



Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana

Nindy Amita¹, Juliarni Siregar, Nilla Listyani, Laras Assyfa

Universitas Islam Riau, Indonesia

¹nindyamita@psy.uir.ac.id

Abstract

The purpose of the researchers was to find out whether self-compassion and self-esteem among inmates at Detention X. Researchers compared and identified the levels of self-compassion and self-esteem according to demographic data. The research sample was 145 male prisoners in prison. The sampling technique used purposive sampling method. The results of this study show that 18.7% of the sample is in low self-compassion and 30.35% of the sample is in the low self-esteem category. The results of the correlation analysis carried out in knowing the relationship of the two research variables is that there is a negative relationship between self-compassion and self-esteem. Self-compassion and self-esteem in prisoners with different forms of study so that the components seen correspond to the aspects in these variables. This study concluded that research respondents showed self-compassion and self-esteem had a negative relationship. In practical terms, the implications of this research can be used as an initial process to find out the description of the situation of prisoners in prisons.

Keywords: Self-Compassion; Self-Esteem; Prisoners

Abstrak

Tujuan peneliti adalah mengetahui apakah *self-compassion* dan *self-esteem* pada diri narapidana di Rutan X. Peneliti membandingkan dan mengidentifikasi tingkat *self-compassion* dan *self-esteem* sesuai data demografi. Sampel penelitian adalah 145 orang narapidana laki-laki di Rutan. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menampilkan bahwa 18,7 % sampel berada dalam *self-compassion* rendah dan 30,35% sampel berada dalam kategori rendah dalam *self-esteem*. Hasil analisis korelasi yang dilakukan dalam mengetahui hubungan dari kedua variabel penelitian adalah terdapat hubungan negatif *self-compassion* dan *self-esteem*. *Self-compassion* dan *self-esteem* pada narapidana merupakan bentuk kajian yang berbeda sehingga komponen yang dilihat sesuai dengan aspek yang ada dalam variabel tersebut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa responden penelitian menunjukkan *self-compassion* dan *self-esteem* memiliki hubungan negatif. Istilah praktis, implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai proses awal untuk mengetahui gambaran situasi narapidana di rutan.

Kata Kunci: *Self-Compassion; Self-Esteem; Narapidana*

Pendahuluan

Saat ini berbagai permasalahan sosial dapat terjadi seiring bertambahnya jumlah penduduk, berbagai permasalahan dapat terjadi dan dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab tanpa memperdulikan akibat yang ditimbulkan baik untuk diri sendiri maupun lingkungannya. Indonesia dengan jumlah penduduk 271.349.889 jiwa tentunya dapat menimbulkan banyak permasalahan sosial yang terjadi (Nugroho, 2022).

Salah satu faktor penyebab permasalahan yang sering terjadi ialah kemiskinan, pendidikan dan masalah sosial lainnya yang membuat tindak kejahatan semakin meningkat. Selain itu, hal lain yang menyebabkan meningkatnya kasus kriminal ialah mantan narapidana yang melakukan tindakan kejahatan kembali atau residivis. Narapidana dapat dijelaskan berdasarkan UU No. 12 Tahun 1995 tentang permasyarakatan yang yang dijelaskan pada pasal 1 ayat (7), yaitu: “Terpidana yang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lapas”.

Penelitian yang dilakukan oleh Van Ginneken (2016) mencatat dampak penjara terhadap narapidana itu sendiri terdapat adanya potensi perubahan secara spiritual atau lahirnya konsep pemahaman baru yang cenderung lebih positif, perubahan yang lebih positif mendasari seseorang untuk mampu mengatasi kekhawatiran yang dialami. Narapidana juga mengontrol diri dari perilaku negatif lainnya seperti alkohol. Frois (2017) Narapidana mengaitkan perubahan perilaku dan pribadi yang dialami sebagai adanya kesempatan untuk belajar dan melakukan detoksifikasi jika dahulu mengkonsumsi obat-obatan. Gallant (2015) narapidana juga mengalami kondisi kesehatan yang lebih buruk dibandingkan dengan populasi lainnya yang memiliki permasalahan dalam kesehatan atau adanya risiko morbiditas, kondisi yang tidak mampu untuk dipungkiri seperti adanya hukuman berat yang diterima dalam penjara.

Kesempatan untuk adanya aktivitas rutin sangat terbatas dalam penjara sehingga dibutuhkan adanya pemahaman pikiran yang positif sehingga mampu menjalani masa hukuman dengan baik. Kondisi penjara juga sebenarnya memiliki aktivitas yang mampu mengalihkan perhatian dan situasi stress namun cenderung untuk tidak dimanfaatkan oleh narapidana (Barasan, 2016). Penelitian lainnya secara fisik menjelaskan bahwa kualitas hidup narapidana dapat dibandingkan dengan adanya olahraga secara rutin dan tidak berolahraga secara rutin (Obadiora, 2016). Narapidana tidak hanya memerlukan sehat secara fisik namun juga adanya kemampuan untuk sehat secara mental sehingga mampu menjalani masa tahanan.

Hirschi & Gottfredson (1993) berteori bahwa perilaku kriminalitas ditandai dengan kurangnya pengendalian diri, seseorang dengan *self-compassion* yang rendah memiliki hubungan negatif dengan kemarahan (Neff & Vonk, 2009). *Self-compassion* sendiri adalah keadaan kesadaran yang menerapkan efek positif pada pengalaman negatif (Neff dan Dahm, 2014). Jika seseorang gagal untuk hidup sesuai dengan pikiran ideal mereka, maka hal ini akan membuat hilangnya *self esteem* dan meningkatnya regulasi diri yang negatif (Adams & Leary, 2007 dan Web & Forman, 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjalani masa hukuman di dalam penjara akan berdampak signifikan terhadap kesehatan mentalnya (Yi et.al. 2017). Beberapa hal dapat dialami dan terjadi pada individu yang berada didalam penjara, Morley & Fulton (2020) menjelaskan bahwa kecemasan, depresi, stres dan masalah perilaku seperti impulsif, tindakan agresif banyak dialami oleh para narapidana yang sedang menjalani masa hukuman, hal ini dikarenakan para narapidana yang hidup di lapas merupakan perjalanan hidup yang dijalani dengan penuh tekanan dan cobaan dibandingkan dengan pengalaman hidup yang dialami masyarakat pada umumnya, selain itu permasalahan lain yang akan dialami para narapidana yang berada di dalam lapas rutinitas kehidupan sosial dengan para narapidana lain yang sering mengakibatkan keributan, pemerasan, pemukulan, dan tindakan kekerasan lainnya (Rochmawati, dalam Hilman & Indrawati, 2018), selain itu para narapidana yang berada di dalam tahanan juga mengalami masalah kehidupan sehari-hari yaitu dijauhi oleh anggota keluarga, kehilangan kebebasan, kurangnya dukungan yang diberikan, dijauhi oleh lingkungan, kehilangan rasa kepercayaan diri, dan rasa aman (Meilina, dalam Raisa & Ediati, 2016)

sehingga hal ini yang membuat para narapidana tidak jarang merasa lebih tertekan dengan berada dilingkungan tersebut.

Penelitian Yi (2017) menjelaskan bahwa narapidana yang menjalani masa hukuman lebih lama di dalam penjara seperti kasus minuman keras, penggunaan narkoba, pembunuhan, dan tindakan merugikan lainnya akan mengalami tingkat depresi, stres dan kondisi psikologis yang lebih tinggi daripada narapidana biasanya di penjara untuk waktu yang lebih singkat, memahami dampak kesadaran pada kesejahteraan serta jangka waktu sebagai faktor kondisi psikologis. Kartono & Sholicatun (dalam Raisa & Ediati, 2016) menjelaskan bahwa para narapidana yang sedang menjalani masa hukuman didalam penjara akan mengalami berbagai masalah baik antara dirinya dengan teman-teman selingkungan maupun pada dirinya sendiri, para narapidana akan mengalami kejenuhan, depresi, stres, sulit untuk beradaptasi, sulit menerima kenyataan, rindu kepada keluarga, sulit untuk memaafkan diri sendiri.

Sejalan dengan penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh para narapidana, *self-esteem* merupakan suatu aspek pada diri yang ada di setiap diri individu, *self-esteem* disetiap diri manusia tentunya berbeda terutama bagi para narapidana yang telah diputuskan masa hukuman yang harus dijalani. Para narapidana tentunya akan mengalami perubahan di dalam dirinya dan lingkungan sehingga mengakibatkan menurunnya *self-esteem* pada narapidana sehingga dapat mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan yang dialami (Juniartha, 2015). Namun, hal ini yang menjadikan narapidana harus dapat melewati masa-masa tersulitnya dengan dapat melawan tantangan yang dialaminya saat berada di dalam tahanan. Penelitian yang dilakukan oleh Nur & Shanti, (dalam Raisa & Ediati, 2016) menjelaskan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang diberikan kepada para narapidana baik dukungan dari keluarga, teman sesama narapidana, dan petugas didalam penjara, akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan dan stres yang dirasakan hal ini juga dapat membantu dalam meningkatkan *self-esteem* dan kepercayaan diri pada narapidana.

Mengingat bahwa para narapidana tidak semuanya mereka yang sudah berkeluarga, namun masih terdapat mereka yang berada pada umur muda dan belum menikah kemudian memutuskan untuk tidak menikah dikarenakan kurangnya dukungan dari orang terdekat, dijelaskan oleh Raisa & Ediati (2016) dalam penelitiannya bahwa para narapidana yang berada pada tahap dewasa awal dan masih belum menikah merasakan kesepian dimana masa ini merupakan suatu masa dimana mereka membentuk satu keluarga dan mendapatkan pekerjaan. Fauziah, (2022) dalam penelitiannya bahwa dengan memberikan dukungan sosial dapat meningkatkan *self-esteem*. *Self-compassion* juga dikaitkan dengan *self-esteem* yang lebih besar, keterhubungan sosial, dan pengendalian diri di antara narapidana, kurangnya faktor-faktor ini dikaitkan dengan kemungkinan kriminalitas yang lebih besar (Morley, 2016).

Self-compassion yang baik pada diri individu, diharapkan dapat menerima perilaku buruk yang dialaminya serta dapat membantu dirinya sendiri dari kesusahan (Neff, 2003). Narapidana yang sedang menjalani masa hukumannya akan mengalami berbagai permasalahan baik pada dirinya sendiri maupun orang lain. Morley, dkk (2016) mengungkapkan bahwa *self-compassion* sebagai korelasi negatif dari tindakan kriminal, dan berkaitan dengan sifat psikologis serta kontrol diri yang lebih besar dari tindakan kriminal. *Self-compassion* juga telah terbukti mengurangi ketidaknyamanan yang terkait dengan kesadaran diri yang objektif, yang mengurangi perilaku impulsif, *self-compassion* juga dapat mengurangi perasaan tidak menyenangkan terkait kesadaran diri dan sikap impulsif. Dalam sebuah penelitian, *self-compassion* dapat bekerja dalam proses pengurangan perilaku impulsif di antara narapidana (Morley, 2017). Peningkatan *self-*

compassion pada narapidana untuk mengurangi perasaan rendah diri pada pelaku kriminal bertujuan untuk meningkatkan sifat terkait dengan kesadaran diri yang tinggi, termasuk *self-esteem* dan penurunan agresi.

Self-esteem atau *self-compassion* merupakan individu yang mengalami penderitaan pengalaman orang lain (Goetz, 2010). Sebagai makhluk sosial menggunakan belas kasih bertujuan untuk mengenali orang lain yang kesakitan dan bereaksi terhadap penderitaan dengan cara merawat. Sebuah studi korelasional menunjukkan asosiasi positif dengan *self-compassion* dan faktor psikologis positif seperti kesesuaian, eksplorasi, pengaruh positif, dan inisiatif (Neff, 2007). Studi ini juga mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah prediktor varian dalam kesehatan psikologis. Adanya *self-esteem* mengacu pada pentingnya harga diri yang positif yang mampu menghasilkan tujuan kehidupan. Sebagian narapidana menyadari bahwa perilaku yang dilakukan mampu merugikan diri sendiri, adanya persepsi negatif pada diri serta adanya perubahan pada sikap dan hilangnya kontak dengan keluarga (Coticchia & Putnam, 2021)

Self-esteem merupakan salah satu sifat yang dapat membantu menjelaskan dampak *mindfulness* pada kriminalitas. William James (1950) awalnya mendefinisikan *self-esteem* sebagai rasio aktualitas kita terhadap potensi yang telah diduga dan peneliti telah menghubungkan *self-esteem* dengan kesehatan mental yang positif (Bajaj, Robins, & Pande, 2016; Leary, 1999). Sejak masa William James, para peneliti telah mengeksplorasi hubungan antara *self-esteem* dan kriminalitas (Baumeister, 2018).

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di penjara telah menjadi masalah global, hal ini tentunya berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis narapidana dengan memutuskan hubungan mereka dengan keluarga dan lingkungannya. Selain masalah kesehatan mental, para narapidana juga ditemukan tingkat kecemasan yang tinggi, *self-esteem* dan *self-compassion* atau penerimaan diri yang rendah. Selanjutnya hasil penelitian Unver, (2013) mengungkap bahwa prevalensi dan tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi pada narapidana akan mengakibatkan masalah afektif yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri dan melukai diri sendiri, serta dapat mempengaruhi perkembangan diri. Gilbert (2005) menyimpulkan bahwa *self-compassion* berkontribusi untuk meningkatkan kesehatan mental dengan membantu seseorang untuk memiliki emosi dan perasaan positif.

Self-esteem pada narapidana berperan dalam pengalaman kecemasan depresi pada narapidana. Individu yang sedang menjalani hukuman di dalam penjara merupakan individu yang telah melakukan kesalahan atau pelanggaran berupa melanggar aturan di masyarakat (Venie, 2007). Hal ini akan membuat stigma pada narapidana sehingga nama mereka tercemar dan diabaikan oleh lingkungan, namun terdapat berbagai alasan mengapa masyarakat memilih untuk menjauhi mantan narapidana, salah satu alasan masyarakat memilih untuk menjauh adalah bahwa masyarakat beranggapan jika telah melakukan sekali kejahatan maka hal tersebut tidak menutup kemungkinan untuk dilakukannya kembali hal ini yang menjadikan para mantan narapidana kurang diterima di lingkungan dimana tempat mereka tinggal sebelumnya (Najibuddin, 2014). Stigma tersebut tentunya akan membuat narapidana atau mantan narapidana memiliki perasaan cemas dan *self-esteem* yang rendah, dengan memiliki *self-esteem* yang rendah disertai adanya cibiran dari lingkungan terhadap dirinya mengenai permasalahan yang dialami, di khawatirkan para mantan narapidana akan melakukan tindakan kekerasan kembali hal ini juga dapat dilakukan oleh narapidana yang masih berada di dalam lapas karena beranggapan bahwa harga dirinya atau *self-esteem* nya terancam sehingga dapat menimbulkan keributan.

Dijelaskan juga oleh Jaya (2012) bahwa banyak narapidana setelah menjalani masa hukuman dan keluar dari lapas mereka kembali mengulang kesalahan yang telah dilakukan dan bahkan melakukan kesalahan baru. Menjelaskan bahwa banyak para narapidana pemakai narkoba yang telah bebas kembali melakukan kesalahan yang sama Sonata dalam Jaya (2012), beberapa mantan narapidana tindak kriminal juga banyak yang kembali melakukan kesalahan yang sama dan masuk kedalam penjara, hal inilah yang disebut dengan lingkaran perilaku kriminal (Jaya, 2012). Sejalan dengan pendapat yang dijelaskan oleh Trenggono (2009), narapidana atau mantan narapidana memiliki ketakutan dan perasaan cemas yang dominan dan hal ini dikaitkan dengan perasaan yang dapat menguasai diri individu tersebut, maka dari itu individu yang mengalaminya cenderung sulit untuk berada di lingkungan masyarakat. Pada perasaan tersebut, tentunya diperlukan usaha untuk meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh narapidana atau mantan narapidana. Rosenberg (1979) menjelaskan bahwa *self-esteem* sebagai komponen dari konsep diri dan sebagai seperangkat kognitif, perasaan positif dan negatif yang ada pada individu mengenai diri mereka sendiri dalam hal nilai dan kepentingan mereka.

Penelitian menjelaskan bahwa *self-esteem* yang tinggi memiliki hubungan negatif dengan tindakan kriminalitas kekerasan (Morley, 2016). Penelitian yang mendukung hubungan ini menunjukkan bahwa *self-esteem* yang tinggi memiliki hubungan negatif dengan perilaku agresi (Murphy, 2005) dan jumlah pelanggaran kekerasan yang dilakukan oleh penjahat kekerasan (Oser, 2006). Selain itu, para peneliti juga mengungkapkan bahwa perilaku narsisme memiliki hubungan dengan *self-esteem* dan tindakan kriminalitas kekerasan, studi tersebut menunjukkan bahwa individu dengan *self-esteem* dan narsisme tinggi memiliki kecenderungan lebih besar terhadap kekerasan dibandingkan dengan orang dengan *self-esteem* rendah atau *self-esteem* tinggi dengan narsisme rendah Bushman & Baumeister (dalam Morley, et.al. 2016).

Self-compassion yang telah dijelaskan oleh Collins (dalam Neff, 2010) merupakan upaya untuk meningkatkan pendalaman secara positif terhadap diri sehingga dapat menurunkan perasaan tidak mengenakkan dan diharapkan dapat menghilangkan emosi tidak baik yang akan memunculkan keterkaitan dengan orang lain. *Self-compassion* merupakan persepsi mengenai diri sendiri yang memiliki hubungan dengan evaluasi pada diri sendiri. Dimana *self-compassion* melihat sebuah kegagalan sebagai peluang untuk tumbuh dan proses peningkatan, *self-compassion* memberikan pengaruh pada peningkatan terhadap diri dalam menghadapi kekecewaan dan penilaian diri (Neff dan Vonk, 2009), karena individu yang menjalani masa hukumannya di dalam penjara menyebabkan perkembangan gangguan kepribadian antisosial, yang ditandai dengan rendahnya pengendalian diri, gangguan kemampuan untuk membentuk ikatan sosial, dan masalah *self-esteem* American Psychiatric Association (dalam Morley, 2016).

Self-compassion memiliki tiga bagian diantaranya *self-kindness*, mengarah pada kepedulian diri dengan menenangkan diri, rasa *common humanity*, mengakui bahwa tidak ada yang sempurna pada diri seseorang sehingga membuat kesalahan dan *mindfulness*, sadar akan situasi sekarang. Jika seseorang merasakan keadaan yang tidak baik, maka akan mengkritik diri dan melakukan kekerasan, sehingga seseorang yang mengalami *self-compassion* memiliki perspektif bahwa tidak ada keunikan dalam penderitaan sehingga memiliki kekurangan. Neff (2016) menyatakan bahwa terdapat enam elemen yang mempengaruhi *self-compassion* yang cenderung mengarah pada tiga dimensi yaitu afektif, kognitif dan atensi.

Self-esteem merupakan munculnya respon emosi terhadap suatu nilai pada individu yang dirasakan dan dibedakan dengan perbedaan aktual diri dan ideal Uindon, 2010;

Nader-Grosbois & Fiase, 2016). Roserbneg menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan pandangan seseorang mengenai diri sendiri secara positif atau negatif. Tokoh lainnya yaitu Coopersmith (1997) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah melihat diri sendiri secara signifikan terhadap persepsi diri tentang pencapaian diri dan *self-esteem*. Berdasarkan studi penelitian didapatkan skor *self-esteem* dengan skor tinggi yaitu memiliki rasa kontrol pada diri dan skor psikologis yang lebih tinggi memiliki rasa optimis dan tingkat yang lebih tinggi, kemudian individu dengan tingkat *self-esteem* rendah memiliki sifat yang pesimis terhadap masa depan (Coleman dan Hendry, 1990). Oleh karena itu, *self-esteem* yang tinggi akan menunjukkan kondisi psikologis yang baik, memberikan dampak yang baik pada kehidupan untuk mantan narapidana dan juga narapidana yang masih berada ditahanan, sebaliknya *self-esteem* yang rendah akan mengalami banyak masalah emosional (Steinberg, 2007).

Self-esteem terdiri dari 2 aspek (Rosenberg, 1965) yaitu *self-worth* yaitu *self-esteem* merupakan pengalaman emosi positif dan negative dari keadaan yang berbeda-beda dan *self-acceptance* yang merupakan aspek domain saling berhubungan (kontigensi) dalam membangun kestabilan harga diri atau *self-esteem* (Crocker & Luthanen, 2003). Hubungan dari *self-worth* ini bersifat situasional yang dapat mengukur berbagai tingkat kondisi emosional individu. Penelitian yang dilakukan oleh Morley & Fulton (2020). Narapidana yang lebih berpengalaman memiliki *self-esteem* dan *self-compassion* yang lebih tinggi dari pada narapidana yang kurang berpengalaman. Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa perhatian melibatkan perhatian pada pengalaman saat ini, bahkan jika itu negatif. Butuh waktu untuk belajar bagaimana menghadapi pengalaman itu dan mengubah hubungan diri sendiri, beberapa peneliti telah melaporkan potensi efek samping yang merugikan pada beberapa individu seperti luapan emosi, trauma, dan perasaan terputus (Britton & Sydnor, 2015; Burrows, 2016). Mengingat narapidana rentan terhadap trauma dan disosiasi (Espirito Santo & Costa, 2013), mereka akan berisiko lebih besar mengalami gejala negatif yang terkait dengan meditasi mindfulness, setidaknya dalam jangka pendek.

Metode

Penelitian dilakukan kepada narapidana laki-laki, berusia 19 – 70 tahun serta telah mendapatkan putusan hukuman oleh pengadilan dengan masa diatas 4 tahun kurungan penjara. Jumlah partisipan adalah 145 orang narapidana. Pemilihan usia dilakukan untuk mengetahui tingkatan *self-compassion* dan *self-esteem* dari usia dewasa awal hingga dewasa akhir. Adapun teknik dalam pengambilan sampel yang dilakukan didalam penelitian ini dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan mempertimbangkan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini dengan tujuan untuk mendapatkan sampel berdasarkan ketentuan dan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Setiap skala dalam angket terdiri dari 5 tingkatan yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi untuk melihat tingkatan *self-esteem* dan *self-compassion* subjek. Kemudian, untuk menganalisa hasil peneliti membagi setiap skala dengan jarak usia berdasarkan dewasa awal (19 tahun 20-30 tahun, dan 31-40 tahun), dewasa menengah (41-50 tahun), dan dewasa akhir (51-60 tahun dan 61-70 tahun), status pernikahan (menikah, belum menikah, dan cerai), jenis kasus (narkoba, kekerasan seksual, pembunuhan, pencurian, penganiayaan, penggelapan, dan pemalsuan), lama hukuman (0-5 tahun, 5-10 tahun, 10-15 tahun, 15-20 tahun, dan diatas 20 tahun).

Metode pendekatan analisis deskriptif demografi dan desain korelasional juga digunakan di dalam penelitian ini. Korelasi dilakukan untuk melihat apakah ada atau tidaknya hubungan *self-compassion* dan *self-esteem* pada narapidana di Rutan X.

Pengambilan sampel dilakukan di Rutan X. Variabel penelitian menggunakan skala *Self-Compassion* (Neff, 2003) dan Rosenberg *Self-Esteem Scale* (RSES) (Rosenberg, 1965). Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian kepada narapidana yang berada di Rutan X. Penelitian dilakukan kurang lebih selama 4 minggu karena peneliti mengikuti prosedur yang ada di Rutan X. Koresponden diberikan form identitas, skala *Self-Compassion* dan *Self-Esteem* serta pulpen sebagai alat tulis. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner untuk setiap variable yang diteliti. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Self-Esteem* (Rosenberf) dan *Self-Compassion* (Neff, 2003) yang diisi langsung oleh narapidana Laki-laki di Rutan X. Analisis data yang didapatkan dari hasil penelitian, selanjutnya dianalisis menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test SPSS untuk menguji normalitas data program *SPSS Versi 21.0 for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan analisis deskriptif pada 2 variabel yaitu *self-compassion* dan *self-esteem*. Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis data deskriptif secara hipotesis menunjukkan nilai maksimal variable *self-compassion* adalah 106 dan nilai minimum 44 ($M = 68.94$; $SD = 11.212$), berdasarkan hasil variabel tersebut, nilai dapat dijadikan pengukuran dalam nilai kategorisasi sampel penelitian yang terdiri dari 5 tingkatan sampel, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Adapun hasil tingkatan dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tingkatan skala *self-compassion* pada narapidana di Rutan X

<i>Self Compassion</i>				
Kategorisasi	Jumlah	Presentase	Min	SD
Sangat Rendah	14	9,7%		
Rendah	27	18,7%		
Sedang	65	44,8%		
Tinggi	33	22,7%		
Sangat Tinggi	6	4,14%		
Total	145	100,0	68,94	11,212

Sumber: Olahan Peneliti

Berdasarkan tabel diatas, dapat lihat bahwa pada level sangat rendah terdapat 14 subjek, level rendah 27 subjek, sedang 65 subjek, tinggi 33 subjek, dan level sangat tinggi 6 subjek hal ini menunjukkan bahwa pada level tinggi menduduki tingkat paling tinggi yang mana terdapat 33 orang subjek. Pada tingkatan lima kategorisasi pada subjek menunjukkan tingkat *self-compassion* pada masing-masing diri subjek.

Selanjutnya pada analisis skala *self-esteem* nilai maksimum adalah 40 dan nilai minimum 14 ($M = 28.36$; $SD = 3.70187$). Dengan metode yang sama pada variabel *self-compassion*, yang mana diperoleh lima kategorisasi pada tabel berikut:

Tabel 2. Tingkatan skala *self-Esteem* pada narapidana di Rutan X

<i>Self-Esteem</i>				
Kategorisasi	Jumlah	Presentase	Min	SD
Sangat Rendah	3	2,07 %		
Rendah	44	30,35%		
Sedang	47	32,4%		
Tinggi	47	32,4%		
Sangat Tinggi	4	2,8%		
Total	145	100,0	27,63	3,915

Sumber: Olahan Peneliti

Berdasarkan tabel diatas, tingkatan sangat rendah tercatat 3 subjek dengan jumlah 2,07%, kategori rendah 44 subjek 30,35%, selanjutnya pada kategorisasi sedang dan tinggi memiliki jumlah subjek yang sama yaitu 47 subjek dengan persentase 32,4%, sangat tinggi 4 subjek dengan 2,8%, dengan total keseluruhan subjek 145 orang.

Individu dalam melakukan *self-compassion* harus di sertai dengan adanya emosi positif seperti *self-esteem*, kondisi ini menyebabkan adanya bentuk penerimaan diri yang kuat (Neff et al, 2007). Kemampuan dalam *self-compassion* dapat membantu seseorang mengambil jarak yang sesuai dengan kondisi perasaan. *Self-compassion* harus disertai dengan perasaan positif seperti peningkatan kepercayaan diri karena mengarah pada perasaan penerimaan diri yang kuat. Dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan para narapidana baik yang masih berada di dalam tahanan dan mantan narapidana akan berperan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri mereka.

Najibuddin, (2014) juga menjelaskan didalam penelitiannya bahwa peran adanya dukungan dari keluarga memberikan sumber kebahagiaan dan rasa kepercayaan diri dan membentuk jiwa dan rasa semangat di dalam diri mereka. Terdapat bukti bahwa ada hubungan antara *sel-compassion* dan kejahatan bersifat negatif. Individu dengan tingkat *self-compassion* baik akan memiliki agresifitas yang rendah (Neff & Vonk, 2009). *Self-compassion* pada diri seseorang akan bertindak sebagai penyangga kriminalitas (Morley, 2015). Sebelumnya hasil peneltian Neff, (2003) *self-compassion* berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa ada kondisi yang berbeda yang dirasakan oleh narapidana di rutan X sehingga tampak adanya *self-compassion* dan *self-esteem* yang cukup baik dari subjek penelitian.

1. Uji Beda

Pengambilan keputusan *self-Compassion* dan *self-Esteem* pada narapidana di Rutan X menggunakan uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Test*, dengan tujuan menguji kedua variabel apakah distribusi normal. Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada perbandingan nilai dimana nilai H_0 dapat diterima apabila ($P\ value$) $>0,05$ dan H_1 tidak diterima apabila nilai probabilitas ($P\ value$) $<0,05$. Berikut hasil analisis uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Testi*) menggunakan SPSS 21.0.

Tabel 3. Uji Normalitas (*Kolmogorov-Smirnov Test*)

Variabel	Asymp.Sig	Keterangan
<i>Self-Esteem</i>	.000	Tidak berdistribusi normal
<i>Self-Compassion</i>	.036	Tidak berdistribusi normal

Sumber: Olahan Peneliti

Hasil pengolahan pada tabel diatas terlihat tingkat signifikan untuk *self-esteem* dan *self-compassion* sebesar $.000 < 0.05$ dan $.036 < 0.05$. Hasil tersebut menjelaskan bawah kedua variabel data diatas tidak berdistribusi normal, maka dari itu peneliti menggunakan uji statistik non parametrik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa *self-compassion* dan variabel *self-esteem* setelah diuji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* tidak menunjukkan distribusi normal. Maka uji beda penelitian ini adalah uji statistik non parametrik (*Wilcoxon*), dengan kriteria jika data pada uji parametrik tidak pada distribusi normal, maka menggunakan uji statistik non parametrik. Hasil tersebut menggunakan *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai sig $.000 < 0.05$, menunjukkan hipotesis diterima dan adanya perbedaan pada *self-compassion* dan *self-esteem*

2. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis dengan menganalisis korelasi *Pearson* untuk menguji apakah *self-compassion* dan *self-esteem* memiliki hubungan. Berdasarkan hasil yang dilakukan

didapatkan bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* memiliki hubungan negatif hal ini dilihat dari korelasi bernilai negatif ($r = .350$; $p = .078$).

Studi penelitian ini menjelaskan bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* pada narapidana di Rutan X memiliki hubungan negatif, dengan nilai uji korelasi ($r = .350$; $p = .078$) dengan demikian hipotesis penelitian bersifat negatif, yang mana hubungan bersifat negatif antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada narapidana di Rutan X. *Self-esteem* merupakan evaluasi diri yang bersifat positif sedangkan *self-compassion* tidak berasal dari evaluasi atau penilaian diri, sehingga hal ini menjelaskan bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* tidak memiliki hubungan positif diantara keduanya. *Self-compassion* merupakan proses dimana individu dapat meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan psikologis dengan memahami diri sendiri dan dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga mengurangi efek buruk pada dirinya (Neff, 2003), sedangkan *self-esteem* merupakan suatu pandangan, perasaan, dan penilaian pada diri individu terhadap dirinya sendiri yang menjadikan bagaimana individu tersebut dapat menghargai dan menerima diri sendiri terlepas dari kondisi yang dialami.

Menurut Neff, dkk. (2005) menjelaskan bahwa *self-compassion* tidak seperti *self-esteem* dimana *self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan standar ideal *self-esteem* sebagai acuan evaluasi diri. Harter, (1999), *self-compassion* memerlukan perasaan positif hal ini berbeda dari *self-esteem* dimana *self-esteem* berada pada seberapa besar individu dapat menyayangi dan menghargai dirinya sendiri, berdasarkan nilai lingkungan dan penilaian pada dirinya sendiri. Selanjutnya, dijelaskan oleh Neff & Vonk, (2009) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan negatif dengan kemarahan, dan hubungan positif dengan *self-esteem*, kepedulian terhadap orang lain, dan keterhubungan sosial (Murphy, 2005; Neff, 2003), sehingga pentingnya pengembangan *self-compassion* dalam mencegah terjadinya tindakan kejahatan. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi, menginginkan dirinya dapat terlihat oleh lingkungannya dan menjadi istimewa, menurut Crocker dan Park (2004), untuk meningkatkan *self-esteem*, maka seseorang akan bersifat narsistik, pandangan diri yang berlebihan dan tidak realistis, prasangka dan perilaku intimidasi.

Self-compassion memberikan pengertian kepada individu untuk tidak bereaksi negatif terhadap permasalahan dan penderitaan yang dialami, dengan tujuan agar individu tersebut dapat menjalani dan merasakan proses yang terjadi didalam hidupnya selama *self-compassion* berlangsung (Neff, 2003), dengan memiliki *self-compassion* yang baik maka individu diharapkan mampu menerima dirinya dengan penderitaan yang dialami, sehingga semakin baik *self-compassion* pada diri individu tersebut maka semakin baik pula pengelolaan emosi, kepedulian, dan empati didalam dirinya.

Self-compassion dan *self-esteem* dapat menjadi kontribusi dalam perilaku *self-handicapping* yang mana dapat mencegah perilaku yang merugikan. *Self-handicapping* sendiri merupakan sebuah perilaku dimana seseorang berusaha mempertahankan *self-esteem* dengan tidak melakukan upaya di dalam diri karena mengetahui kemampuan yang ada di dalam dirinya sehingga jika sesuatu hal terjadi maka mereka dapat memaklumi hal tersebut, studi yang dilakukan oleh Barutçu Yıldırım & Demir, (2020) bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* memberikan kontribusi secara signifikan terhadap *self-handicapping*.

Selain itu, *self-compassion* dan *self-esteem* juga dapat bekerja sama dalam membantu *self-concept* pada individu. *Self-esteem* dimana merupakan suatu kondisi psikologis pada diri individu yang mudah dan rentan terhadap kritikan yang diberikan, mengacu pada penilaian diri dan proses menghargai diri sendiri dan *self-compassion* merupakan suatu bentuk emosi positif yang diharapkan dapat mengontrol emosi negatif yang ditimbulkan dari kritikan yang dapat mempengaruhi *self-esteem*. *Self-concept* sangat

diperlukan pada setiap individu terutama narapidana, yang mana narapidana yang mengalami masa keterpurukan tersebut akan mencari jati dirinya, mengenai dirinya dan bagaimana dapat menjalani kehidupan kedepannya. Dengan berbagai dinamika yang di dalam kehidupan membuat individu mencari jati dirinya dan kebingungan dengan kehidupan kedepannya setelah mengalami masa terpuruk, *self-esteem* merupakan variabel psikologi yang memiliki pengaruh yang besar pada pengembangan diri individu dan *self-compassion* diharapkan dapat memberikan makna di didalam diri diri individu melalui pembentukan konsep diri (Repi, 2019).

Narapidana yang sedang menjalani masa hukuman, selain diharapkan memiliki *self-esteem* dan *self-compassion* yang tinggi, narapidana juga diharapkan memiliki *self-control* yang baik Hirschi & Gottfredson, (dalam Morley, 2016) berteori bahwa seseorang yang berada dalam masa terpuruk dan sedang menjalani masa hukuman ditandai dengan kurangnya pengendalian diri. Pengendalian diri mengacu sejauh mana narapidana rentan terhadap godaan saat ini. Pengendalian diri yang rendah dicirikan oleh enam unsur yaitu, kurangnya orientasi masa depan, mementingkan diri sendiri, mudah marah, kurang rajin, orientasi terhadap aktivitas fisik dibandingkan dengan aktivitas mental, dan preferensi untuk mengambil risiko Hirschi dan Gottfredson, (dalam Mroley, 2016).

Narapidana yang lebih berpengalaman memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada narapidana yang kurang berpengalaman. Hal tersebut dapat terjadi karena meditasi *mindfulness* menyebabkan *self-compassion* yang lebih tinggi dari waktu ke waktu. Narapidana yang menyayangi diri sendiri memiliki tingkat gesekan yang lebih rendah. Sehubungan orang yang kurang *self-compassion* lebih cenderung mengalami pengaruh negatif yang berkaitan dengan lebih banyak kesadaran diri karena meditasi *mindfulness* memiliki hubungan kesadaran diri yang lebih besar (Morley, 2020).

Self-compassion penting untuk pribadi setiap individu dengan *self-compassion* yang baik tentunya akan membantu kesejahteraan psikologis individu tersebut, dengan begitu individu diharapkan dapat menjalani hari-harinya dengan baik tanpa memikirkan permasalahan yang pernah dialami. Seperti yang dijelaskan oleh Hasmarlin dan Hirmaningsih, (2019) *self-compassion* penting untuk setiap individu agar individu tersebut memiliki strategi yang baik dalam mengatur emosi didalam dirinya, sehingga diharapkan individu tersebut memiliki kesehatan psikologis yang baik.

Adapun aspek-aspek yang dapat membantu setiap individu dalam meningkatkan *self-compassion* yang baik didalam diri menurut Neff, (2003) pertama, individu diharapkan memiliki *self-kindness* yaitu individu mampu memahami kekurangan pada diri sendiri sehingga dapat memahami penderitaan yang dialami kedua, *common humanity* yaitu individu mampu menghadapi setiap kegagalan dan melihat kegagalan adalah suatu hal yang dapat terjadi dan tidak perlu menyalahkan diri sendiri ketiga, *Mindfulness* yaitu kesadaran pada individu terhadap situasi yang dialami, dengan harapan dapat menenangkan pikiran dalam keadaan terpuruk. *Self-compassion* tidak terikat pada diri atau reaksi emosional, berbeda dengan *self-esteem* yang merupakan bentuk penghargaan atas diri yang berhubungan dengan rekasi emosional individu.

Self-compassion dibandingkan dengan *self-esteem*, terbukti menjadi pengaruh negatif yang lebih kuat dari tekanan dan rasa malu pribadi terhadap diri sendiri dan lingkungan, serta pengaruh positif yang lebih kuat dari fungsi sosial pada pelanggaran yang dilakukan Lo (dalam Morley, 2016). Selain hubungan negatif yang disebutkan di atas antara perilaku kriminalitas kekerasan dan *self-compassion*, efek pengobatan positif dilaporkan dalam intervensi dengan konten *self-compassion* dengan penjahat kekerasan. Lebih khusus lagi, studi pengobatan yang dirancang untuk meningkatkan belas kasih diri pada penjahat kekerasan telah terbukti mengurangi perilaku kekerasan di masa depan Murphy & Stosny (dalam Morley, 2016).

Selanjutnya *self-esteem* merupakan sikap individu terhadap dirinya, dimana individu mampu melihat dirinya sebagai pribadi yang baik, dapat mengevaluasi setiap masalah yang sedang dialami sehingga dapat melihat sisi positif di dalam diri. *Self-esteem* menjelaskan bagaimana setiap individu dapat melihat dirinya sebagai manusia pada umumnya, pribadi yang dapat menerima dirinya dan menghargai dirinya, *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan kondisi emosi yang positif, perasaan cinta pada terhadap diri sendiri, menghargai diri, sedangkan *self-esteem* yang rendah memiliki emosi negatif seperti perasaan marah, kebencian terhadap diri sendiri, tidak menghargai diri sendiri, dan tidak dapat melihat sisi positif (Baumeister, dkk. 1989). Jika memiliki *self-esteem* yang baik, diharapkan dapat memiliki kehidupan bahagia dan produktif, sedangkan individu dengan *self-esteem* yang rendah akan melihat sisi dari perspektif yang negatif pada diri sendiri maupun lingkungannya (Heatherton & Wyland, 2004), *self-esteem* yang tinggi ditandai dengan rasa percaya diri, penerimaan terhadap diri sendiri, memiliki penghargaan pada diri, mempercayai akan kemampuan diri, hal ini berbeda jika individu memiliki *self-esteem* rendah akan merasa bahwa kehadiran dirinya tidak diperlukan dilingkungan, merasa tidak berguna, kepercayaan diri yang rendah (Triwahyuningsih, 2017).

Maka dari itu, setiap individu penting untuk dapat memahami diri sendiri, percaya akan kemampuan diri sendiri, menerima setiap kekurangan dan permasalahan yang dihadapi sehingga diharapkan individu mampu menjalani kehidupan sehari-hari dengan baik serta memiliki kesehatan mental yang baik juga. Kemudian, individu juga diharapkan memiliki cinta kasih terhadap diri, tanpa melihat permasalahan yang pernah dialami. Seperti yang dijelaskan oleh Branden dalam Triwahyuningsih, (2017) *self-esteem* dapat menjadi pengaruh positif pada perilaku individu, hal ini dikarenakan *self-esteem* dapat berkontribusi pada proses berpikir, membantu dalam pengambilan keputusan, serta membantu dalam mencapai tujuan didalam hidup.

Kesimpulan

Dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa para responden penelitian menunjukkan *self-compassion* dan *self-esteem* memiliki hubungan negatif. *Self-compassion* merupakan sebuah proses individu mengatasi permasalahan dengan memahami efek buruk pada diri, sedangkan *self-esteem* merupakan sebuah proses dimana individu lebih mementingkan perasaan, pandangan lingkungan terhadap diri, dan tidak memperhatikan kondisi yang dialami. Namun, hasil penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa *self-compassion* dan *self-esteem* berperan signifikan terhadap *self-handicapping* dimana sebuah perilaku mempertahankan *self-esteem* dengan tidak melakukan upaya apapun. Sesuai dengan teori Neff, (2005) *self-compassion* berbeda dengan *self-esteem*, dimana *self-compassion* tidak melihat standar ideal sebagai suatu hal yang penting dan tidak berada pada lingkup reaksi emosional. Konsep kesejahteraan psikologis juga berkaitan erat dengan kemampuan *self-compassion*. Penelitian ini perlu dikembangkan lebih lanjut terkait dengan kondisi kesejahteraan yang dirasakan oleh narapidana di Rutan X. Keterbatasan pada penelitian ini adalah adanya peraturan dari tempat penelitian sehingga kurang dapat mendapatkan data terkait dengan masalah yang dialami oleh narapidana selama berada di rutan serta kondisi psikologis narapidana. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan bentuk penelitian kualitatif untuk mendalam mengetahui kondisi *self-compassion*, *self-esteem* atau *well being* yang mempengaruhi.

Daftar Pustaka

Abdollahi, Taheri & Allen, K. A. (2021). Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: the moderating role of self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26(3):182-191.

- Barutcu, Yildirim, F., & Demir, A. (2020). Self-handicapping among university students: The role of procrastination, test anxiety, self-esteem, and self-compassion. *Psychological reports*, 123(3), 825-843.
- Basaran, Z. (2016). The effect of recreational activities on the self-esteem and loneliness level of the prisoners as an alternative education. *Universal Journal of Educational Research*, 4(5), 1080-1088.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of personality*, 57(3), 547-579.
- Cikrikci O, Erzen E & Yeniceri I A. (2019) Self-esteem and optimism as mediators in the relationship between test anxiety and life satisfaction among a school-based sample of adolescents. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*. 29(1):39-53.
- Coticchia, J., & Putnam, S. P. (2021). Effects of a correspondence-based educational program on prisoner loneliness, self-esteem, and depressive symptoms. *Journal of Offender Rehabilitation*, 60(2), 81-94.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B., & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well-being among White, Black, and Asian college students. *Personality and social psychology Bulletin*, 20(5), 503-513.
- Dancot, J., Petre, B., Dardenne, N., Donneau, A. F., Detroz, P., & Guillaume, M. (2021). Exploring the relationship between first-year nursing student self-esteem and dropout: A cohort study. *Journal of Advanced Nursing*, 77(6), 2748-2760.
- Fauziah, A. R., Mikarsa, H. L., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Harga Diri Ibu Primipara. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 6(2), 130-150.
- Frois, C. (2017) *Female Imprisonment: An Ethnography of Everyday Life in Confinement*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Gallant, D., Sherry, E., & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18(1), 45-56.
- Gultom, S., Endriani, D., & Harahap, A. S. (2022). Less Emotion but More Fatigue: Social-Emotional Learning (SEL) Competencies, and Compassion Fatigue among Educators during the COVID-19 Pandemic. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 146-158.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148-156.
- Heri T. (2019). Pembinaan Kesadaran Beragama Sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Agama Islam Di Lapas Kelas IIB Anak Wanita Tangerang. *Jurnal Pendidikan Islam*. 10(2):142-155.
- Hilman, D. P., & Indrawati, E. S. (2018). Pengalaman menjadi narapidana remaja di Lapas Klas I Semarang. *Jurnal Empati*, 6(3), 189-203.
- Hirschi, T., & Gottfredson, M. (1993). Commentary: Testing the general theory of crime. *Journal of research in crime and delinquency*, 30(1), 47-54.
- Jaya, P. H. I. (2012). Efektifitas Penjara Dalam Menyelesaikan Masalah Sosial. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 9(1), 105-124.
- Juniartha, I. G. N., Ruspawan, I. D. M., & Sipahutar, I. E. (2015). Hubungan Antara Harga Diri (Self-Esteem) Dengan Tingkat Stres Narapidana Wanita Di Lapas Klas Iia Denpasar. *Community of publishing in nursing*, 3, 14.
- Long, D. E. (1990). *The anatomy of terrorism* (p. 21). New York: Free Press.
- Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior*, 24, 226-240
- Morley, R. H. (2017). The effect of self-compassion on impulsivity provoked by a reduction in self-esteem. *Current Psychology*, 1-6.

- Morley, R. H., & Fulton, C. L. (2020). The impact of mindfulness meditation on self-esteem and self-compassion among prisoners. *Journal of Offender Rehabilitation*, 59(2), 98-116.
- Morley, R. H., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Vaughn, T. (2016). The role that self-compassion and self-control play in hostility provoked from a negative life event.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-compassion and predictors of criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503-517.
- Mouatsou, C., & Koutra K. (2021) Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 1-14.
- Mouatsou, C., & Koutra, K. (2021). Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem. *Current Psychology*, 1-14.
- Najibuddin, M. (2014). Persepsi masyarakat terhadap mantan narapidana di desa benua jingah kecamatan barabai kabupaten hulu sungai tengah. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 4(7)
- Najibuddin, M. (2014). Persepsi masyarakat terhadap mantan narapidana di desa benua jingah kecamatan barabai kabupaten hulu sungai tengah. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 4(7).
- Neff, D. Kristin (2022) The Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Journal Self and Identity*. 2(3). 223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2014). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In *Handbook of mindfulness and self-regulation*. Springer, New York, NY. p 121-137.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and identity*, 17(6), 627-645.
- Nugroho, R. S. (2022) Pengaruh self-control dan self-esteem dalam pencegahan residivis narapidana nusantara. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. 9(1):262-270.
- Obadiora, H. A. (2018). Comparative effect of participation in different sports on quality of life perception by inmates of Ilesa prison in Osun State of Nigeria. *International Journal of Sports Science and Physical Education*, 3(1), 9-15.
- Putri J. E Suhaili., N Marjohan., M Ifdil I & Afdal (2022). A Konsep self esteem pada wanita dewasa awal yang mengalami perceraian. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2022; 8(1):20-25.
- Repi, A. A. (2019). Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 167-181.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York, NY: Basic Books. 1979.

- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Unver, Y., Yuce, M., Bayram, N., & Bilgel, N. (2013). Prevalence of depression, anxiety, stress, and anger in Turkish prisoners. *Journal of forensic sciences*, 58(5), 1210-1218.
- Van, Ginneken, E. F. (2016). Making sense of imprisonment: Narratives of posttraumatic growth among female prisoners. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 60(2), 208-227.
- Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive–affective self-regulatory pathways. *Eating behaviors*, 14(2), 224-228.
- Yi, Turney., & Wildeman, C. (2017). Mental health among jail and prison inmates. *American journal of men's health*, 11(4), 900-909.