

Self Compassion dan Gratitude sebagai Prediktor Loneliness Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan

Qisthina Aulia

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Bela Fira Astriska

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

Journal of Correctional Issues
2022, Vol. 5 (1) 2022
Politeknik Ilmu
Pemasarakatan

Review
20 April 2022

Accepted
15 Junii 2022

Abstract

Female prisoners who are serving their sentence in prison are prone to feeling lonely. Loneliness is a feeling of anxiety or depression due to a discrepancy between expectations and reality and an inability to establish and maintain relationships. These feelings made prisoners easy to get psychological effects, such as depression. This study aims to determine the role of self-compassion and gratitude towards loneliness in female prisoners at Lapas Kelas IIA Medan. Sampling carried out using a non-probability technique on 251 female prisoners. The measuring instrument in this study is Self Compassion Scale (SCS) developed by Neff (2003); The Indonesian version of the Grateful Scale developed by Listiyandini et al. (2015), and the UCLA Loneliness Scale developed by Russell (1996). Through multiple linear regression analysis, self-compassion and gratitude play a significant role as predictors of loneliness by 6.5% ($p < .001$). The three dimensions of self-compassion, namely self-kindness, common humanity, and mindfulness, also significant on loneliness. The results of this study expected to be one of the considerations for correctional institutions to help female prisoners develop self-compassion and gratitude to reduce feelings of loneliness during their prison terms.

Keywords:

Self Compassion, Gratitude, Loneliness, Women Prisoners

Abstrak

Narapidana perempuan yang sedang menjalani masa pidana di Lapas rentan untuk merasakan *loneliness*. *Loneliness* adalah perasaan gelisah atau tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan serta ketidakmampuan dalam menjalin dan mempertahankan relasi. Perasaan tersebut membuat narapidana mudah untuk terkena dampak psikologis yang salah satunya adalah depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self compassion dan gratitude* terhadap *loneliness* pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *non-probability sampling* pada 251 narapidana perempuan. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), Skala Bersyukur versi Indonesia (Listiyandini, dkk., 2015) serta *UCLA Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Melalui analisa regresi linear berganda diketahui bahwa *self compassion* dan *gratitude* berperan secara signifikan sebagai prediktor dari *loneliness* sebesar 6,5% ($p < .001$). Ketiga dimensi

dari *self compassion* yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan bagi Lapas agar membantu narapidana perempuan dalam mengembangkan *self compassion* dan *gratitude* untuk mengurangi perasaan *loneliness* selama menjalani masa pidana.

Kata Kunci:

Welas Asih Diri, Rasa Syukur, Kesepian, Narapidana Perempuan

Pendahuluan

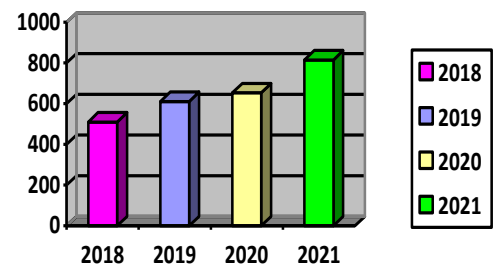
Lembaga pemasyarakatan sebagai sebuah institusi pembinaan telah meninggalkan mazhab *retributive* dan *deterrence* menuju reintegrasi sosial. Dalam proses pembinaan, narapidana akan mendapatkan proses pembinaan yang berupa pembinaan kemandirian dan kepribadian. Mereka diharapkan mendapatkan perubahan sehingga dapat kembali lagi ke masyarakat dengan baik setelah selesai menjalani pidana.

Meskipun pemasyarakatan sebagai tempat pembinaan sudah jauh dari penjeraan dan pembalasan, namun narapidana tetap saja merasakan penderitaan karena kehilangan kebebasan. Narapidana rentan untuk mengalami *loneliness* karena terpisah dari keluarga, sahabat dan orang-orang yang mereka cintai. Menurut Russell (1996), *loneliness* adalah perasaan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang dialami dan ketidakmampuan dalam menjalin dan mempertahankan relasi (Sarasvati et al., 2020). Perasaan seseorang yang merasa sendiri, kosong dan tidak diinginkan dapat disebut sebagai *loneliness* walaupun sebenarnya individu tersebut berada di lingkungan yang ramai (Hudiyana et al., 2021). Dalam bahasa Inggris, kata *loneliness* digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis yang negatif, seperti kegelisahan, ketakutan, perubahan suasana hati, bersikap murung, dan lain sebagainya.

Ketidakmampuan narapidana untuk beradaptasi ketika masuk ke dalam Lapas juga dapat menyebabkan *loneliness* dan perasaan tersingkirkan.

Meskipun narapidana didominasi oleh laki-laki, tapi angka narapidana perempuan juga masih tergolong banyak. Menurut Sistem Database Pemasyarakatan, narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Medan mengalami peningkatan dari tahun 2017 sampai dengan 2021.

Grafik 1. Jumlah Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan (2018 sd 2021)



Sumber: Sistem Database Pemasyarakatan

Jika dibandingkan dengan narapidana perempuan yang ada di seluruh Indonesia pada tahun 2021 maka Lapas Perempuan Kelas IIA Medan memiliki persentase kepadatan sebesar 28,93% sehingga Lapas ini termasuk dalam kategori jumlah yang padat. Padatnya penghuni di dalam Lapas dapat mengakibatkan gangguan perilaku dan

berpengaruh terhadap kesehatan mental individu (Yi et al., 2017). Narapidana juga seringkali memiliki masalah kesehatan mental yang signifikan, terutama tingkat depresi yang tinggi, kecemasan dan stres (Per et al., 2020). Menurut Kingston et al., (2011), narapidana adalah komunitas yang mengalami kesehatan mental buruk jika dibandingkan dengan komunitas lainnya. Gussak (2009) mengatakan bahwa gangguan mental dan depresi lebih rentan terjadi pada narapidana wanita. Depresi merupakan salah satu akibat yang ditimbulkan dari perasaan *loneliness*.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* merupakan sikap mengasihi dan berbaik hati kepada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Individu akan lebih fleksibel dan mudah menghadapi pengalaman yang tidak membahagiakan pada saat memiliki *self compassion* (Neff, 2011). Menurut Ruga (2007) *self compassion* menjadikan seseorang mampu untuk mengatasi pikiran negatif terhadap diri sendiri. Narapidana yang mempunyai *self compassion* tinggi akan bersedia untuk terbuka kesadarannya ketika menghadapi penderitaan, menyadari kegagalan dan menganggap kejadian tersebut sebagai hal yang wajar dirasakan oleh setiap individu (Tajibu & Khaerunnisa, 2018). Oleh karena itu dengan memiliki *self compassion*, narapidana perempuan akan mampu untuk menghadapi segala tantangan selama berada di Lembaga Pemasyarakatan. Mereka juga diharapkan dapat terhindar dari perasaan *loneliness* sehingga dapat bertahan dalam menjalani masa pidana serta memperbaiki kehidupannya.

Gratitude didefinisikan sebagai perasaan berterima kasih, bahagia serta mengapresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan,

manusia, makhluk lain, dan alam semesta. Perasaan tersebut kemudian dapat mendorong individu untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan (McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A., 2002). *Gratitude* dapat memberikan keuntungan secara interpersonal dan emosi. Secara emosi, individu yang memiliki *gratitude* akan melihat dan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang positif. Hal tersebut membuat individu akan memiliki kemampuan *coping* sehingga memicu timbulnya pemaknaan diri yang membawa hidupnya ke arah positif (Mc Millen dalam Krause, 2006). Individu yang memiliki rasa syukur juga akan memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah dan menemukan penyelesaian yang terbaik (McCullough, Tsang, Emmons, 2002).

Adapun secara interpersonal, *gratitude* dapat mengurangi *loneliness* karena di dalam perasaan bersyukur terkandung hubungan yang sangat erat dengan menerima dan memberi antara individu dengan subjek lainnya (McGraw, 1995). Mengekspresikan *gratitude* dengan memainkan peran penting dalam hubungan individu dengan orang lain dapat memperkuat ikatan sosial dan persahabatan (Emmons & Shelton, 2002; McCullough & Tsang, 2004). *Gratitude* juga dibutuhkan untuk bisa memelihara dan mengembangkan hubungan dengan orang lain seperti teman sebaya dan keluarga (Gordon, Arnette, & Smith, 2011; Kubacka, Finkenauer, Rusbult, & Keijsers, 2011), serta memotivasi individu untuk berperilaku prososial (Michie, 2009; Naito, Wangwan, & Tani, 2005; Tsang, 2006).

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran Lembaga Pemasyarakatan untuk mengurangi *loneliness* terutama pada narapidana

perempuan. *Self compassion* dan *gratitude* perlu untuk ditumbuhkan melalui pembinaan-pembinaan yang diberikan di dalam Lapas karena bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental narapidana yang menjalani masa pidana. Oleh karena itu masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah *self compassion* dan *gratitude* secara bersama-sama dapat menjadi prediktor *loneliness* pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan?”. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoritis dan praktik terkait pengaruh *self compassion* dan *gratitude* terhadap *loneliness*.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi menggunakan seluruh narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan per bulan April tahun 2021 berjumlah 674 orang. Perhitungan dengan menggunakan rumus Slovin menghasilkan sampel berjumlah 251 orang.

Peneliti menggunakan instrumen *Self Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019). Alat ukur ini memiliki 26 item pernyataan yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self kindness* adalah kemampuan untuk mengasihani dan memahami diri sendiri dengan kebaikan. Individu yang memiliki *self kindness* akan bersikap lebih positif ketika mengalami kegagalan dan penderitaan daripada menghakimi atau mengkritik diri. *Common humanity* menggambarkan sejauh mana individu menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari menjadi manusia sehingga wajar terjadi pada kehidupan setiap

orang. Adapun *mindfulness* adalah kemampuan individu untuk tidak melakukan identifikasi berlebihan akan suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. SCS menggunakan skala likerts dengan lima pilihan jawaban dari Hampir Tidak Pernah (HPH) hingga Hampir Selalu (HS).

Gratitude diukur dengan menggunakan Skala Bersyukur versi Indonesia (Listiyandini, dkk., 2015) dengan jumlah 30 item pernyataan. Instrumen memiliki tiga dimensi yaitu rasa apresiasi, perasaan positif dan ekspresi bersyukur. Rasa apresiasi artinya memberikan penghargaan terhadap Tuhan ataupun sesama atas kehidupan yang dimiliki. Perasaan positif adalah perasaan bahwa seseorang tidak merasakan hidupnya kurang, sementara ekspresi bersyukur adalah kecenderungan untuk bertindak positif seperti berbuat baik kepada orang lain. Instrumen *gratitude* menggunakan skala likerts dengan enam pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) hingga Sangat Sesuai (ST).

Loneliness diukur dengan menggunakan UCLA *Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan telah diadaptasi oleh Putri (2019). Skala tersebut memiliki 6 item pernyataan yang terdiri dari dua dimensi yaitu *social desirability* dan *depression*. *Social desirability* merupakan keinginan sosial yang mengacu pada kecenderungan seseorang untuk memilih tanggapan yang mereka percaya lebih diinginkan atau diterima secara sosial daripada memiliki tanggapan yang reflektif dari pikiran atau perasaan mereka sebenarnya. Adapun *depression* adalah kondisi emosional yang menyebabkan individu murung, kecewa, sedih, menyerah dan terpaksa hanya pada kegagalan. *Depression* akan mengakibatkan seseorang mengalami

loneliness. UCLA *Loneliness Scale* menggunakan skala likerts dengan empat pilihan jawaban dari Tidak Pernah (TP) hingga Selalu (S).

Peneliti melakukan *pilot study* berupa uji keterbacaan, uji validitas dan reliabilitas kepada 35 responden narapidana wanita yang berada di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan. Responden yang terlibat dalam *pilot study* tidak diikutsertakan dalam proses penelitian selanjutnya. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa semua item pernyataan dari ketiga instrumen adalah valid dan memiliki *Alpha Cronbach* > 0.7. Analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji asumsi klasik berupa uji multikolinearitas dan uji homokedastisitas, serta uji regresi linear berganda.

Hasil

Hasil uji validitas dan reliabilitas dari 251 responden menunjukkan bahwa 26 item pernyataan dari *self compassion*, 30 item pernyataan dari *gratitude* dan 6 item pernyataan dari *loneliness* adalah valid. Reliabilitas pada ketiga alat ukur menunjukkan skor *Alpha Cronbach* = .763 untuk skala *self compassion*, sedangkan untuk skala *gratitude* diperoleh *Alpha Cronbach* = .71, dan skala *loneliness* diperoleh *Alpha Cronbach* = .720.

Karakteristik responden dibagi menjadi enam yaitu jenis kelamin, usia, suku, pendidikan, kasus, serta masa pidana. Penjelasan mengenai karakteristik responden penelitian dijabarkan peneliti dalam tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Karakteristik Responden

No	Kategori Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)	
1.	Jenis Kelamin	Perempuan	251	100%
2.	Usia	21-40 tahun	121	48,2%
		41-65 tahun	130	51,8%

3.	Suku	Batak	147	58,6%
		Jawa	54	21,5%
		Melayu	32	12,7%
		Tionghua	18	7,2%
4.	Pendidikan	SD	6	2,4%
		SMP	67	26,7%
		SMA	164	65,3%
		D3-S1	14	5,6%
5.	Kasus	Narkotika	198	78,9%
		Korupsi	13	5,2%
		Pembunuhan	8	3,2%
		Perlindungan Anak	8	3,2%
		Penggelapan	7	2,8%
		Penipuan	5	2%
		Perjudian	3	1,2%
		Pencurian	3	1,2%
		Perampokan	3	1,2%
		<i>Human Trafficking</i>	2	0,8%
6.	Masa Pidana	1 sd 3 Tahun	26	10,4%
		4 sd 6 Tahun	168	66,9%
		7 sd 10 Tahun	57	22,7%

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden penelitian adalah perempuan (N=251) dengan rentang usia 41 sd 65 tahun (51,8%) dan 21 sd 40 tahun (48,2%). Mayoritas responden bersuku Batak (58,6%), dengan pendidikan terbanyak minimal SMA (65,3%), serta kasus terbanyak adalah narkoba sebesar (78,9%). Masa pidana responden berkisar antara 4 sd 6 tahun (66,9%), 7 sd 10 tahun (22,7%) serta 1 sd 3 tahun (10,4%).

Berdasarkan skor yang diperoleh dari skala *self compassion*, *loneliness* dan *gratitude* maka peneliti menganalisis kategorisasi responden berdasarkan nilai yang diperoleh.

Tabel 2. Kategorisasi Self Compassion

Kategori	Interval	Jumlah
Tinggi	X > 95	78 (31,1%)
Sedang	61 < x ≤ 95	171 (68,1%)
Rendah	X ≤ 61	2 (0,8%)

Pada Tabel 2 diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self compassion* yang sedang (68,1%; N=171). Adapun responden dengan tingkat *self compassion* yang tinggi sebesar 31,1% (N=78), sedangkan yang rendah sebesar 0,8% (N=2).

Tabel 3. Kategorisasi *Gratitude*

Kategori	Interval	Jumlah
Tinggi	$X > 130$	3 (1,2%)
Sedang	$80 < x \leq 130$	245 (97,6%)
Rendah	$X \leq 80$	3 (1,2%)

Pada Tabel 3, terlihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *gratitude* yang sedang (97,6%; N=245), sedangkan yang tinggi dan rendah adalah sama yaitu sebesar 18,3% (N=46).

Tabel 4. Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Interval	Jumlah
Tinggi	$X > 18$	27 (10,8%)
Sedang	$12 < x \leq 18$	122 (48,6%)
Rendah	$X \leq 12$	102(40,6%)

Adapun untuk *loneliness*, Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *loneliness* yang sedang (48,6%; N=122), sedangkan yang rendah sebesar 40,6% (N=102) dan yang tinggi sebesar 10,8% (N=27).

Hasil uji normalitas ketiga variabel menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* diperoleh nilai sebesar .033 ($p=.200$). Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tersebar secara normal. Uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel *self compassion* dan *gratitude* mendapatkan skor *tolerance* .997 dengan taraf VIF sebesar 1.003 sehingga tidak terjadi multikolinearitas. Adapun untuk uji homoskedastisitas diperoleh nilai F (.073); ($p=.930$) sehingga bebas dari homokedastisitas. Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang dilakukan dapat

disimpulkan bahwa penelitian ini memenuhi prasyarat sehingga selanjutnya dapat dilakukan analisis parametrik yaitu analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan *gratitude* terhadap *loneliness* narapidana perempuan.

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda diperoleh nilai F (8,657) = 270.102 ($p < .001$) dengan $r = .255$ dan R^2 sebesar .065. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan *gratitude* yang sangat signifikan terhadap *loneliness* narapidana perempuan. Oleh karena itu H_0 ditolak sehingga dapat dikatakan bahwa *self compassion* dan *gratitude* merupakan prediktor *loneliness* pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan.

Dari hasil yang didapatkan dapat diketahui bahwa *self compassion* dan *gratitude* memberikan pengaruh sebesar 6,5% terhadap *loneliness* narapidana perempuan, dan persentase sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini berarti ketika *self compassion* dan *gratitude* pada individu secara bersama-sama tinggi maka *loneliness*nya akan rendah. Begitu juga sebaliknya, ketika *self compassion* dan *gratitudenya* secara bersama-sama rendah maka *loneliness individu* akan tinggi. *Self compassion* secara signifikan mampu memprediksi *loneliness* secara negatif ($\beta = -.237$; $p < .001$), namun *gratitude* tidak mampu memprediksi *loneliness* secara signifikan ($\beta = .084$; $p = .173$).

Selanjutnya untuk mengetahui dimensi *self compassion* yang paling berpengaruh terhadap *loneliness* maka dilakukan uji *matrix correlation*.

**Tabel 5. Uji Matrix Correlation Dimensi
*Self Compassion***

Dimensi	R	R ²	Keterangan
Self Kindness	.252	.063	Signifikan
Common Humanity	.143	.020	Signifikan
Mindfulness	.200	.040	Signifikan

Hasil analisis uji *matrix correlation* pada Tabel 5 menunjukkan bahwa setiap dimensi dari *self compassion* secara signifikan berperan terhadap *loneliness*. Dimensi *self kindness* berpengaruh sebesar 6,3%, dimensi *common humanity* berpengaruh sebesar 2% dan dimensi *mindfulness* berpengaruh sebesar 4%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa *self compassion* dan *gratitude* secara bersama-sama memiliki peran yang signifikan terhadap *loneliness* pada narapidana perempuan. *Self compassion* dan *gratitude* secara bersama-sama memiliki kontribusi sebesar 6,5% terhadap *loneliness*. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya (Andel et al., 2021; Ausie & Poerwandari, 2021; X. Liu et al., 2022; Caputo, 2015; Behavior et al., 2015; Chui & Diehl, 2021; Frinking et al., 2020; Bartlett & Arpin, 2019).

Melalui hasil dari penelitian ini juga diketahui bahwa setiap dimensi dari *self compassion* berperan terhadap *loneliness* narapidana perempuan. Dimensi *self kindness* berpengaruh sebesar 6,3%, dimensi *common humanity* berpengaruh sebesar 2% dan dimensi *mindfulness* berpengaruh sebesar 4%.

Dimensi *self kindness* memiliki pengaruh yang lebih besar daripada dimensi lainnya. *Self kindness* adalah perilaku yang tidak menilai diri sendiri atas kekurangan yang dimiliki dan selalu menghibur serta menenangkan diri ketika

mengalami kesulitan atau masalah (Neff, 2003). Individu dengan *self kindness* akan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, empati, kesabaran, dan toleransi, terutama saat mereka mengalami situasi berisiko, menghadapi kesalahan, dan rasa sakit (Neff, 2003). Individu dengan *self kindness* dan *mindfulness* yang tinggi mampu untuk menemukan strategi coping yang positif saat mengalami masa sulit dan tidak pasti. Mereka dapat mendefinisikan kembali masalah sebagai tantangan dan menerapkan strategi pemecahan masalah yang tepat serta bukan berfikir tidak realistis atau menyalahkan diri sendiri (Nguyen & Le, 2021). Ketika mengalami stress, *self kindness* akan membantu individu untuk mencoba mengendalikan atau memperbaiki masalah dengan berbuat baik kepada dirinya sendiri terlebih dahulu. Individu yang baik terhadap dirinya sendiri saat mengalami kegagalan akan memiliki tingkat kesehatan mental, kesejahteraan diri serta kualitas lainnya yang lebih baik. *Self kindness* juga dapat membantu orang untuk menghargai setiap momen bahwa mereka menyadari hidupnya sebagai anugerah, mengakui hidup ini dengan rasa syukur karena dimaknai sebagai sebuah kesempatan (Nguyen et al., 2020).

Masa sulit dan kesendirian selama menjalani masa pidana membutuhkan *self kindness*. *Self kindness* salah satunya dapat tumbuh melalui program pembinaan kepribadian yang ada di Lapas Kelas IIA Medan seperti melalui kegiatan keagamaan. Religiusitas memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan perilaku narapidana. Keterlibatan narapidana dalam agama akan membantu mereka untuk menemukan makna, tujuan hidup serta memiliki perilaku yang positif yang dapat

membuat individu akan memiliki *self kindness*. Selain itu religiusitas juga dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres yang dirasakan serta dapat menurunkan angka bunuh diri narapidana (Hidayati et al., 2021)

Dimensi yang kedua yaitu *mindfulness* adalah kondisi individu untuk tidak membesar-besarkan masalah dan menerima kenyataan dengan pemikiran yang sadar (Neff, 2011). *Mindfulness* membuat seseorang dapat mengontrol perasaan dan pikirannya secara penuh untuk menghentikan respon dan pikiran yang negatif (Neff, 2003). Beberapa pendekatan terapeutik sering digunakan sebagai salah satu cara untuk menumbuhkan *mindfulness* individu (Neff, 2011). Terapi tersebut dapat mengajarkan individu untuk memperhatikan pikiran dan emosi sulit yang muncul dalam kesadaran, sehingga dapat dimaknai dengan kebaikan, penerimaan, dan tidak menghakimi (Neff & Vonk, 2017). Beberapa terapi misalnya *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Compassionate Mind Training*. Kedua pendekatan tersebut bertujuan untuk membantu klien mengembangkan kemampuan untuk menenangkan, meyakinkan, dan merasakan kehangatan atas kesulitan dan ketidaksempurnaan mereka.

Dalam memulihkan pikiran dan kondisi psikologis selama menjalani masa pidana, Lapas Kelas IIA Medan memberikan pembinaan kepribadian berupa bimbingan konseling bagi narapidana perempuan. Program tersebut diberikan untuk membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta memberikan pengetahuan mengenai cara membentuk pola pikir, perilaku positif dan menyelesaikan masalah dengan bijak.

Teknik terapi yang digunakan dalam proses konseling tersebut adalah CBT (*Cognitive Behavior Therapy*) yaitu terapi psikologis yang menangani interaksi antara cara berfikir, merasa dan berperilaku. Narapidana diberikan pemahaman dan pengetahuan mengenai teknik penyelesaian masalah sehingga mereka memiliki pola pikir yang lebih positif tanpa adanya kecemasan atau stres dan berdampak pada perilakunya. Selain itu terdapat juga kegiatan penyuluhan hukum guna memberikan pengetahuan serta mengembangkan kesadaran hukum. Hal ini dapat membantu narapidana perempuan di Lapas tersebut untuk memiliki pola pikir yang lebih positif dan objektif dalam menghadapi permasalahan tanpa tertekan secara mental dan psikologis.

Common humanity adalah kemampuan individu untuk menerima kekurangan dan kegagalan serta menyadari bahwa hal tersebut adalah bagian dari pengalaman manusia (Neff, 2003). *Common humanity* bisa ditumbuhkan ketika individu banyak berbau dan bersosialisasi dengan sesamanya (Neff & Vonk, 2017). Dalam proses tersebut individu dapat terdorong untuk menyadari bahwa manusia pernah membuat kesalahan dan melawati masa-masa sulit. Narapidana perempuan yang memiliki *common humanity* akan mampu mempersepsikan hidupnya secara lebih positif karena menganggap masa pidana sebagai bagian dari pengalaman setiap manusia.

Lapas Kelas IIA Medan memiliki banyak program pembinaan kemandirian, seperti kegiatan kerajinan tangan, membuat jepit rambut, membuat kue dan roti, kegiatan salon, pembuatan hand sanitizer, berkebun serta peternakan ayam. Melalui program pembinaan yang ada di Lapas Kelas IIA

Medan, narapidana perempuan dapat terlibat dalam kegiatan yang positif. Disana juga mereka dapat bergaul dengan sesama narapidana sehingga dapat saling berbagi dan menumbuhkan rasa saling mendukung dalam menjalani masa pidana. Hal ini tentunya dapat mengurangi kondisi *loneliness* yang rentan untuk mereka miliki selama berada disana.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan *gratitude* terhadap *loneliness* pada narapidana perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan. Oleh karena itu H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai *R-Square* sebesar .065 menunjukkan bahwa *self compassion* dan *gratitude* secara bersamaan memiliki pengaruh sebesar 6,5% terhadap *loneliness*. Adapun sisanya dijelaskan oleh variabel atau sebab-sebab lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Dimensi *self kindness* pada *self compassion* memiliki pengaruh yang paling besar dibandingkan dimensi *mindfulness* dan *common humanity* terhadap *loneliness*.

Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah agar Lembaga Pemasyarakatan memberikan kegiatan-kegiatan pembinaan yang dapat menunjang pembentukan *self compassion* dan *gratitude* bagi narapidana. Manfaat *self compassion* dan *gratitude* salah satunya adalah mengurangi perasaan *loneliness*. Individu yang memiliki *self compassion* dan *gratitude* yang baik akan terhindari dari depresi, mampu menjalani masa pidana dengan sudut pandang yang

berbeda. Hal tersebut sangat diperlukan oleh narapidana ketika nanti kembali lagi ke masyarakat.

Referensi

- Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on Your Own Kindness: The Moderating Role of Self-Compassion on the Within-Person Consequences of Work Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology, 26*(4), 276–290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The Role of Loneliness and Self-Compassion as Predictors of Depressive Symptoms in College Students. *Jurnal Psikologi, 20*(2), 178–186. <https://doi.org/10.14710/jp.20.2.178-186>
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). *Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults*. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
- Behavior, S., Ni, S., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). *Effect of Gratitude on Loneliness of Chinese College Students: Social Support as a Mediator* COLLEGE STUDENTS: SOCIAL SUPPORT AS A MEDIATOR. *May*. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.559>
- Caputo, A. (2015). *The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds*. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Chui, H., & Diehl, M. (2021). Gratitude and loneliness in daily life across the

- adult lifespan. *Current Psychology*, January 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02488-8>
- Frinking, E., Jans-beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Jacobs, N., Reijnders, J., Frinking, E., Jans-beken, L., Janssens, M., & Peeters, S. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging & Mental Health*, 24(12), 2117–2124. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today? Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50, 339-343. doi:10.1016/j.paid.2010.10.012
- Gussak, D. (2009). The effects of art therapy on male and female inmates: Advancing the research base. 36(1), 5–12. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.aip.2008.10.002>
- Hidayati, N. O., Hanafilah, F. F., Sundari, I., Alam, S. P., Fadillah, V. N., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2021). Aspek spiritual terhadap resiko bunuh diri narapidana. 9(3), 703–710.
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2021). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. Article Reuse Guidelines: Sagepub.Com/Journals-Permissions. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>
- Krause, N. (2006). Gratitude toward god, health, and stress in late life. *Research in Aging*. Beverly Hills: Mar 2006. Vol 28, Iss.2, hal 163. <http://proquest.umi.com/pqdweb>
- Kingston, P., Le Mesurier, N., Yorston, G., Wardle, S., & Heath, L. (2011). Psychiatric morbidity in older prisoners: unrecognized and undertreated. *International Psychogeriatrics / IPA*, 23(8), 1354–1360. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000378>
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y., & Tanimoto, T. (2021). Mental health of medical workers in Japan during COVID-19: Relationships with loneliness, hope and self-compassion. *Current Psychology*, 40(12), 6271–6274. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01514-z>
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1362-1375. doi:10.1177/0146167211412196
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2020). Understanding the Relation Between Self-Compassion and Suicide Risk Among Adolescents in a Post-disaster Context: Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder.

- Frontiers in Psychology, 11(July).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, 41(8), 5249–5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- McGraw, J. G. (1995). Loneliness, its nature and forms: An existential perspective. *Man and World*, 28(1), 43-64. doi:10.1007/BF01278458
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266. doi:10.1037/0033-2909.127.2.249
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-285. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123-141). New York, NY: Oxford University Press.
- McGraw, J. G. (1995). Loneliness, its nature and forms: An existential perspective. *Man and World*, 28(1), 43-64. doi:10.1007/BF01278458
- Michie, S. (2009). Pride and gratitude: How positive emotions influence the prosocial behaviors of organizational leaders. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 15, 393-403. doi:10.1177/1548051809333338
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 247-263. doi:10.1177/0022022104272904
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.0>

- 8.002
- Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). Effect of gratitude on loneliness of Chinese college students: Social support as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 43, 559–566. doi:10.2224/sbp.2015.43.4.559
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan Self-Compassion dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Repository. <http://repository.uinsuska.ac.id/id/eprint/24799>
- Per, M., Spinelli, C., Sadowski, I., Schmelefske, E., Anand, L., & Khoury, B. (2020). Evaluating the Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Incarcerated Populations: A Meta-Analysis. *Criminal Justice and Behavior*, 47(3), 310–330. <https://doi.org/10.1177/0093854819891457>
- Ruga, M. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Di Kota Makassar. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/4020>
- Sarasvati, D. C. S., Tiwa, T. M., & Naharia, M. (2020). Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Loneliness Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi. *Psikopedia*, 1 (1).
- Tajibu, A. H., & Khaerunnisa, A. T. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Narapidana Di Lembaga Masyarakat Kelas I Makassar. Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/1932>
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148. doi:10.1080/02699930500172341
- Yi, Y., Turney, K., & Wildeman, C. (2017). Mental Health Among Jail and Prison Inmates. *American Journal of Men's Health*, 11(4), 900–909. <https://doi.org/10.1177/1557988316681339>
- Andel, S. A., Shen, W., & Arvan, M. L. (2021). Depending on Your Own Kindness: The Moderating Role of Self-Compassion on the Within-Person Consequences of Work Loneliness During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Occupational Health Psychology*, 26(4), 276–290. <https://doi.org/10.1037/ocp0000271>
- Ausie, R. K., & Poerwandari, K. (2021). The Role of Loneliness and Self-Compassion as Predictors of Depressive Symptoms in College Students. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 178–186. <https://doi.org/10.14710/jp.20.2.178-186>
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). *Gratitude and Loneliness : Enhancing Health and Well-Being in Older Adults*. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
- Behavior, S., Ni, S., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). *Effect of Gratitude on Loneliness of Chinese College Students : Social Support as a Mediator COLLEGE STUDENTS : SOCIAL SUPPORT AS A MEDIATOR*.

- May.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.559>
- Caputo, A. (2015). *The Relationship Between Gratitude and Loneliness : The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds*.
<https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Chui, H., & Diehl, M. (2021). Gratitude and loneliness in daily life across the adult lifespan. *Current Psychology*, *January 2022*.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02488-8>
- Frinking, E., Jans-beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Jacobs, N., Reijnders, J., Frinking, E., Jans-beken, L., Janssens, M., & Peeters, S. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years : examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging & Mental Health*, *24(12)*, 2117–2124.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Kingston, P., Le Mesurier, N., Yorston, G., Wardle, S., & Heath, L. (2011). Psychiatric morbidity in older prisoners: unrecognized and undertreated. *International Psychogeriatrics / IPA*, *23(8)*, 1354–1360.
<https://doi.org/10.1017/S1041610211000378>
- Kotera, Y., Ozaki, A., Miyatake, H., Tsunetoshi, C., Nishikawa, Y., & Tanimoto, T. (2021). Mental health of medical workers in Japan during COVID-19: Relationships with loneliness, hope and self-compassion. *Current Psychology*, *40(12)*, 6271–6274.
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01514-z>
- Liu, A., Wang, W., & Wu, X. (2020). Understanding the Relation Between Self-Compassion and Suicide Risk Among Adolescents in a Post-disaster Context: Mediating Roles of Gratitude and Posttraumatic Stress Disorder. *Frontiers in Psychology*, *11(July)*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01541>
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2022). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Current Psychology*, *41(8)*, 5249–5257.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2017). *Self-Compassion Versus Global Self-Esteem : Two Different Ways of Relating to Oneself Self-Compassion Versus Global Self-Esteem : Two Different Ways of Relating to Oneself*. December 2008.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nguyen, T. M., & Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, *27(1)*, 86–97.
<https://doi.org/10.1037/trm0000295>
- Per, M., Spinelli, C., Sadowski, I., Schmelefske, E., Anand, L., & Khoury, B. (2020). Evaluating the Effectiveness of Mindfulness-Based Interventions in Incarcerated Populations: A Meta-Analysis. *Criminal Justice and Behavior*, *47(3)*, 310–330.
<https://doi.org/10.1177/0093854819891457>
- Yi, Y., Turney, K., & Wildeman, C. (2017).

Mental Health Among Jail and Prison Inmates. *American Journal of Men's Health*, 11(4), 900–909.
<https://doi.org/10.1177/1557988316681339>