan berdasarkan Lama Hukuman Pidana.....	61
4.6 Hasil Uji Normalitas .....	63
4.7 Hasil Uji Linieritas .....	64
4.8 Hasil Uji Hipotesis .....	65
4.9 Penggolongan Kriteria Analisis berdasarkan Mean Teoritis .....	66
4.10 Statistik Deskriptif <i>Psychological Distress</i> .....	67

4.11 Gambaran Umum <i>Psychological Distress</i> .....	67
4.12 Distribusi Frekuensi <i>Psychological Distress</i> berdasarkan Aspek Depresi .....	69
4.13 Distribusi Frekuensi <i>Psychological Distress</i> berdasarkan Aspek Kecemasan .....	71
4.14 Ringkasan Gambaran Spesifik <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang .....	72
4.15 Statistik Deskriptif <i>Self-Compassion</i> .....	73
4.16 Gambaran Umum <i>Self-Compassion</i> .....	74
4.17 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Aspek <i>Self-Kindness</i> .....	75
4.18 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Aspek <i>Common Humanity</i> .....	77
4.19 Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Aspek <i>Mindfulness</i> .....	78
4.20 Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang .....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	31
3.1 Hubungan Antar Variabel .....	37
4.1 Data Narapidana Perempuan berdasarkan Usia .....	60
4.2 Data Narapidana Perempuan berdasarkan Jenis Kasus Pidana.....	61
4.3 Data Narapidana Perempuan berdasarkan Lama Hukuman Pidana.....	62
4.4 Diagram Gambaran Umum Distribusi Frekuensi <i>Psychological Distress</i> Pada Narapidana Perempuan.....	68
4.5 Diagram Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Psychological Distress</i> berdasarkan Aspek Depresi.....	70
4.6 Diagram Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Psychological Distress</i> berdasarkan Aspek Kecemasan.....	71
4.7 Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Psychological Distress</i> pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.....	72
4.8 Diagram Gambaran Umum Distribusi <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan .....	74
4.9 Diagram Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Aspek <i>Self-Kindness</i> .....	76
4.10 Diagram Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> berdasarkan Aspek <i>Common Humanity</i> .....	77
4.11 Diagram Gambaran Spesifik Distribusi Frekuensi <i>Self-Compassion</i> Berdasarkan Aspek <i>Mindfulness</i> .....	79
4.12 Diagram Ringkasan Deskriptif Spesifik <i>Self-Compassion</i> pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penelitian .....	98
2. Skala Penelitian.....	100
3. Tabulasi Penelitian.....	108
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Penelitian .....	120
5. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis.....	128
6. Hasil Uji Statistika Deskriptif.....	131

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia merupakan negara hukum, dengan demikian segala sesuatu yang ada di dalam negara diatur berdasarkan atas hukum yang wajib ditaati oleh seluruh warga negara. Perbuatan atau perilaku yang tidak sesuai atau melanggar norma hukum yang telah disepakati, serta mengganggu ketertiban dan ketentraman individu lain dianggap sebagai suatu kejahatan. Kejahatan dijelaskan sebagai suatu bentuk tingkah laku yang bertentangan dengan moral kemanusiaan (*immoral*), merugikan masyarakat, yang bersifat asosial dan melanggar hukum serta undang-undang pidana (Kartono, 2015:143). Tindak kejahatan tersebut dapat ditindak lanjuti oleh pihak yang berwajib dan dapat dikenai hukuman pidana sesuai dengan jenis kejahatan yang telah dilakukan.

Pada kasus ini, individu yang menjalani pidana atau hukuman penjara disebut sebagai seorang narapidana (Efendi, dkk., 2016:274). Terdapat beberapa tujuan hukuman pemenjaraan menurut Constanzo (2008:437), yaitu *incapacitation* (inkapasitasi) melalui pengurangan, narapidana dibuat kehilangan kapasitasnya untuk melakukan tindak kejahatan di masyarakat luar. Tujuan kedua pemenjaraan adalah *deterrence* (pencegahan), pengalaman menderita di penjara diharapkan bisa meyakinkan narapidana untuk tidak melakukan kejahatan lagi setelah dibebaskan dari penjara. Adapula tujuan *forward looking* (rehabilitasi), yaitu mencoba untuk memperbaiki narapidana dan menjadikan narapidana sebagai anggota masyarakat

yang produktif. Tujuan terakhir dari pemenjaraan adalah *retribution* (ganti rugi), untuk memberikan narapidana dengan kejahatan yang telah dilakukannya yang berguna untuk memulihkan keseimbangan moral. Dapat disimpulkan, bahwa hukuman pemenjaraan bagi narapidana berguna untuk memberikan efek jera agar tidak mengulangi tindak kejahatan yang pernah dilakukan serta menyiapkan narapidana untuk menjadi individu yang lebih baik dan produktif setelah masa hukumannya berakhir.

Kejahatan yang terjadi di Indonesia tidaklah terbatas pada *gender* atau jenis kelamin. Meskipun masih didominasi oleh narapidana laki-laki, namun jumlah narapidana perempuan terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berikut adalah jumlah narapidana perempuan di wilayah Jawa Tengah dari tahun 2016 hingga tahun 2018 menurut Sistem Database Pemasarakatan.

**Tabel 1.1**  
**Data Narapidana Perempuan**

TAHUN	JUMLAH NARAPIDANA PEREMPUAN
2016	6717
2017	8029
2018	9530

(Sumber: Sistem Database Pemasarakatan, 15/03/2018)

Kejahatan yang dilakukan oleh perempuan umumnya bukanlah kejahatan yang bersifat agresif dan kekerasan, perempuan cenderung melakukan tindak kriminal ringan yang tidak menggunakan kekuatan otot atau fisik. Menurut Badan Pusat Statistik jenis tindak kriminalitas yang paling banyak dilakukan oleh perempuan adalah pencurian yang mencapai 27%, yang diikuti oleh kasus penipuan 24% dan penggelapan sebanyak 20,5% (Ardilla & Herdiana, 2013).

Terbatasnya ruang gerak di penjara dan hilangnya kemerdekaan selama menjalani hukuman pidana dianggap sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, dimana hal tersebut dapat menyebabkan perubahan emosi dan perilaku ke arah yang negatif. Seseorang yang masuk dan menjalani kehidupan sebagai seorang narapidana dapat mengalami perubahan psikologis akibat perubahan lingkungan dan hubungan sosial serta mengalami berbagai kehilangan, diantaranya kehilangan kebebasan dan pembatasan komunikasi (Juniartha, dkk., 2012). Dalam penelitian Welta & Agung (2017) menunjukkan bahwa kesesakan dalam penjara dan lamanya masa hukuman memiliki pengaruh sebesar 12,7% terhadap kondisi stres narapidana yang menimbulkan perubahan emosional dan fisik ke arah yang negatif. Hairina & Komalasari (2017) mendapatkan hasil dalam penelitiannya mengenai perubahan kondisi narapidana yang dibagi menjadi empat aspek, yang pertama pada aspek kognitif dapat digambarkan narapidana rentan mengalami disfungsi kognitif yang berkaitan dengan daya tangkap dan sering kehilangan konsentrasi, lalu pada aspek afektif narapidana digambarkan memiliki kesedihan yang mendalam, memiliki kecurigaan dan kewaspadaan yang berlebihan, merasa tertekan dan cemas. Selanjutnya, pada aspek sosial narapidana menunjukkan perilaku menarik diri dari pergaulan antar sesama narapidana, dan pada aspek psikomotorik terlihat adanya perubahan tingkah laku maladaptif, yang termanifestasikan dalam bentuk sulit tidur, tidak bersemangat dan kehilangan minat, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Kartono (2015:197) juga mengungkapkan bahwa narapidana mengalami tekanan batin yang semakin berat dengan bertambahnya waktu pemenjaraan sehingga muncul kecenderungan-kecenderungan autistik atau menutup diri. Selain

itu, kehidupan dalam penjara juga mempengaruhi berkembangnya praktik homoseksual, yang diakibatkan oleh kurangnya pemenuhan kebutuhan fisiologis narapidana selama dalam masa hukuman.

Tidak ada yang membedakan perlakuan hukum antara narapidana perempuan dengan narapidana laki-laki, baik dalam hak maupun kewajiban. Namun meskipun demikian, kondisi psikologis antara narapidana laki-laki dan narapidana perempuan tentu berbeda. Seperti yang dilansir oleh Liputan6.com bahwa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres dibandingkan laki-laki, dan kurang mampu beradaptasi dengan kondisi yang memicu stres, hal ini dipengaruhi oleh hormon oksitosin, hormon esterogen, serta hormon seks sebagai faktor pendukungnya (Health.liputan6.com, 15/03/2018). Penelitian yang dilakukan oleh Nasrani & Purnawati (2016) juga mengungkapkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi stres sebesar 22%. Seperti yang diungkapkan oleh Negy, dkk. (dalam penelitian Raudatussalamah & Susanti, 2014) ditemukan banyak argumentasi bahwa narapidana perempuan lebih mungkin mengalami penyakit mental akibat tekanan terkait dengan peran perempuan itu sendiri, seperti memelihara keluarga agar tetap utuh, peran sebagai orang tua yang harus mengurus anak-anak, dan kebutuhan untuk berhubungan dengan konflik perkawinan atau hubungan yang belum terpecahkan. Ardila & Herdiana (2013) mengungkapkan bahwa tiga dari enam narapidana perempuan mengalami perubahan emosi ke arah negatif, dua diantaranya mengalami perubahan tempramen yang lebih tinggi, sedangkan salah satu diantaranya menjadi pribadi yang pendiam, menarik diri, dan merasa dirinya tidak berharga. Penelitian yang dilakukan oleh Utomo (2016)

tentang gambaran *mental health* narapidana perempuan dengan kasus pembunuhan, menunjukkan dua dari tujuh subjek mengalami stres. Adapula penelitian yang dilakukan Kirana & Septiani (2017) menunjukkan hasil bahwa dari 119 narapidana perempuan, 50% diantaranya mengalami depresi sedang, sebanyak 28,7% mengalami depresi dengan kategori berat, dan sisanya sebanyak 20,3% mengalami depresi ringan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan Nisa & Nuqul (2012) dimana tiga dari empat orang narapidana perempuan merasa bahwa pidana yang diterimanya tidak tepat dan terlalu berat, dengan kata lain narapidana tersebut menganggap bahwa hukumannya tidak sesuai dengan perbuatan yang dilakukan. Hal ini berkaitan dengan tujuan peminjaraan sebagai ganti rugi (*retribution*), dimana teori tersebut melegitimasi pidana sebagai sarana pembalasan atas kejahatan yang telah dilakukan seseorang (Mulyadi, 2008). Nisa & Nuqul (2012) menjelaskan narapidana cenderung memberikan penilaian awal berdasarkan kesan pertama pada proses penangkapan, bahwa dirinya tidak diperlakukan adil, sehingga informasi awal pada penilaian tersebut akan berpengaruh pada anggapan apakah hukumannya (secara retributif) adil atau tidak. Kesan pertama yang berlanjut pada penilaian bahwa tidak ada keadilan retributif inilah yang membuat sulitnya dalam menerima hukumannya.

Berdasarkan permasalahan di atas dapat dikatakan bahwa kehidupan dalam penjara merupakan kondisi atau keadaan yang menimbulkan stres, sehingga apabila individu tersebut tidak mampu beradaptasi dengan keadaan tersebut, maka akan mengarahkan kondisi mental individu ke arah yang negatif dan cenderung bersifat

destruktif atau merusak. Lahey (dalam Winefield, 2012) menjelaskan bahwa *psychological distress* terbentuk dari kecemasan, kesedihan, sifat lekas marah, kesadaran diri, kerentanan emosi yang berkaitan dengan morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup, dan peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Kondisi dimana narapidana perempuan tidak mampu mengatasi, mengelola, dan beradaptasi dengan peristiwa negatif atau stresor yang ada, sehingga berdampak pada kondisi mental yang negatif pada individu yang bersangkutan disebut dengan *psychological distress*.

*Psychological distress* merupakan keadaan subjektif yang tidak menyenangkan, dimana terdiri dari dua aspek pembentuk utama yaitu depresi dan kecemasan yang masing-masing memiliki bentuk emosional (*mood*) dan fisiologis (*malaise*) (Mirowsky & Ross, 2003:23). Penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye, dkk., (2006) mengenai tingkat tekanan psikologis diantara mahasiswa kedokteran di Kanada yang secara konsisten lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum, studi ini juga menunjukkan *psychological distress* yang dialami oleh mahasiswa perempuan lebih tinggi. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Shaheen, dkk., (2014) tentang peranan faktor kepribadian dalam pengalaman *psychological distress* pada remaja. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara empat dimensi kepribadian dengan *psychological distress*, antara lain *extraversion*, *openness*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Dari penelitian tersebut, juga menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi *neuroticism*, sedangkan siswa laki-laki lebih tinggi pada ke empat dimensi kepribadian lainnya. Selain itu, ditemukan pula siswa

perempuan memiliki skor yang signifikan lebih tinggi pada *psychological distress* dibandingkan siswa laki-laki. Hal tersebut menandakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami *psychological distress* yang mempengaruhi kondisi mental menjadi negatif, hal itu pula yang terjadi pada narapidana perempuan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Liputo (2014) mengenai perbedaan distres psikologi dan disfungsi sosial masyarakat miskin kota Malang, dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan untuk distres psikologi dan disfungsi sosial antara kelompok agak miskin, kelompok miskin, dengan kelompok sangat miskin. Tidak hanya jenis kelamin yang mempengaruhi timbulnya *psychological distress* pada individu, namun juga kondisi ekonomi. Seperti yang diungkap oleh Mirowsky & Ross (2003:75) bahwa status sosioekonomi merupakan salah satu kondisi yang mempengaruhi *psychological distress* individu, yang mana semakin tinggi status sosioekonomi individu maka akan semakin rendah tingkat distres psikologi yang dialaminya.

Studi pendahuluan mengenai *psychological distress* yang peneliti lakukan pada tanggal 16 Mei 2018 kepada 50 narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang menggunakan 25 butir pernyataan terkait *psychological distress*, menunjukkan hasil:

**Tabel 1.2**  
**Tingkat *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan**

INTERVAL	KRITERIA	PERSENTASE
$45 \leq X$	Tinggi	24%
$36 \leq X < 45$	Sedang	40%
$36 < X$	Rendah	36%

(Sumber: Hasil Studi Pendahuluan, 16/05/2018)

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa secara umum *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang berada dalam kategori sedang cenderung rendah. Hal ini berarti hanya beberapa narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang yang memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi. Meskipun demikian, tingkat *psychological distress* yang tinggi tetap mempengaruhi aktivitas keseharian pada diri narapidana atau bahkan dapat mengganggu narapidana lainnya.

Timbulnya *psychological distress* dapat dikaitkan dengan kurangnya individu dalam menerima keadaan diri, dalam hal ini narapidana perempuan yang memiliki tingkat *psychological distress* sedang cenderung tinggi kurang mampu untuk menerima keadaan dirinya yang berstatus sebagai narapidana dan kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan penjara sebagai tempat hidup narapidana tersebut. Oleh karena itu, individu perlu untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar, dan tidak menolak hal tersebut, serta meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkannya dengan kebaikan atau disebut dengan *self-compassion* (Neff & Davidson, 2016:38).

Hidayati (2015) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Neff (2010) menjelaskan bahwa *self-compassion* secara langsung berkaitan dengan perasaan belas kasih dan kepedulian terhadap orang lain, memiliki *self-compassion* atau

kasih sayang diri tidak berarti menjadi individu yang egois atau memprioritaskan kebutuhan pribadi daripada orang lain. Sebaliknya, memiliki *self-compassion* berarti berlapang dada untuk mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan adalah bagian dari kondisi manusia, dan bahwa semua orang termasuk diri sendiri layak untuk dikasihi. Pengertian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah & Listiyandini (2016) tentang hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba, menunjukkan korelasi positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi skor *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Dalam penelitian tersebut diungkapkan, semakin individu mampu membangun hubungan dengan orang lain, mampu meregulasi emosi, memiliki penghayatan positif mengenai diri sendiri, maka individu tersebut akan menjadi resilien sehingga mampu untuk menghadapi tantangan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Anggraeni & Kurniawan (2012) tentang *self-compassion* dengan kepuasan hidup menunjukkan adanya hubungan yang positif, dimana individu yang memiliki kemampuan untuk menerima diri saat berada dalam penderitaan secara signifikan terkait dengan kepuasan hidup. Adapula penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) tentang pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir, dengan pengaruh sebesar 30,4%. Dengan demikian, setiap kenaikan *self-compassion* akan meningkatkan kompetensi emosi seseorang, dimana individu yang memiliki kompetensi emosi akan dapat mengelola emosinya secara efektif, serta menjadi tangguh dalam menghadapi keadaan stres atau penuh tekanan. Oleh karena itu, memiliki *self-compassion* atau kasih sayang diri membantu

individu dalam menerima keadaan diri tanpa menilai diri sendiri, serta membantu individu untuk menghadapi kenyataan dengan tidak memandang rendah diri sendiri.

Akin (2010) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, *thought supression* dan berhubungan positif dengan hubungan sosial, *emotional intelligence*, *self-determination*, *interpersonal cognition distortion*, dan *submassive behaviour*. Serupa dengan itu, Neff & McGehee (2009) mengungkapkan bahwa *self-compassion* sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis individu, termasuk peningkatan kebahagiaan, optimisme, dan inisiatif pribadi, serta penurunan kecemasan dan depresi. Dari penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya *self-compassion*, maka diharapkan dapat menekan timbulnya *psychological distress* pada narapidana perempuan ketika mengalami penderitaan atau peristiwa negatif.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Hubungan *Self-Compassion* dan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang". Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan *self-compassion* yang dimiliki dengan *psychological distress* yang dialami oleh narapidana perempuan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.
3. Bagaimana hubungan *self-compassion* dan *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui gambaran *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.
2. Mengetahui gambaran *self-compassion* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.
3. Mengetahui hubungan *self-compassion* dan *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah kajian pengetahuan dan pengembangan ilmu psikologi yang berkaitan dengan hubungan *self-compassion* yang dimiliki narapidana perempuan dengan *psychological distress* yang dialami oleh narapidana perempuan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik kepada pihak terkait maupun masyarakat mengenai pentingnya upaya meningkatkan *self-compassion* atau kasih sayang diri untuk menekan *psychological distress*, sehingga menjadi individu yang mampu beradaptasi terhadap tekanan dan memiliki kesehatan mental yang baik.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Psychological Distress*

##### 2.1.1 Pengertian *Psychological Distress*

Sarafino mengungkapkan bahwa “stres bisa bermanfaat namun juga bisa membahayakan” (Listiyandini, 2013). Mirowsky & Ross (dalam Listiyandini, 2013) menjelaskan “stress yang bermanfaat disebut dengan *eustress* sedangkan stress yang bisa membahayakan mental disebut dengan distres psikologi, yaitu suatu keadaan subjektif yang tidak menyenangkan”. Le Fevre, dkk. (Azzahra, 2017) menyatakan “faktor utama yang menentukan apakah stresor akan menyebabkan *distress* atau *eustress* adalah persepsi dan interpretasi mengenai suatu situasi dari individu masing-masing”. Dari penjelasan tersebut, timbulnya *psychological distress* merupakan akibat dari keadaan atau peristiwa yang dipersepsi negatif oleh individu yang bersangkutan.

Menurut Selye (dalam Mclean dkk., 2007) *psychological distress* adalah “tekanan psikologis yang dirasakan individu yang merupakan respon stres negatif”.

Mirowsky & Ross (2003:23) mengartikan *psychological distress* ialah

keadaan subjektif yang tidak menyenangkan, yang terdiri dari dua aspek utama yaitu depresi dan kecemasan. Depresi terkait dengan perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasa ingin mati, sulit tidur, dan tidak bisa melakukan apa-apa. Kecemasan berkaitan dengan perasaan tegang, gelisah, khawatir, marah, dan takut. Depresi dan kecemasan tersebut muncul dalam dua bentuk, yaitu *mood* (emosional) dan *malaise* (fisiologis).

Veit & Ware (1983) mengemukakan *psychological distress* sebagai salah satu aspek dari *mental health* individu, yang diartikan sebagai kondisi mental yang negatif. Dimana individu mengalami kecemasan, depresi, dan kehilangan kontrol emosi. Individu mudah merasa marah atau tersinggung, gelisah/cemas dan cenderung untuk menjauh atau memisahkan diri ketika terlibat dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan orang lain. Barlow & Durand (dalam Doherty dkk. 2008:14) memandang *psychological distress* sebagai “kondisi emosional yang melibatkan pandangan negatif tentang diri sendiri, orang lain, lingkungan, ditandai dengan keadaan yang tidak menyenangkan bagi individu seperti merasa tegang, khawatir, tidak berharga, dan mudah tersinggung”.

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* merupakan keadaan subjektif individu yang melibatkan pandangan pribadi tentang diri, lingkungan sekitar, maupun keadaan/ peristiwa yang tidak menyenangkan atau *stressor*, yang ditandai oleh gejala gangguan depresi dan kecemasan.

### **2.1.2 Aspek *Psychological Distress***

Mirowsky & Ross (2003:24) mengungkapkan aspek utama *psychological distress* terdiri dari *anxiety* (kecemasan) dan *depression* (depresi), masing-masing aspek muncul dalam dua bentuk *mood* (emosional) dan *malaise* (fisiologis).

#### **1. *Anxiety* (Kecemasan)**

Kecemasan yang muncul dalam bentuk *mood*, berkaitan dengan perasaan takut, khawatir, cemas, mudah marah, dan tegang. Sedangkan, kecemasan dalam

bentuk *malaise* ditandai dengan berkeringat dingin, jantung berdetak keras, pingsan, pusing, tangan gemetar, atau seluruh tubuh terasa panas.

## 2. *Depression* (Depresi)

Depresi mempengaruhi *mood* individu yang ditandai oleh perasaan murung, kurang bersemangat, sedih, kesepian, merasa gagal dalam hidup, merasa tidak ada sesuatu yang benar, mudah merasa terganggu, dan berharap untuk mati. Secara fisiologis (*malaise*) depresi ditandai oleh hilangnya selera makan, sulit tidur, sulit konsentrasi, susah mengingat, melakukan semuanya dengan usaha, tidak dapat bergerak, dan sedikit bicara.

Adapula aspek *psychological distress* yang diungkapkan oleh Veit & Ware (1983), antara lain *anxiety*, *depression*, dan *loss of behavioral/ emotional control*.

### 1. *Anxiety* (Kecemasan)

Kecemasan biasanya dikaitkan dengan gangguan yang berupa ketegangan, kekhawatiran, dan kegelisahan. Dalam hal ini, individu juga merasakan kebingungan, sering marah, tidak sabar dalam melakukan suatu hal dan sulit untuk tenang sehingga gangguan-gangguan yang tampak akan mempengaruhi aktivitas individu.

### 2. *Depression* (Depresi)

Depresi merupakan keadaan yang dialami oleh individu yang ditandai dari kemurungan karena memikirkan suatu hal secara berlebihan. Individu yang mengalami depresi, merasa tidak percaya pada diri sendiri ketika melakukan suatu aktivitas sehingga menimbulkan perasaan tertekan dalam diri individu.

### 3. *Loss of Behavioral/ Emotional Control* (Ke hilangan Kontrol Perilaku/ Emosi)

Kehilangan kontrol emosi/ perilaku merupakan keadaan yang dialami individu karena tidak memiliki kontrol dalam berperilaku maupun emosi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* memiliki dua aspek utama, yaitu *anxiety* (kecemasan) dan *depression* (depresi).

#### **2.1.3 Kondisi yang Mempengaruhi *Psychological Distress***

Mirowsky & Ross (2003:75) mengemukakan bahwa terdapat enam kondisi yang mempengaruhi timbulnya *psychological distress* pada individu, yaitu:

##### 1. Sosioekonomi

Status sosioekonomi merupakan posisi relative seseorang dalam distribusi peluang dan kemakmuran. Hal ini menandai tempat seseorang dalam kualitas hidup yang tidak setara secara sosial. Peneliti umumnya mengukur status sosial ekonomi dengan mengacu pada pendidikan, status pekerjaan dan kondisi kerja, serta kesejahteraan ekonomi seperti yang ditunjukkan oleh pendapatan rumah tangga dan kebebasan dari kesulitan ekonomi seperti kesulitan membayar tagihan atau tidak memiliki uang untuk membeli kebutuhan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Liputo (2014) yang membedakan tingkat *psychological distress* pada kelompok sangat miskin, miskin, dan agak miskin, yang menghasilkan bahwa tingkat distres tertinggi terjadi pada kelompok sangat miskin. Oleh karena itu, semakin tinggi status ekonomi maka semakin rendah kemungkinan individu untuk mengalami distres.

## 2. Pernikahan

Individu yang sudah menikah memiliki tingkat distres yang lebih rendah dibandingkan individu yang belum atau tidak menikah. Ditemukan tingkat *psychological distress* yang lebih tinggi terkait depresi dan kecemasan pada individu yang belum menikah, bercerai, serta tinggal bersama tanpa perkawinan dibandingkan dengan individu yang sudah menikah.

## 3. Keberadaan anak

Kebanyakan orang percaya bahwa anak-anak membawa keceriaan dan kebahagiaan. Tanpa anak, individu terutama perempuan akan merasa hampa, kesepian, dan merasa kurang. Namun ternyata beberapa penelitian membuktikan bahwa memiliki anak tidak menambah kebahagiaan, dan justru memperburuk keadaan. Keberadaan anak dirumah membuat situasi yang meningkatkan distres, situasi tersebut meliputi kesulitan ekonomi, dukungan yang menurun dari pasangan, ketegangan antara pekerjaan dan keluarga, serta kesulitan mengatur dan membayar biaya perawatan anak.

## 4. Jenis kelamin

Hasil survei secara konsisten menunjukkan bahwa perempuan rata-rata memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal itu dikaerenakan, perempuan memiliki lebih banyak pekerjaan rumah tangga, memiliki peran yang lebih besar dalam mengatur dan merawat kehidupan keluarga sehingga mengesampingkan kemajuan pribadi dan pekerjaan, serta mendapatkan lebih sedikit otonomi, otoritas dan pengakuan.

## 5. Kejadian yang tidak terduga

Distres juga dapat dikaitkan dengan perubahan dari situasi ke situasi lainnya. Beberapa situasi atau peristiwa yang dialami, mungkin akan meninggalkan individu dalam keadaan yang lebih buruk sehingga menimbulkan banyak alasan untuk merasa khawatir dan tertekan. Semakin sering individu mengalami peristiwa yang mengkhawatirkan dan menekan, maka semakin sering pula individu tersebut memunculkan pengalaman peristiwa yang tidak diinginkan di masa lalu sehingga menambah distress yang terjadi pada individu yang berkaitan.

## 6. Usia

Kebanyakan orang berasumsi bahwa usia muda merupakan masa yang bahagia dan menyenangkan. Penelitian menunjukkan bahwa, depresi mulai relatif tinggi di masa dewasa awal, dan turun ke titik terendah pada usia paruh baya, dan kemudian meningkat kembali di usia tua. Individu dengan usia paruh baya lebih jarang mengalami depresi dan kecemasan.

Adapula faktor yang mempengaruhi *psychological distress* menurut Matthews (Dewayani dkk., 2011), yaitu

faktor intrapersonal dan faktor situasional. Faktor interpersonal yang berpengaruh adalah trait kepribadian, khususnya neuroticism dan ekstraversi. Sedangkan faktor situasional memiliki dampak yang berbeda untuk setiap individu, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor; (1) faktor fisiologis, dimana mekanisme otak mampu menghasilkan sekaligus mengatur dampak negatif, (2) faktor kognitif, menekankan bahwa dampak *stressor* dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspektasi individu yang bersangkutan, dan (3) faktor sosial, yang memfokuskan pada kaitan antara dukungan dan hubungan sosial dengan *distress*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *psychological distress* dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, yang merupakan trait kepribadian individu dan faktor situasional, yang mana akan berdampak tergantung dari faktor fisiologis, kognitif, dan faktor sosial individu. Dari beberapa faktor tersebut, peneliti menggunakan faktor kognitif sebagai salah satu faktor yang merujuk pada *self-compassion*. Pandangan diri negatif narapidana perempuan akan kondisi yang dialami membuat dirinya sulit untuk menerima kenyataan dan menyesuaikan diri, dan hal tersebut berkaitan dengan kurangnya *self-compassion*, dimana *self-compassion* mengarah pada penerimaan individu akan keadaan, peristiwa tidak menyenangkan atau penderitaan yang dialami.

## **2.2 Self-Compassion**

### **2.2.1 Pengertian Self-Compassion**

Neff & Davidson (2016:38) mengungkapkan konsep tentang *self-compassion* sebagai berikut

*Self-compassion* merupakan ketersediaan diri individu untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak hal tersebut, dan meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkan penderitaan. *Self-compassion* juga meliputi pemahaman tanpa kritik atas penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri karena pengalaman tersebut dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) menerangkan bahwa “*self-compassion* juga membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self-compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia”. Ketika individu merasakan dorongan untuk

membantu dirinya sendiri menangani penderitaan yang dialami, maka individu tersebut telah mengalami *self-compassion*. Neff (2010) mengungkapkan “menjadi *self-compassionate* bukan berarti menjadi egois atau fokus terhadap diri sendiri, tidak juga mengutamakan kebutuhan pribadi daripada orang lain. Sebaliknya, *self-compassion* memerlukan pengakuan terhadap penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari kondisi manusia pada umumnya”.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan ketersediaan diri individu untuk menerima dan memahami keadaannya tanpa menghindar atau mengkritik diri, dan berusaha untuk memberi kenyamanan pada diri sendiri dalam mengurangi penderitaan yang dirasakan.

### **2.2.2 Aspek *Self-Compassion***

Neff & Davidson (2016:38) menjelaskan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

#### **1. *Self-Kindness***

*Self-kindness* terkait dengan memberikan kehangatan, kelembutan dan empati pada diri sendiri ketika individu dihadapkan dalam masalah atau kegagalan sehingga individu dapat merasakan kenyamanan dan ketenangan bagi diri sendiri. Dengan *self-kindness*, berarti tidak memandang rendah dan tidak menghakimi diri sendiri, serta berhenti menganggap dua hal tersebut sebagai sesuatu yang normal. Individu dengan *self-kindness* memahami bahwa diri sendiri lebih membutuhkan pemahaman atas kekurangan yang dimiliki daripada cemoohan dan penghakiman.

Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan menerima diri apa adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki

sehingga individu mampu menghentikan kebiasaan melakukan penghakiman dan kritik diri pada saat situasi yang tidak menyenangkan terjadi, dan pada akhirnya akan membawa diri individu pada kenyamanan.

## 2. *Common Humanity*

Komponen kedua *self-compassion* yaitu *common humanity* yang merupakan pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. *Common humanity* adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Kesadaran mengenai keterhubungan antara kebingungan, duka cita, kelemahan, serta penerimaan dan pemaafan pada diri sendiri atas sifat-sifat manusiawi dan ketidaksempurnaan sangat diperlukan dalam *common humanity*. Ketika individu merasa tidak beruntung, biasanya seseorang tersebut akan merasa bahwa dirinyalah satu-satunya di dunia yang menderita. Dengan mengaktifkan *common humanity*, maka setiap mengalami kecewa dan lemah, individu akan selalu menyadari bahwa orang lain juga pernah merasakannya.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *common humanity* merupakan aspek yang berisi tentang kesadaran akan keterhubungan diri sendiri dengan seluruh manusia di dunia. Kesadaran mengenai peristiwa atau kejadian yang terjadi pada dirinya juga terjadi pada orang lain, sehingga tidak akan timbul perasaan bahwa dirinya makhluk paling menderita di dunia.

### 3. *Mindfulness*

*Mindfulness* merupakan melihat sesuatu seperti apa adanya, tidak ditambahi-tambahi maupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat efektif. *Mindfulness* menggambarkan posisi yang ideal untuk melihat satu masalah sehingga individu tidak akan melakukan over identifikasi atau penolakan dan penghindaran. Ketika individu dapat menyadari kesedihan mereka tanpa membesar-besarkannya, maka dirinya dikatakan dapat mempraktikkan *mindfulness*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki tiga aspek utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* mengacu pada kecenderungan untuk memelihara dan pemahaman terhadap diri sendiri daripada menghakimi diri. *Common humanity* berkaitan dengan pengakuan bahwa semua orang memiliki masalah dan membuat kesalahan. Sedangkan, *mindfulness* melibatkan kesadaran akan pengalaman yang sebenarnya terjadi tanpa membesar-besarkannya.

#### **2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion***

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-compassion* dalam diri individu, yaitu:

##### 1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin turut mempengaruhi terbentuknya *self-compassion* pada individu dimana pria ditemukan memiliki nilai lebih tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari kecenderungan wanita yang lebih sering melakukan kritik dan menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat dihadapkan pada masalah, terfokus

pada peristiwa dan kegagalan dimasa lalunya dan seringkali melibatkan emosi dalam kondisi apapun. Adapula hal lain yang menjelaskan pengaruh jenis kelamin yaitu perempuan lebih sering melakukan perenungan yang berulang, mengganggu, dan merupakan cara pikir yang tak terkendali disebut dengan *ruminaton*. *Ruminaton* mengenai hal-hal yang terjadi di masa lalu mengarahkan munculnya depresi, sedangkan *ruminaton* mengenai potensi peristiwa di masa depan akan menimbulkan kecemasan (Neff, 2010).

## 2. Usia

Pada tahap perkembangan, individu mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa. Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa *self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Neff & McGehee (2010) melakukan penelitian tentang perbedaan *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi upaya penyembuhan bagi remaja yang memandang negatif dirinya sendiri, terkait dengan sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan dan depresi.

## 3. Latar Belakang Budaya

Latar belakang kebudayaan turun berpengaruh pada level *self-compassion* yang dimiliki individu. Penelitian Neff dkk. (2008) yang memfokuskan pada latar belakang budaya yang berbeda di 3 negara yaitu Thailand, Taiwan dan Amerika Serikat menunjukkan rata-rata *self-compassion* tertinggi ditemukan di Thailand dan ternedah di Taiwan. Perbedaan level *self-compassion* diantara ketiga negara tersebut diduga karena perbedaan budaya yang mereka miliki seperti di Thailand

yang kental pada filosofi Budha yang menekankan pada ajaran kasih sayang sehingga dalam interaksi sosial sehari-hari maupun pola asuhnya sangat dipengaruhi oleh hal tersebut. Sedangkan, negara Taiwan yang terpengaruh oleh Konfusianisme dimana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orangtua. Amerika sendiri dibentuk oleh berbagai budaya yang disatu sisi terdapat budaya kritik diri, isolasi diri, iklim budaya yang kompetitif namun disisi lain pandangan mengenai psikologi positif juga berpengaruh.

#### 4. Kepribadian

Pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, meneukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *neuroticism*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* namun tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience* (Neff, 2007).

Kepribadian *agreeableness* berkorelasi dengan *self-compassion* karena sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional dari *self-compassion* berhubungan dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain. Pada kepribadian *extraversion* yang menggambarkan individu yang mudah dan banyak dalam berinteraksi sosial serta mudah termotivasi dan tertantang, melatarbelakangi munculnya *self-compassion* karena jika individu terbuka dengan dunia luar maka dirinya akan terbuka dan menerima diri sendiri. Termotivasi secara intrinsik dan tidak takut tantangan juga merupakan karakteristik individu dengan level *self-compassion* yang tinggi. Sementara, *conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan,

mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas (Allik & McCrae, 2002).

## 5. Kondisi Keluarga

Peran keluarga dalam membentuk kepribadian individu sangat besar begitu pula untuk membentuk *self-compassion*. Ketika mengalami penderitaan atau kegagalan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orangtuanya. Neff & McGehee (2010) menemukan bahwa individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: jenis kelamin, usia, latar belakang budaya, kepribadian, dan kondisi keluarga.

## 2.3 Narapidana Perempuan

Ollenburger dan Moore (1996:212) menyimpulkan adanya anggapan emansipasi wanita yang meningkatkan kesempatan untuk melakukan kejahatan. emansipasi wanita dianggap dapat mengandung konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan bagi hukum dan tatanan masyarakat. Hal tersebut dapat membebaskan wanita dari peran seorang ibu dan pengurus rumah tangga. Smart (dalam Ollenburger dan Moore, 1996:214) menjelaskan asumsi utama yang mempengaruhi kriminalitas wanita, yaitu karena peran-peran wanita berubah menjadi lebih berkaitan dengan ketegangan dan kesempatan-kesempatan dalam peran laki-laki sehingga wanita akan terlibat dalam lebih banyak kejahatan. Penjelasan lain terhadap

peningkatan kriminalitas wanita, yaitu karena partisipasi angkatan kerja wanita yang meningkat, yang diikuti dengan kesempatan-kesempatan wanita untuk terlibat dalam tindakan kriminal juga meningkat akibat perubahan pandangan seorang wanita yang berubah dari tradisional menjadi lebih liberal (Simon dalam Ollenburger dan Moore, 1996:217). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa emansipasi wanita mempengaruhi perubahan pandangan diri wanita dari konsep tradisional, dimana mereka mulai menggeser peran dirinya sebagai ibu dan pengurus rumah tangga menjadi wanita karir yang menyebabkan angkatan kerja wanita meningkat, yang diikuti dengan meningkatnya pula kesempatan kejahatan wanita untuk memenuhi keinginan atau kepentingannya.

Dalam menangani tindak kriminal atau kejahatan tidak ada perbedaan perlakuan antara pria dan wanita, seperti yang ditulis pada Pasal 27(1) UUD NKRI 1945, berbunyi “segala warga negara bersamaan kedudukan di dalam hukum dan pemerintahan dan wajib menjunjung hukum dan pemerinatah itu dengan tidak ada kecualinya”. Pasal tersebut menjelaskan adanya persamaan kedudukan di depan hukum, yang berarti tidak ada perlakuan diskriminatif antara pria dan wanita, termasuk dalam hal pidana. Para pelaku yang melakukan tindak kejahatan yang diproses secara hukum atau sedang menjalani pidana dapat disebut sebagai seorang narapidana (Widagdo, 2012 dalam Ardilla & Herdiana, 2013). Adapun dampak negatif yang diakibatkan oleh kehidupan dalam penjara (Kartono, 2015:197):

a. Tidak ada partisipasi sosial

Narapidana sering dianggap sebagai masyarakat yang terkucilkan, yang penuh dengan stigma-stigma negatif yang harus dihindari.

b. Tekanan batin

Para narapidana didera oleh tekanan-tekanan batin yang semakin memberat dengan bertambahnya waktu pemenjaraan. Kemudian muncul kecenderungan-kecenderungan autistik (menutup diri secara total) dan usaha melarikan diri dari realitas traumatik.

c. Praktik homoseksual berkembang

Berkembangnya praktik homoseksual tidak hanya terjadi pada narapidana pria saja, hal ini juga terjadi pada narapidana wanita. Hal ini dapat diakibatkan oleh kurangnya pemenuhan kebutuhan fisiologis individu selama dalam penjara.

d. Reaksi emosional yang berlebihan

Para narapidana menjadi lebih cepat curiga, lekas marah, cepat membenci, dan pendendam.

e. Mendapat citra buruk

Narapidana mendapat stempel tidak bisa dipercaya dan tidak bisa bertanggung jawab. Hal ini berpengaruh ketika masa hukuman pidana selesai, mantan narapidana cenderung sulit untuk mendapatkan pekerjaan, karena mereka dianggap sebagai warga masyarakat yang tuna susila dan kurang mampu memberikan partisipasi sosial.

## **2.4 Hubungan *Self-Compassion* dan *Psychological Distress* pada Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang**

Narapidana merupakan status yang diberikan kepada seseorang yang telah melakukan tindak kejahatan dan sedang menjalani hukuman pidana atau penjara. Kondisi tersebut mengharuskan narapidana menjalani kehidupan yang terbatas pada aturan-aturan yang telah ditetapkan, dengan tujuan memberikan efek jera kepada narapidana untuk tidak mengulangi tindak kejahatan lagi.

Anggapan negatif tentang status narapidana dan kehidupan dalam penjara yang terbatas, membuat sulitnya seseorang untuk menerima kondisinya tersebut, terlebih lagi bagi narapidana perempuan. Selain itu meningkatnya jumlah narapidana perempuan dari tahun ke tahun menyebabkan kelebihan kapasitas hunian di lembaga-lembaga pemasyarakatan yang mengakibatkan ketidaknyamanan untuk dijadikan tempat tinggal. Selain itu, anggapan dari diri narapidana perempuan bahwa hukuman pidana yang diberikan tidak sebanding dengan kejahatan yang telah dilakukan membuat kehidupan penjara dipandang sebagai suatu penderitaan. Seperti yang diungkapkan Welta & Agung (2017), dimana kesesakan dalam penjara dan lamanya masa hukuman mempengaruhi kondisi stres narapidana yang menimbulkan perubahan emosi ke arah yang negatif. Kondisi mental tersebut sesuai dengan konsep dari *psychological distress*, dimana individu memandang diri, orang lain, dan lingkungannya secara negatif yang diikuti oleh perasaan tegang, khawatir, tidak berharga dan mudah tersinggung (Barlow & Durand dalam Doherty dkk., 2008).

Terdapat beberapa kondisi yang mempengaruhi *psychological distress* pada individu, yaitu sosioekonomi, jenis kelamin, pernikahan, keberadaan anak, kejadian tidak terduga, dan usia. Menjadi seorang narapidana mengharuskan seseorang meninggalkan kehidupan sebelumnya, yang berarti bahwa tidak ada perbedaan status sosioekonomi. Narapidana yang sebelumnya memiliki status sosial tinggi akan sulit menerima bahwa dirinya sama dengan narapidana-narapidana lain dari berbagai tingkat status sosial ekonomi.

Kondisi lain yang mempengaruhi *psychological distress* adalah jenis kelamin. Dimana terdapat beberapa argumen yang menyatakan bahwa perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki. Seperti yang di lansir oleh Kompas.com (25/05/2013) bahwa perempuan memiliki resiko 40% lebih besar mengalami stres emosional dibandingkan laki-laki. Selain itu, status pernikahan dan keberadaan anak juga menjadi kondisi yang mendukung *psychological distress* pada narapidana perempuan. Negy, dkk. (Raudatussaamah & Susanti, 2014) mengungkapkan bahwa banyak argumen yang menyatakan bahwa narapidana perempuan lebih mungkin mengalami penyakit mental akibat tekanan dari peran perempuan itu sendiri. Hal ini menandakan bahwa tingkat *psychological distress* narapidana perempuan yang telah menikah dan/ atau memiliki anak, lebih mungkin mengalami tekanan psikologis yang lebih tinggi terkait dengan peran sebagai istri dan/ atau ibu yang harus ditinggalkannya.

Usia juga merupakan salah satu kondisi yang juga mempengaruhi tingkat stres pada individu. Mirowsky & Ross (2003:75) menyatakan bahwa depresi mulai relatif tinggi di masa dewasa awal. Hal ini berkaitan dengan narapidana yang

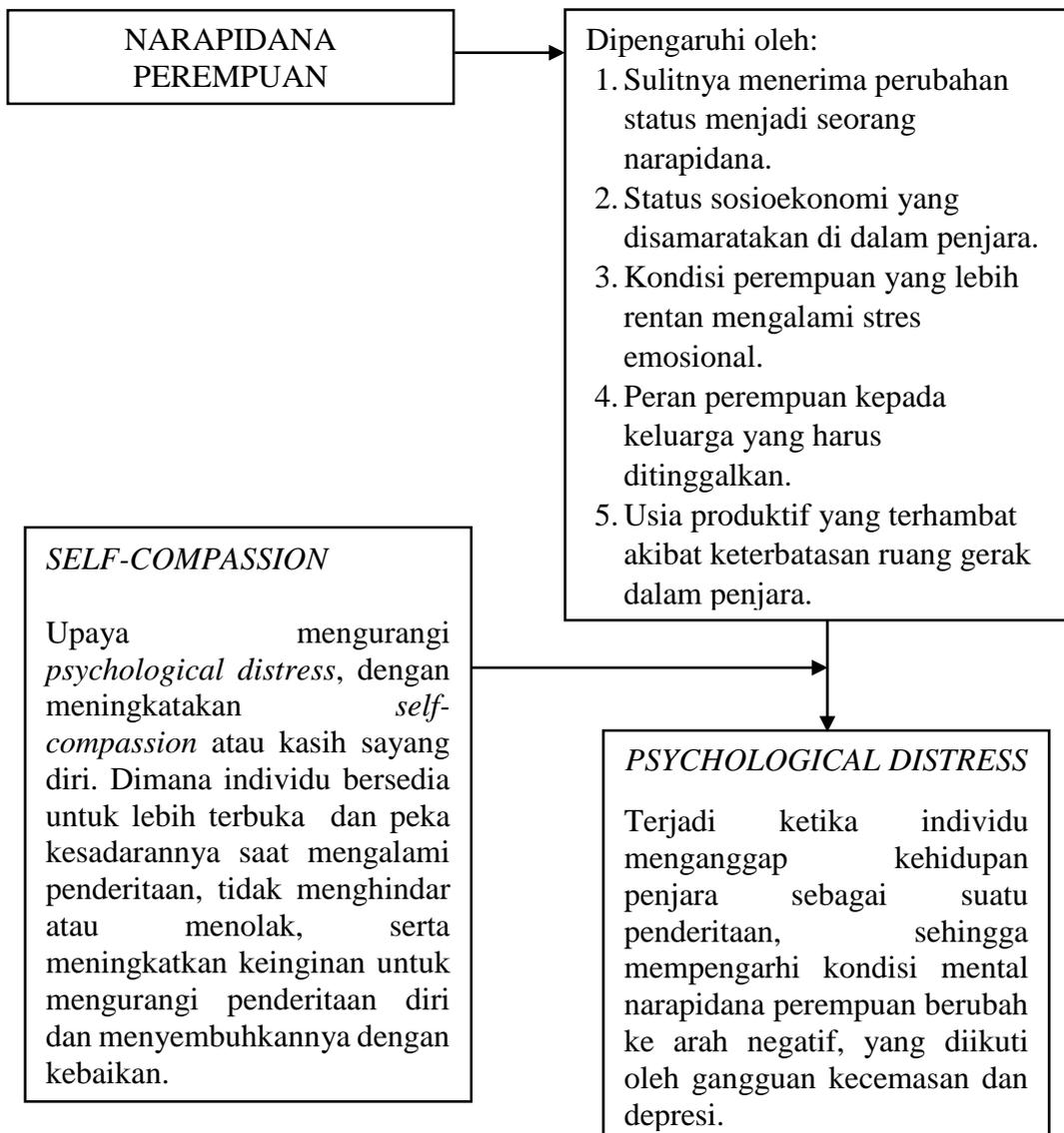
dikenai hukuman penjara di usia dewasa awal, dimana pada usia tersebut merupakan usia produktif yang terhambat oleh keterbatasan ruang gerak di dalam penjara.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan pada kondisi mental individu adalah *self-compassion*. *Self-compassion* berkaitan dengan cara individu dalam memperlakukan dirinya ketika dihadapkan dengan permasalahan. Neff (2003) *self-compassion* merupakan kesediaan diri untuk lebih peka dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak menolak hal tersebut, serta meningkatkan keinginan untuk mengurangi penderitaan diri dan menyembuhkannya dengan kebaikan. Dengan memiliki *self-compassion*, seorang narapidana perempuan akan belajar untuk menerima keadaan diri yang sebenarnya, baik kekurangan maupun kelebihan tanpa mengkritik atau menyalahkan diri sendiri.

*Self-compassion* memiliki tiga komponen yang dapat membantu individu dalam menghadapi penderitaan, yaitu dengan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2010). *Self-kindness* membantu individu dengan memberikan kebaikan dan keinginan untuk mengerti pada diri sendiri sehingga individu dapat menciptakan empati dan kehangatan bagi diri sendiri. Pada *common humanity*, individu melihat pengalamannya sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya sehingga terhindar dari perasaan bahwa dirinya adalah satu-satunya manusia yang menderita serta dapat menerima kelebihan dan kekurangannya. Komponen terakhir yaitu dengan *mindfulness*, yang membantu individu untuk belajar mengenali situasinya sekarang tanpa merusaknya dengan melakukan

evaluasi diri atau ketakutan akan masa lalu atau masa depannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2014) menunjukkan hasil bahwa teknik *mindfulness* dapat menurunkan distress psikologis.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat gambaran hubungan dari *psychological distress* dan *self-compassion* sebagai berikut



**Gambar 2.1**  
**Kerangka Berpikir**

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2016:96). Berdasarkan teori yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut: ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.

Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki narapidana perempuan, maka akan semakin rendah tingkat *psychological distress* yang dialami narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki narapidana perempuan, maka akan semakin tinggi *psychological distress* yang dialami oleh narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Uji hipotesis yang telah dilakukan membuktikan ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. Artinya narapidana perempuan yang mampu mengembangkan *self-compassion* dalam dirinya lebih dapat menerima permasalahan yang terjadi di hidupnya, memperlakukan diri mereka dengan kebaikan dan menyadari emosi yang mereka rasakan tanpa melakukan evaluasi secara berlebihan, sehingga dapat menekan terjadinya *psychological distress*.
2. Gambaran umum *psychological distress* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang tergolong dalam kategori sedang, dengan melihat persentase sebesar 61% responden berada pada kategori sedang dan 34,9% responden berada pada kategori rendah. Sedangkan 4,1% responden berada pada kategori tinggi.
3. Gambaran umum *self-compassion* pada narapidana perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang tergolong dalam kategori tinggi, dengan melihat persentase sebesar 72,8% responden berada pada kategori tinggi dan

27,2% responden berada pada kategori sedang. Sedangkan tidak ada responden yang berada pada kategori rendah.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Narapidana Perempuan

Bagi narapidana perempuan yang telah memiliki gambaran *self-compassion* tinggi dan *psychological distress* yang rendah, diharapkan dapat menerima kondisi yang dihadapinya saat ini yang terkait dengan hukuman pidana yang dijalani dan dapat memberikan dampak positif pada narapidana perempuan yang lain. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengalihkan pikiran tentang penderitaan adalah dengan menyibukkan diri dengan berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan atau pembinaan-pembinaan yang diselenggarakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Semarang. Selain itu, untuk mengurangi rasa kesepian yang dirasakan oleh narapidana dapat dilakukan dengan berbaur bersama teman-teman narapidana lainnya. *Sharing* atau berbagi pengalaman antar sesama narapidana dapat meningkatkan kesadaran bahwa tidak hanya dirinya yang memiliki masalah hidup sehingga lebih terbuka pada pengalaman akan penderitaan dan meningkatkan *self-compassion* sebagai salah satu pendekatan psikologis untuk menekan timbulnya *psychological distress*, karena *self-compassion* merupakan salah satu bentuk *coping* dan motivasi bagi seseorang terkait dengan kondisi positif atau negatif yang mereka alami.

## 2. Bagi Lembaga Pemasyarakatan

Pihak Lapas dapat menggali dan memahami setiap permasalahan-permasalahan yang dihadapi narapidana selama berada di Lapas sebagai antisipasi dan usaha penyelesaian permasalahan, sehingga dapat menghindarkan narapidana dari kondisi stres. Selain itu, pihak Lapas diharapkan dapat melakukan program-program yang sudah ada, karena program-program tersebut dapat membantu narapidana dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada di Lapas.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa diharapkan membuat instrumen yang aitemnya dapat mewakili semua indikator perilaku dan mempertimbangkan cara pengambilan data pada responden. Selain itu, dirasa penting juga untuk memperhatikan variabel-variabel lain terkait dengan lama hukuman pidana atau jenis kasus pidana dari responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-Compassion and Loneliness. *Journal of Educational Sciences*, 702-718.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Compass*, 107-118.
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-Compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *IPEDR*, 105-108.
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan Diri pada Narapidana Wanita . *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1-7.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. (2017). Pengaruh Resiliensi terhadap Distress Psikologis pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi Terapan*, 80-96.
- Chalfant, H. P., Heller, P. L., Roberts, A., Briones, D., Aguirre-Hochbaurn, S., & Farr, W. (1990). The Clergy as a Resource for Those Encountering Psychological Distress . *Religious Research*, 305-313.
- Constanzo, M. (2008). *Aplikasi Psikologi dalam Sistem Hukum*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar .
- Dewayani, A., Sukarlan, A. D., & Turnip, S. S. (2011). Perceived Peer Social Support dan Psychological Distress Mahasiswa Universitas Indonesia. *Makara Sosial Humaniora*, 86-93.
- Doherty, D. T., Moran, R., & O'Doherty, Y. K. (2008). *Psychological Distress, Mental Health Problems and Use of Health Services in Ireland*. HRB Research Series 5.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress Among U.S. and Canadian Medical Student. *Academic Medicine*, 354-373.
- Efendi, J., Widodo, I. G., & Lutfianingsih, F. F. (2016). *Kamus Istilah Hukum Populer*. Jakarta : Penamedia Group.

- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Nuda Psikologi Indonesia*, 19-28.
- Hairina, Y. (2017). Kondisi Psikologis Narapidana Narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Narkotika Kelas II Karang Intan Martapura, Kalimantan Selatan. *Jurnal Studia Insania*, 94-104.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 154-164.
- Juniartha, I. G., Ruspawan, I. D., & Sipahutar, I. E. (2012). Hubungan antara Harga Diri (Self-Esteem) dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita di Lapas Klas IIA Denpasar. *COPING Ners Journal*.
- Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 538-549.
- Kartono, K. (2015). *Psikologi Sosial I*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kirana, S. A., Nurlala, L., & Septiani, F. (2017). Tingkat Depresi Narapidana Wanita Penghuni Rutan Medaeng Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional: Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-1*, (hal. 29-33). Surabaya.
- Liputo, S. (2014). Distres Psikologik dan Disfungsi Sosial di Kalangan Masyarakat Miskin Kota Malang. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 286-295.
- Listiyandini, R. A. (2013). Gambaran Distres Psikologis pada Perempuan Penyintas Trafiking. *Jurnal Psikogenesis*, 143-160.
- McCrae, R. R., & Allik, J. (2002). A Five-Factor Theory Perspective. Dalam R. R. McCrae, & J. Allik, *The Five-Factor Model of Personality Across Cultures* (hal. 303-322). New York+Business Media: Springer Science.
- McClean, J. A., Strongman, K. T., & Neha, T. N. (2007). Psychological Distress, Casual Attributions, and Coping. *New Zealand Journal of Psychology*, 85-92.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Social Causes of Psychological Distress*. New York: Walter de Gruyter.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). *Perbedaan Tingkat Stress antara Laki-laki dan Perempuan pada Peserta Yoga di Kota Denpasar*. *Jurnal Medika Udayana*.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 85-101.

- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 211-214.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adult. *Self and Identity*, 225-240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating Oneself. *Journal of Personality*, 23-50.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning . *Journal of Research in Personality*, 139-154.
- Neff, K. D., Pitisungkagarn, K., & Heish, Y. P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in The United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cultural Psychology* , 267-285.
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness. Dalam I. Ivtzan, & T. Lomas, *Mindfulness in Positive Psychology* (hal. 27-50). New York: Routledge.
- Ollenburger, J. C., & Moore, H. A. (1996). *Sosiologi Wanita*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pemasyarakatan, D. J. (t.thn.). *Sistem Database Pemasyarakatan*. Diambil kembali dari Sistem Database Pemasyarakatan: <http://smslap.ditjenpas.go.id/public/grl/current/monthly>
- Putri, J. B. (2016, Januari 18). *Liputan6*. Diambil kembali dari Liputan6: <https://www.liputan6.com/health/read/2414743/hormon-faktor-yang-membedakan-tingkat-stres-pria-dan-wanita>
- Rahmatika, R. (2014). Hubungan antara Emotion-Focused Coping dan Stres Kehamilan. *Jurnal Psikogenesis*, 92-103.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 120-126.
- Raudatussalamah, & Susanti, R. (2014). Pemaafan (Forgiveness) dan Psychological Well Being pada Narapidana Wanita. *Jurnal Marwah*, 219-234.
- Septiyani, D. A., & Novitasari, R. (2017). Peran Self-Compassion terhadap Kecerdasan Emosi Pada Remaja Tundaksa. *Jurnal Indigenous*, 67-76.

- Shaheen, F., Jahan, M., & Shaheen, S. (2014). Role of Personality Factors in Experiencing Psychological Distress among Adolescents. *International Journal of Education and Psychological Research*, 14-20.
- Siswati, & Hadiyati, F. N. (2017). Hubungan antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *MEDIAPSI*, 22-28.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Utomo, A. B. (2016). Profil Psikologis Simptom Psikopatik pada Narapidana Wanita Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Wanita Sukamiskin Bandung. *Sosiohumaniora*, 191-196.
- Veit, C. T., & Ware, J. F. (1983). The Structure of Psychological Distress and Well-Being in General Population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 730-742.
- Welta, O., & Agung, I. M. (2017). Kesesakan dan Masa Hukuman dengan Stres pada Narapidana. *Jurnal RAP UNP*, 60-68.
- Wijaya, Y. D. (2014). Pelatihan Pengelolaan Emosi dengan Teknik Mindfulness untuk Menurunkan Distress pada Penyandang Diabetes Mellitus Tipe 2 di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 48-53.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). Psychological Well-Being and Psychological Distress: Is it Necessary to Measure Both? *Research and Practice*.