

HUBUNGAN ANTARA WELAS DIRI (*SELF-COMPASSION*) DENGAN KONTROL DIRI PADA PENGHUNI RUMAH TAHANAN NEGARA KELAS II B KAB. MAJENE

Muh. Riyadh Ma'Arif
Universitas Negeri Makassar

Basti
Universitas Negeri Makassar

Abstract

Self-control is an individual's ability to process negative stimuli encountered in life, where self-compassion can relieve negative consequences that are present from unpleasant events. This study aims to determine the relationship between self-compassion and self-control in residents of Majene Class IIB Detention Center. This study used a correlational quantitative approach. The research respondents were 117 residents of Class II B Majene Detention Center using total sampling technique. The results showed a strong positive relationship and between self-compassion and self-control in residents of Class II B Majene Detention Center ($R = 0.645$; $p = 0.000 < 0.05$) indicating that the higher the self-compassion score, the higher the self-control in detainees and correctional inmates in detention centers. T-tests in this study showed differences in self-compassion and self-control scores based on education level, and differences in self-control scores based on length of sentence in detention center residents. This study suggests that institutions that provide correctional services should implement self-compassion training as a practice in improving the self-control of detainees and prisoners.

Keywords :

Self-Control, Inmate, Detention Center, Prisoner, Self-Compassion

Abstrak

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengolah stimulus negatif yang ditemui dalam kehidupan, di mana welas diri dapat meredakan konsekuensi negatif yang hadir dari peristiwa yang tidak menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan welas diri dengan kontrol diri pada penghuni Rutan Kelas IIB Majene. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Responden penelitian sebanyak 117 penghuni Rutan Kelas II B Majene yang menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan antara welas diri dan kontrol diri pada penghuni Rutan Kelas II B Majene ($R = 0,645$; $p = 0,000 < 0,05$) menandakan semakin tinggi skor welas diri, maka semakin tinggi kontrol diri pada tahanan dan warga binaan pemasyarakatan di Rutan. Uji beda dalam penelitian ini menunjukkan perbedaan skor welas diri dan kontrol diri berdasarkan tingkat pendidikan, serta perbedaan skor kontrol diri berdasarkan lama vonis hukuman pada penghuni rutan. Penelitian ini menyarankan lembaga yang memberikan layanan pemasyarakatan untuk menerapkan pelatihan welas diri sebagai praktik dalam meningkatkan kontrol diri tahanan dan warga binaan pemasyarakatan.

Kata kunci :

Kontrol diri, narapidana, rutan, tahanan, welas diri

Journal of Correctional Issues
2023, Vol. 7 (1)

Politeknik Ilmu
Pemasyarakatan

Review
28-01-2024

Accepted
25-06-2024

Pendahuluan

Hasil survei yang dilakukan oleh *Center of Detention* pada tahun 2022 menyampaikan kondisi Lapas dan Rutan di Indonesia secara nasional mengalami *overcrowding* yaitu situasi krisis akibat kepadatan penghuni hingga 109 persen (Detiknews, 2022). Khususnya daerah Sulawesi Barat yang hanya memiliki satu Lapas turut mengalami kondisi kelebihan penghuni sebesar 99 persen (Periksa21, 2022). Hal tersebut mengakibatkan Rumah Tahanan (Rutan) kelas II B Majene tidak hanya menjadi tempat pembinaan bagi tersangka atau terdakwa tetapi juga menjadi tempat pembinaan narapidana (warga binaan pemasyarakatan, disingkat WBP). Dalam kondisi ini, sebanyak 117 warga binaan dan tahanan dibina dalam Rutan Kelas IIB Majene dengan daya tampung 98 orang (per- tanggal 10 Agustus 2023), dalam artian Rutan Majene mengalami kelebihan kapasitas sebesar 19 persen berdasarkan daya tampung idealnya.

Komnas HAM (2021) menuturkan lapas dan rutan mengalami *overcrowding* disebabkan oleh kebijakan pidana dalam Undang-Undang Narkotika, minimnya penggunaan alternatif pemidanaan selain pemenjaraan, dan eksepsinya penggunaan tahanan rutan oleh penegak hukum. Maraknya penggunaan pidana penjara dalam menanggulangi kejahatan menimbulkan *over punishment* yang meningkatkan penjatuhan sanksi pidana oleh pengadilan sebagai sumber masalah *overcrowding* (ICJR, 2018). Pada tahun 2022 angka kriminalitas di Indonesia mengalami peningkatan, Kapolri Listyo Sigit Prabowo merincikan tingkat kejahatan meningkat sebesar 18.764, di mana pada tahun 2021 terjadi sebanyak 257.743 perkara dan pada tahun 2022

sebanyak 276.507 perkara (Nasional Tempo, 2023). Berdasarkan temuan tersebut penyebab rutan dan lapas mengalami *overcrowding* karena maraknya tindakan kriminal di Indonesia yang penyelesaiannya kurang menerapkan alternatif selain pemenjaraan.

Beberapa dampak *overcrowding* yaitu terjadinya resiko melarikan diri serta kerusuhan yang diakibatkan oleh gesekan besar para penghuni lapas dan rutan (ICJR, 2018). Data Direktorat Jenderal Pemasyarakatan pada periode 2020 menyatakan bahwa 11% kerawanan timbul karena penghuni lapas dan rutan yang saat ini disebut warga binaan pemasyarakatan (WBP) dan tahanan tidak kooperatif mematuhi aturan, sebanyak 4% kerawanan yang terjadi berpotensi menimbulkan korban jiwa dan melarikan diri, kerawanan terjadi secara verbal sebesar 50% dan hanya 35% berjalan kooperatif (Faula & Kusmiyanti, 2021).

Menurut Faula dan Kusmiyanti (2021) kontrol diri warga binaan pemasyarakatan berhubungan dengan pelanggaran tata tertib dan keamanan dalam rutan dan lapas. Fatimah dkk (2021) menjelaskan jika individu kurang mampu mengendalikan dirinya maka berpotensi terjadi perilaku agresi yang mengakibatkan orang lain dan lingkungan sekitarnya terganggu. Dalam hal ini menunjukkan bahwa kondisi *overcrowding* mengakibatkan resiko kerawanan dalam rutan dan lapas, salah satu pemicunya adalah perilaku tidak kooperatif oleh penghuni rutan dan lapas yang memiliki kemampuan kontrol diri rendah.

Para pelaku kejahatan atau pelanggar hukum cenderung memiliki

kontrol diri yang rendah karena sulit menolak godaan dan menunda kesenangan (Gottfredson & Hirschi, 1990). Kontrol diri rendah diklaim berkaitan dengan kecenderungan untuk mencari kesenangan jangka pendek yang berhubungan dengan kejahatan dan kenakalan (Wiebe, 2006). Gottfredson dan Hirschi (1990) menyatakan bahwa dalam suatu kesempatan, individu dengan kontrol diri rendah lebih berpotensi untuk melakukan tindakan kriminal dibandingkan individu dengan kontrol diri yang baik.

Baumeister dan Boden (1998) mengartikan kontrol diri sebagai kapabilitas individu dalam mengubah kondisi dan tanggapan terhadap respon yang dihadapi. Averill (1973) menjelaskan terdapat tiga aspek kontrol diri. *Behavioral control* (kontrol perilaku) merupakan kapasitas individu untuk mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terdiri dari kemampuan mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi perilaku (*stimulus modifiability*). *Cognitive control* (kontrol kognitif) merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). *Decisional control* (kontrol keputusan) merupakan kemampuan mengendalikan diri untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada keyakinan atau kesepakatan.

Keterampilan kognitif merupakan bagian penting dalam mengendalikan diri yang menghambat kecenderungan bertindak impulsif agar pikiran, emosi dan tindakan individu tetap terkontrol (Mamayek dkk, 2017). Kontrol diri yang baik membantu individu untuk menentukan metode yang tepat dalam berperilaku (Mahoney & Thoresen, 1972). Kemampuan kontrol diri yang baik dapat membuat individu mampu menyesuaikan emosi, pikiran, dan tindakannya dalam tatanan sosial sehingga individu dapat terhindar dari perilaku yang menyimpang.

Menurut Goldfried (1973) seseorang dengan kontrol diri yang baik dapat dilihat dari kemampuan mengontrol perilaku yang impulsif, menunda kepuasan untuk keberhasilan dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau yang dapat diterima masyarakat, cenderung mengantisipasi dan mampu menafsirkan peristiwa secara objektif dan positif, serta mengambil keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang. Ghufron dan Risnawati (2010) menguraikan tiga jenis kualitas kontrol diri individu yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan individu dengan kontrol diri berlebih sehingga cenderung menahan diri dalam bertindak terhadap stimulus. *Under control* adalah kecenderungan individu menyalurkan impuls dalam diri dengan bebas tanpa pertimbangan yang matang. Kontrol diri dalam kondisi ideal adalah *appropriate control* yaitu tingkatan kontrol diri yang dapat dikendalikan dan tersalurkan secara tepat.

Dalam rangka pengambilan data awal yang dilakukan pada tanggal 26 – 28 April 2023, peneliti membagikan

lembaran survei kepada 30 orang penghuni Rutan Kelas II B Kab. Majene. Hasil pengisian survei memberikan gambaran bahwa sebanyak 24 subjek (80%) menyatakan butuh waktu lama untuk menenangkan dirinya saat berada dalam situasi tertekan, 20 subjek (67%) tidak memikirkan konsekuensi yang akan diterima ketika menginginkan sesuatu, serta 19 subjek (63%) menyatakan hilang kendali ketika sedang marah. Temuan ini menunjukkan kesesuaian karakteristik pengendalian diri yang rendah pada subjek yang mengisi kuesioner. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung terobsesi mengikuti kata hati nurani, mementingkan diri sendiri, dan bertindak tanpa mempertimbangkan ulang atas konsekuensi yang didapatkan saat menghadapi tekanan (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Salah satu faktor individu yang memiliki kontrol diri rendah adalah cenderung sulit untuk fokus dari pengaruh emosi negatif sehingga individu tidak mampu mengendalikan dirinya agar tidak bertindak impulsif (Mamayek, 2017). Berking dkk (2021) menemukan welas diri (*self-compassion*) membantu individu meredakan ketegangan dari emosi negatif dalam situasi sulit sehingga terhindar dari perilaku impulsif.

Neff dan Gerner (2012) menunjukkan kemampuan untuk fokus dapat ditingkatkan melalui berwelas diri yaitu membantu individu dalam mempersepsikan pengalaman yang dirasakan tanpa melebih-lebihkannya, dengan kata lain melibatkan perspektif yang seimbang dalam menghadapi masalah dan pengambilan keputusan. Neff dkk (2019) menjelaskan bahwa dalam proses membentuk welas diri terdapat enam komponen yang saling

berkaitan yaitu: 1) mengasihi diri (*self-kindness*) kemampuan untuk memahami dan menerima diri dengan penuh kasih sayang, tanpa perlakuan yang bisa menyakiti dan menghakimi diri sendiri. 2) *Self-judgment* berlawanan dengan *self-kindness*, sebagai sikap permusuhan, rendah diri dan kritik berlebih terhadap diri sendiri. 3) Sifat manusiawi (*Common humanity*) merupakan kesadaran individu yang mampu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan bagian dari hidup manusia. 4) *Isolation* sebagai lawan dari *Common humanity* yaitu keadaan merasa terpisah dari orang lain karena rasa sakit atau frustrasi, melihat kegagalan sebagai aib, bersikap menarik diri, dan merasakan kesendirian sebagai bentuk pertahanan dalam menghadapi kegagalan. 5) Kesadaran penuh (*mindfulness*) merupakan kemampuan individu yang mampu melihat situasi secara objektif. 6) *Over identification* berlawanan dengan *mindfulness* yaitu sikap yang cenderung terpaku pada semua kesalahan diri secara berlebihan.

Welas diri berkontribusi dalam mengentaskan tindakan kriminal melalui aspek *mindfulness* karena melibatkan kesadaran pikiran dan tindakan melalui pengendalian diri (Mamayek, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa welas diri melibatkan pengaturan emosi yang mengarahkan perilaku individu agar mampu menyelesaikan masalah tanpa tindakan yang impulsif dan destruktif.

Self-compassion atau welas diri diartikan oleh Neff (2003) sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Hidayati (2015) menyatakan welas diri merupakan upaya menghibur dan peduli ketika diri sendiri

mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya ke hal yang lebih positif. Berdasarkan pendefinisian tersebut, welas diri merupakan konsep yang memahami dan menyadari makna dari kesulitan secara positif sebagai bentuk kesadaran diri bahwa semua manusia pada dasarnya memiliki kekurangan dan permasalahannya masing-masing.

Neff (2023) menjelaskan individu yang memiliki derajat welas diri tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan besar kemungkinannya terhindar dari gangguan psikologis dibanding individu yang memiliki derajat welas diri rendah. Gangguan seperti depresi, kecemasan, stress, dan keinginan untuk bunuh diri ternyata memiliki hubungan negatif dengan welas diri (Burt, 2020). Hal tersebut dapat terwujud karena welas diri membuka kesadaran individu saat mengalami keadaan yang tertekan sehingga individu mampu menerima dan tidak menghindari dari keadaan yang harus dihadapi (Hidayati, 2018). Manfaat lain yang diperoleh dengan adanya welas diri yaitu sebagai tameng pelindung dalam menghadapi situasi dan emosi yang destruktif agar individu tidak terpuruk dalam kondisi tersebut (Neff, 2011). Hal ini menunjukkan welas diri membuat seseorang mampu mengontrol emosi negatif dengan memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami situasi tertekan dan menjaga kesejahteraan psikologis individu.

Suputra dkk (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara welas diri dan kontrol diri anak didik LPKA Kelas I Blitar, dengan

berwelas kasih terhadap diri saat mengalami penderitaan atau kegagalan dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang menyimpang. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Morley (2018) bahwa welas diri memediasi hubungan antara *mindfulness* dengan perilaku impulsif untuk bertindak kriminal.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Widyasari dan Nurida (2020) menemukan bahwa kontrol diri memediasi hubungan antara *mindfulness* sebagai salah satu aspek dari welas diri terhadap impulsivitas. Agustin dkk (2022) juga menunjukkan hasil serupa yaitu adanya pengaruh antara *mindfulness* dan kemampuan kontrol diri pada remaja yang berada di Surabaya Barat. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa welas diri merupakan komposisi penting dalam meningkatkan pengendalian diri individu dengan meningkatkan kesadarannya secara penuh agar pikiran dan tindakannya berada dalam kontrol sadar untuk menghindari perilaku menyimpang dan impulsif.

Meskipun hanya sedikit penelitian yang menyelidiki hubungan langsung antara welas diri dan pengendalian diri, tampaknya ada beberapa titik persinggungan. Misalnya *mindfulness* sebagai aspek welas diri, memiliki banyak kemiripan dengan pengendalian diri (Bowlin & Baer, 2012; Masicampo & Baumeister, 2007). Secara khusus, *mindfulness* berhubungan dengan kesadaran akan pikiran dan perasaan pada saat ini, sementara pengendalian diri digambarkan sebagai kerentanan terhadap "godaan saat ini" (Gottfredson & Hirschi, 1990).

Para peneliti telah mendiskusikan hubungan teoritis potensial antara konsep welas diri dan kontrol diri. Neff (2003) menyatakan bahwa welas diri membutuhkan keterampilan kognitif yang baik dan tingkat pengendalian diri tertentu. Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa welas diri melibatkan pengendalian diri dan berlawanan dengan perilaku impulsif sebagai ciri lemahnya pengendalian diri.

Metode

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* (PPM). Menurut Sugiyono (2019) korelasi pearson merupakan uji parametrik yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel (*bivariate*) dari data yang berbentuk interval, rasio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih adalah sama. Selain itu, peneliti juga menguji perbedaan welas diri dan kontrol diri menggunakan uji *one-way anova* berdasarkan data demografi usia, pendidikan terakhir, kasus pidana, lama waktu pembinaan, dan vonis hukuman.

Data dikumpulkan menggunakan modifikasi skala welas diri (Neff, 2019) yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia (Sugianto, 2020), dan konstruksi skala kontrol diri yang mengacu pada teori Averill (1973). Kedua skala telah melalui proses analisis validator ahli oleh Dr. Basti Tetteng, S.Psi., M.Si, Dr. M. Ahkam A, S.Psi., M.Si, Perdana Kusuma, S.Psi., M.Psi.,T, Tri Sulastri, S.Psi., M.Sc., dan Faradillah Firdaus, S.Psi., M.A. Skala yang digunakan memiliki nilai *S.E factor loading CFA* >0,4 (Hair dkk, 2014). Memiliki model yang layak berdasarkan acuan (Engel dkk, 2003; Narimawati & Sarwono, 2022) dengan indeks kelayakan model untuk

skala welas diri (CFI= 0,938; TLI= 0,913; SRMR= 0,054; RMSEA= 0,058), dan skala kontrol diri (CFI= 0,945; TLI= 0,917; SRMR= 0,052; RMSEA= 0,067). Nilai reliabilitas untuk skala welas diri sebesar 0,825 (sangat tinggi) dan kontrol diri 0,798 (tinggi) berdasarkan pengklasifikasian reliabilitas Arikunto (2006).

Populasi penelitian ini adalah para tahanan dan warga binaan pemasyarakatan (WBP) di Rutan Kelas II B Majene. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yang menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Dalam artian, peneliti mengambil data penelitian dari WBP dan tahanan sebanyak 117 subjek yang dilakukan pada tanggal 8 – 10 Agustus 2023.

Hasil

Partisipan penelitian berjumlah 117 subjek yang secara keseluruhan berjenis kelamin laki-laki. Subjek mayoritas berada di kelompok rentang usia 26-35 tahun sebanyak 44 orang (37,6%). Tingkat pendidikan subjek kebanyakan tamatan SMA/ Paket C sebanyak 50 orang (42,74%). Kasus pidana Narkoba menjadi jenis kasus tertinggi sebanyak 73 orang (62,39%). Mayoritas subjek telah dibina selama kurun waktu satu tahun, dengan vonis hukuman 49-72 bulan menjadi kelompok tertinggi sebanyak 29 orang (24,79%), sedangkan subjek yang sementara menunggu vonis putusan dari pengadilan sebanyak 47 orang (40,17%). Data demografi subjek dapat dilihat secara lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

Aspek Demografis	N	%
------------------	---	---

	18-25	31	26,5%
	26-35	44	37,6%
Usia	36-45	29	24,8%
	46-55	10	8,5%
	56-63	3	2,6%
	Tidak Sekolah	6	5,13%
Tingkat Pendidikan	SD/ Paket A	30	25,64%
	SMP/ Paket B	18	15,38%
	SMA/ Paket C	50	42,74%
	Sarjana (S1)	13	11,11%
	Kasus Pidana	Korupsi, Pencurian, Penggelapan	21
Penganiayaan		6	5,13%
Narkoba		73	62,39%
Pelecehan		17	14,53%
Korupsi, Pencurian, Penggelapan		21	17,95%
Lama Mengikuti Pembinaan	1 – 12 bulan	78	66,67%
	13 – 24 bulan	23	19,66%
	25 – 36 bulan	11	9,40%
	Di atas 3 tahun	5	4,27%
Vonis Hukuman	Belum vonis	47	40,17%
	1 – 24 bulan	12	10,26%
	25 – 48 bulan	15	12,82%
	49 – 72 bulan	29	24,79%
	73 – 96 bulan	7	5,98%
	97 – 120 bulan	5	4,27%

Hasil analisis deskriptif data penelitian menggunakan analisis kategorisasi *mean* hipotetik yang dikategorisasikan ke tingkat rendah, sedang, dan tinggi yang dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Data Deskriptif Variabel

	Min	Max	Mean	SD
Welas Diri	6	30	18	4
Kontrol Diri	9	45	27	6

Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel

	Interval	Kategori	N	%
Welas Diri	$X < 14$	Rendah	25	21,37
	$14 \leq X < 22$	Sedang	73	62,39
	$22 \leq X$	Tinggi	19	16,24
Kontrol Diri	$X < 21$	Rendah	53	45,30
	$21 \leq X < 33$	Sedang	44	37,61
	$33 \leq X$	Tinggi	20	17,09

Berdasarkan tampilan data pada Tabel 2 dan Tabel 3, dapat dijelaskan bahwa subjek dengan skor welas diri dan kontrol diri yang berada di kategori rendah sebanyak 25 subjek (21,37%) dan 53 subjek (45,30%). Skor yang berada di kategori sedang sebanyak 73 subjek (62,39%) dan 44 subjek (37,61%). Skor yang berada di kategori tinggi sebanyak 19 subjek (16,24%) dan 20 subjek (17,09%).

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan perolehan nilai sig $>0,05$ (0,200) dan pengujian linearitas dengan perolehan nilai sig. $<0,05$ (0,00). Kedua hasil uji tersebut menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dan linear sehingga dapat dilakukan uji korelasi *product momen* untuk menguji hipotesis penelitian.

Tabel 4. Hasil uji korelasi product moment pearson

	R	p
Welas Diri	0,645	0,000

Kontrol Diri

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (R) antara welas diri dengan kontrol diri pada penghuni Rutan Kelas II B Majene sebesar 0,645 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Kaidah hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu jika nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel yang diuji. Jonathan Sarwono (2006) menjelaskan bahwa kriteria koefisien korelasi sebesar 1 dinyatakan sempurna, interval 0,75 – 0,99 dinyatakan sangat kuat, interval 0,50 – 0,75 dinyatakan kuat, interval 0,25 – 0,50 dinyatakan cukup kuat, interval 0,00 – 0,25 dinyatakan sangat lemah. Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel saling berhubungan kuat secara signifikan.

Tabel 5. Hasil uji korelasi product moment pearson welas diri dengan aspek kontrol diri

	R	R^2	p
<i>Behavioral Control</i>	0,54	0,29	0,00
<i>Cognitive Control</i>	0,57	0,32	0,00
<i>Decisional Control</i>	0,42	0,18	0,00

Jika diuji secara terpisah, seluruh aspek variabel kontrol diri saling berhubungan kuat (*Behavioral Control & Cognitive Control*) dan cukup kuat (*Decisional Control*) dengan variabel welas diri. Melihat nilai koefisien determinasi (R^2) secara berurutan welas diri mampu menjelaskan aspek *Cognitive Control* sebesar 32%, *Behavioral Control*

sebesar 29%, dan *Decisional Control* sebesar 18%.

Kedua data variabel bersifat homogen pada setiap aspek demografi subjek dengan taraf signifikansi yang bergerak di atas 0,05 sehingga dapat dilakukan uji *one-way anova* untuk menganalisis perbedaan welas diri dan kontrol diri pada penghuni Rutan Kelas II B Majene yang disajikan sebagai berikut.

Tabel 6. Uji perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan usia

	Usia	Mean	p
Welas Diri	18-25	20,57	0,185
	26-35	21,16	
	36-45	22,38	
	46-55	22,28	
	56-63	23,58	
Kontrol Diri	18-25	31,42	0,619
	26-35	33,02	
	36-45	33,72	
	46-55	34,30	
	56-63	34,00	

Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi untuk welas diri sebesar 0,185 ($p > 0,05$) dan kontrol diri 0,619 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan welas diri dan kontrol diri yang signifikan berdasarkan usia.

Tabel 7. Uji perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan tingkat pendidikan

	Pendidikan	Mean	p
Welas Diri	Tidak Sekolah	17,29	0,005
	SD/ Paket A	20,73	
	SMP/ Paket B	21,69	
	SMA/ Paket C	21,89	
	S1 – S3	23,15	
Kontrol Diri	Tidak Sekolah	24,50	0,001
	SD/ Paket A	31,80	
	SMP/ Paket B	31,44	
	SMA/ Paket C	34,50	
	S1 – S3	35,23	

Tabel 7 menunjukkan nilai signifikansi untuk welas diri sebesar

0,005 ($p < 0,05$) dan kontrol diri 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan welas diri dan kontrol diri jika ditinjau dari tingkat pendidikan. Nilai *mean rank* variabel welas diri dan kontrol diri pada subjek dengan tingkat pendidikan Sarjana sebesar 23,15 dan 35,23 yang menunjukkan bahwa kelompok subjek dengan latar pendidikan sarjana memiliki tingkat welas diri dan kontrol diri yang paling tinggi.

Tabel 8. Uji perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan kasus pidana

	Kasus	Mean	<i>p</i>
Welas Diri	A	20,94	0,09
	B	21,04	
	C	22,03	
	D	19,82	
Kontrol Diri	A	31,24	0,138
	B	32,33	
	C	33,96	
	D	30,65	

Keterangan. A (Korupsi, pencurian, dan penggelapan); B (Penganiayaan); C (Narkoba), D (Pelecehan).

Tabel 8 menunjukkan nilai signifikansi untuk welas diri sebesar 0,09 ($p > 0,05$) dan kontrol diri 0,138 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan welas diri dan kontrol diri yang signifikan berdasarkan kasus pidana.

Tabel 9. Uji perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan lama dibina

	Durasi Pembinaan	Mean	<i>p</i>
Welas Diri	1-12 bulan	21,72	0,50
	13-24 bulan	20,5	
	25-36 bulan	21,49	
	Di atas 3 tahun	22,00	
Kontrol Diri	1-12 bulan	33,03	0,61
	13-24 bulan	31,61	
	25-36 bulan	33,64	
	Di atas 3 tahun	35,40	

Tabel 9 menunjukkan nilai signifikansi untuk welas diri sebesar

0,504 ($p > 0,05$) dan kontrol diri 0,610 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan welas diri dan kontrol diri yang signifikan jika ditinjau dari kasus pidana.

Tabel 10. Uji perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan vonis hukuman

	Lama Vonis	Mean	<i>p</i>
Welas Diri	Belum vonis	22,19	0,146
	1-24 bulan	19,94	
	25-48 bulan	20,95	
	49-72 bulan	21,43	
	73-96 bulan	20,07	
	97-120 bulan	20,30	
	di atas 10 tahun	25,63	
Kontrol Diri	Belum vonis	34,02	0,034
	1-24 bulan	31,17	
	25-48 bulan	29,60	
	49-72 bulan	33,59	
	73-96 bulan	29,29	
	97-120 bulan	33,80	
	di atas 10 tahun	42,50	

Tabel 10 menunjukkan nilai signifikansi untuk welas diri sebesar 0,146 ($p > 0,05$) dan kontrol diri 0,034 ($p < 0,05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel welas diri, sedangkan terdapat perbedaan signifikan kontrol diri berdasarkan lama vonis hukuman. Hasil nilai *mean rank* variabel kontrol diri pada subjek berdasarkan lama vonis hukuman menunjukkan urutan kelompok tingkatan kontrol diri secara berurut dari tinggi ke rendah di atas 10 tahun, belum mendapatkan vonis, lama vonis 97 – 120 bulan, lama vonis 49 – 72 bulan, lama vonis 1 – 24 bulan, lama vonis 25 – 48 bulan, lama vonis 73 – 96 bulan.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif skala welas diri penghuni Rutan Kelas IIB Majene secara berurut berdasarkan jumlah berada pada kategori sedang, rendah, dan tinggi. Nindy Amita (2023) dalam

penelitiannya menunjukkan bahwa narapidana cenderung memiliki welas diri yang sedang. Neff (2003) menjelaskan individu dalam kategori rendah cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri, merasa terisolasi ketika menghadapi masalah, dan irasional dalam menilai situasi. Sedangkan individu dengan kemampuan welas diri yang tinggi cenderung memperlihatkan sikap yang hangat, terbuka, dan tetap rasional dalam menilai masalah. Neff (2011) menjelaskan bahwa individu dengan *self-compassion* dalam kategori sedang masih perlu meningkatkan welas diri karena masih berpotensi untuk melakukan kritik diri, merasa terasingkan, dan melebih-lebihkan konsekuensi negatif dari masalah yang dialami.

Perbedaan kemampuan individu menerapkan welas diri bergantung pada lingkungan, jenis kelamin, usia, budaya, dan tipe kepribadian (Neff, 2011). Faktor lain yang mempengaruhi individu dalam menghadapi kegagalan, penderitaan atau perasaan tidak mampu di antaranya adalah lingkungan sosial, tekanan dari luar, jenis pekerjaan, pendidikan, usia, percaya diri yang tinggi, motivasi dan ekonomi (Moningka C, 2017).

Sementara hasil analisis deskriptif kontrol diri subjek berdasarkan besaran jumlahnya secara berurut berada pada kategori rendah, sedang, dan tinggi. Mulya, D dkk (2021) juga menunjukkan hal serupa pada warga binaan masyarakatan Lapas II A Sungguminasa mayoritas memiliki kontrol diri rendah. Morley (2016) menyatakan salah satu karakteristik psikologis pelaku kejahatan dapat ditinjau dari kualitas kontrol diri yang rendah akibat kemampuan menunda kepuasan yang kurang baik dan cenderung impulsif. Gottfredson dan

Hirschi (1990) menyatakan bahwa pengendalian diri yang rendah dicirikan oleh enam unsur yaitu kurangnya orientasi masa depan, mementingkan diri sendiri, rentan terhadap kemarahan (agresif), kurangnya ketekunan, orientasi terhadap aktivitas fisik dibanding aktivitas mental, dan preferensi untuk mengambil risiko atau bertindak impulsif.

Horskotter (2014), menjelaskan bahwa keputusan individu melakukan penilaian antara baik dan buruk terkadang merasa termotivasi untuk bertindak buruk karena mereka tidak memiliki kemampuan kontrol diri yang baik. Individu dikatakan mampu melakukan pengendalian diri ketika mereka berperilaku sesuai dengan tujuan dan preferensi mereka terhadap norma yang berlaku. Sedangkan, individu dianggap kurang memiliki pengendalian diri yang baik ketika tidak mampu mengatasi godaan negatif. Orang yang masuk dalam kategori pengendalian diri sedang dianggap mampu mengendalikan diri pada beberapa situasi, namun pada situasi lainnya, mereka masih cenderung tergoda untuk melakukan tindakan yang menimbulkan kesenangan yang bersifat amoral dan melanggar hukum.

Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara welas diri dengan kontrol diri penghuni Rutan Kelas IIB Majene sebesar $R = 0,645$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara welas diri dengan kontrol diri pada penghuni Rutan Kelas IIB Majene. Menandakan bahwa semakin tinggi welas diri, maka semakin tinggi kontrol diri yang dirasakan oleh penghuni Rutan.

Nilai koefisien determinasi welas diri pada tiap aspek kontrol diri memiliki derajat keterhubungan dan sumbangsih kontribusi terbesar pada *Cognitive Control* yaitu 0,569 dengan sumbangsih 32,4%, *Behavioral Control* 0,538 dengan sumbangsih 28,9%, dan *Decisional Control* 0,423 dengan sumbangsih 17,9%.

Hasil penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Dávila Gómez dkk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara welas diri dan kontrol diri pada pelaku kejahatan ($R = 0,30$; $p = <0,05$). Suputra dkk (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara welas diri dan kontrol diri anak didik LPKA Kelas I Blitar ($R = 0,395$; $p = 0,000$).

Gottfredson dan Hirschi (1990) menjelaskan bahwa kurangnya pengendalian diri menimbulkan tindakan yang melanggar hukum atau berbuat kejahatan. Morley (2016) menyatakan salah satu karakteristik psikologis pelaku kejahatan dapat ditinjau dari kualitas kontrol diri yang rendah akibat kemampuan menunda kepuasan yang kurang baik dan cenderung impulsif. Gottfredson dan Hirschi (1990) menyatakan bahwa pengendalian diri yang rendah dicirikan oleh enam unsur yaitu kurangnya orientasi masa depan, mementingkan diri sendiri, rentan terhadap kemarahan (agresif), kurangnya ketekunan, orientasi terhadap aktivitas fisik dibanding aktivitas mental, dan preferensi untuk mengambil risiko atau bertindak impulsif.

Gilbert dan Irons (2004) menyoroti pentingnya welas diri dalam pengaturan emosi dan kontrol diri. Mereka menemukan bahwa welas diri membantu individu untuk mengurangi

penekanan dalam diri dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi negatif secara sehat. Temuan ini mempertegas hasil penelitian yang menunjukkan bahwa welas diri secara parsial memiliki hubungan kuat dengan kontrol kognitif, yaitu kemampuan menginterpretasi peristiwa sebagai adaptasi psikologis untuk mengurangi tekanan secara sehat dan terkendali. Dalam konteks ini, welas diri dapat bertindak sebagai faktor pelindung yang mendukung pengendalian diri yang efektif. Neff (2007) menunjukkan bahwa welas diri dikaitkan dengan peningkatan dukungan sosial, harga diri, regulasi emosional, dan penurunan agresi. Sebagaimana kontrol diri memiliki hubungan dengan dukungan sosial, harga diri, dan agresi (Puteri & Dewi, 2021; Daratista & Chandra, 2020; Sentana & Kumala, 2017).

Temuan ini memberikan bukti penggunaan welas diri untuk menilai perilaku pelaku melanggar hukum dengan dasar bahwa welas diri berkorelasi dengan kontrol diri. Hal tersebut bukanlah temuan baru, jika melihat hubungan yang signifikan antara welas diri dengan kontrol diri dan empati (Murphy dkk., 2005; Neff & Germer, 2013). Empati dan kontrol diri dapat membantu meningkatkan welas diri atau sebaliknya (Kelly dkk., 2010). Dalam penelitian Morley dkk (2016) welas diri dan pengendalian diri mampu menyangga permusuhan yang dipicu oleh pengalaman hidup yang negatif. Dávila Gómez dkk (2020) menunjukkan bahwa welas diri memberdayakan orang untuk mengatasi ketidaksenangan, sehingga mengurangi persepsi kurangnya kontrol diri. Dengan kata lain, kontrol diri meningkatkan rasa welas diri, dan

sebaliknya mendukung tidak munculnya perilaku kriminal yang ditandai dengan rendahnya kontrol diri (López & López, 2003).

Berdasarkan hasil analisis perbedaan welas diri dan kontrol diri berdasarkan usia menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan welas diri dan kontrol diri berdasarkan usia. Temuan ini berbeda dengan penelitian yang menemukan bahwa terdapat perbedaan welas diri yang signifikan jika ditinjau dari usia dan kontrol diri, sebagaimana usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kedua variabel (Neff, 2011; Ghufron & Risnawati, 2010). Tidak ditemukannya perbedaan tersebut mungkin disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi kedua variabel, seperti tingkat pendidikan yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua variabel.

Hasil uji perbedaan welas diri dari tingkat pendidikan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemampuan welas diri lebih tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan López dkk (2018) yang menemukan terdapat perbedaan signifikan kualitas welas diri berdasarkan tingkat pendidikan. Dalam penelitian lainnya, efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan welas diri (Madita & Widyasari, 2020). Vera dkk (2011) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan formal menunjukkan perbedaan signifikan dengan efikasi diri, semakin tinggi tingkat pendidikan akademis maka semakin tinggi pula efikasi diri. Hal tersebut mengindikasikan bahwa bahwa seseorang yang memiliki tingkat welas diri yang tinggi cenderung tidak takut

akan kegagalan dan merasa lebih percaya diri dengan kemampuannya (Smeets dkk, 2014).

Individu dengan welas diri yang tinggi memandang bahwa usaha mereka hanya dapat dikontrol oleh diri mereka sendiri, oleh karena itu mereka tidak melihat kegagalan sebagai sesuatu yang harus dihindari (de Souza & Hutz, 2016). Seseorang yang berwelas diri akan beranggapan bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan hidup, sehingga memberikan kepercayaan diri untuk menyelesaikan tugas-tugas dan memenuhi tuntutan.

Hasil uji perbedaan kontrol diri dari tingkat pendidikan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, subjek dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemampuan kontrol diri yang lebih tinggi juga. Menurut Averill (1973) salah satu faktor yang memengaruhi kontrol diri seseorang terdiri dari faktor internal dan eksternal, faktor internal yang memengaruhi kontrol diri adalah kemampuan kognitif. Pengendalian diri mengacu pada kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku seseorang untuk mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini secara teoritis merupakan struktur kognitif yang diperlukan untuk pengendalian diri. Menurut Baumeister & Boden (1998) faktor kognitif berkenaan dengan kesadaran menggunakan pikiran dan pengetahuannya untuk bertindak dan mengambil keputusan, di mana individu dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual untuk menghindari perilaku yang menyimpang.

Perbedaan signifikan juga dilihat pada parameter uji perbedaan kualitas pengendalian diri penghuni rutan berdasarkan lama vonis hukuman.

Kelompok narapidana dengan vonis hukuman tertinggi atau 10 tahun lebih memiliki kemampuan pengendalian diri yang lebih baik dibandingkan kelompok lainnya. Hasil serupa juga ditunjukkan pada nilai *mean rank* pengendalian diri penghuni ditinjau dari lama menjalani pembinaan yang menunjukkan bahwa kelompok dengan durasi pembinaan di atas tiga tahun (paling lama) di Rutan Kelas II B Majene menunjukkan kemampuan pengendalian diri paling baik.

Ketepatan model pembinaan dan pembimbingan yang diterapkan oleh lembaga pemasyarakatan dan rutan menjadi salah satu kunci utama dalam peningkatan kemampuan kontrol diri. Kegiatan keagamaan merupakan salah satu metode pembinaan yang giat dilakukan di Rutan Kelas II B Majene yang bertujuan untuk meningkatkan nilai spiritual, seperti menunaikan sholat lima waktu dan dzikir berjamaah di Masjid, pengajian, ceramah, serta aktivitas kerohanian lainnya.

Wahyuningsih (2008) menjelaskan bahwa spiritualitas adalah pencarian arti dan tujuan hidup yang dilakukan individu baik melalui agama maupun tidak melalui agama, jika melalui keterlibatan agama (*religiusitas*) terdiri dari dimensi organisasional (kunjungan ke tempat ibadah dan partisipasi dalam kegiatan keagamaan bersama orang lain), non-organisasional (membaca kitab suci, berdoa, mendengarkan ceramah), dan subjektifitas (penerimaan nilai-nilai agama sebagai acuan dalam kehidupan). Wong-McDonald dan Gorsuch (2004) menjelaskan bahwa pengetahuan tentang Tuhan menjadi motivasi bagi praktik keagamaan dan memotivasi *locus*

of control individu menentukan reaksi dalam menangani masalah.

Beberapa hasil penelitian mengenai aktivitas spiritual dalam beragama menunjukkan adanya korelasi dengan kemampuan pengendalian diri individu. Fourkhani dan Kusmiyanti (2021) menemukan korelasi positif yang kuat antara kecerdasan spiritual dan kemampuan kontrol diri pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Purwokerto. Mariska (2017) juga menemukan adanya korelasi yang sangat kuat antara kecerdasan spiritual dengan pengendalian diri pada mahasiswa Universitas Gunadarma. Dalam hal ini, keterkaitan antara spiritualitas dan peningkatan pengendalian diri dapat dijelaskan melalui ajaran agama dan spiritualitas, mencakup norma-norma etika dan nilai-nilai moral yang dapat membimbing perilaku, membantu seseorang mengendalikan dorongan negatif, dan pengambilan keputusan yang lebih baik sebagai aspek penting dalam kontrol diri.

Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No.31 Tahun 1999 tentang Pembinaan dan Pembimbingan Warga Binaan Pemasyarakatan, menjelaskan pengertian Pembinaan terhadap WBP sebagai bentuk rangkaian kegiatan untuk meningkatkan kualitas ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, intelektual, sikap dan perilaku, profesional, kesehatan jasmani dan rohani Narapidana dan Anak Didik Pemasyarakatan. Dari pendefinisian tersebut, dapat menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan kontrol diri selama menjalani proses pembinaan merupakan salah satu tujuan penting yang sukses dijalankan oleh Rumah Tahanan Negara Kelas II B Majene dalam

melaksanakan pembinaan, hal tersebut dibuktikan dengan hasil temuan bahwa subjek yang telah dibina selama tiga tahun atau lebih memiliki skor pengendalian diri yang lebih baik.

Kesimpulan

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat secara signifikan antara welas diri dengan kontrol diri pada tahanan dan narapidana di Rutan Kelas II B Majene. Hubungan positif dalam penelitian ini adalah jika skor welas diri tinggi maka skor kontrol diri juga tinggi, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa welas diri dan kontrol diri memiliki perbedaan yang signifikan berdasarkan tingkat pendidikan formal, dengan tingkat pendidikan sarjana sebagai kelompok skor paling tinggi pada kedua variabel. Sementara hasil uji beda berdasarkan vonis hukuman, menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada variabel kontrol diri, dengan vonis hukuman di atas tiga tahun sebagai kelompok skor pengendalian diri paling tinggi.

Implikasi

Korelasi positif yang kuat dan signifikan antara welas diri dan kontrol diri mengindikasikan bahwa penerapan welas diri dapat dijadikan *grand design* metode pembinaan untuk membantu para tahanan dan warga binaan masyarakat menjadi pribadi yang lebih baik. Serta, berwelas diri juga membantu kita untuk menghindari kesalahan berulang. Dengan harapan, ketika kembali ke lingkungan masyarakat para tahanan dan warga binaan mampu menyesuaikan diri dengan baik dan mencegah pelanggaran terhadap hukum dan norma-norma yang berlaku.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan variabel lain yang berkemungkinan berpengaruh seperti spiritualitas, regulasi emosi, dan perbedaan nilai budaya. Peneliti juga menyarankan untuk melibatkan faktor seperti jenis kelamin, kebudayaan, dan tipe kepribadian. Serta, menggunakan metode penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi welas diri terhadap kemampuan kontrol diri pada warga binaan. Penyempurnaan pada item skala juga perlu dilakukan agar disesuaikan dengan keberagaman di Indonesia.

Referensi

- Agustin, A., Irmayanti, N., Grahani, F. O., & Dian A, A. (2022). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 13246-13253.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: *Rhineka Cipta*.
- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and The Self: High Self-Esteem, Low Self-Control, and Ego Threat. *Human aggression* (pp. 111-137). Academic Press.
- Berking, M., Meier, C., & Wupperman, P. (2010). Enhancing Emotion-Regulation Skills in Police Officers: Results of A Pilot Controlled Study. *Behavior therapy*, 41(3), 329-339.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological

- functioning. *Personality and individual differences*, 52(3), 411-415.
- Burt, C. H. (2020). Self-Control And Crime: Beyond Gottfredson & Hirschi's Theory. *Annual Review of Criminology*, 3, 43-73.
- Daratista, I., & Chandra, E. K. (2020). Hubungan Antara Harga Diri, Kontrol Diri, dan Konformitas Remaja Terhadap Perilaku Seksual Pranikah. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(1), 9-13.
- Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-compassion and Predictors of Criminal Conduct in Adolescent Offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8), 1020-1033.
- de Souza, L. K., & Claudio, S. H. (2016). Self-Compassion in Relation to Self-Esteem, Self-Efficacy and Demographical Aspects. *Paideia*, 26(64), 181-188.
- Detiknews. (2022, September 9). Lapas di Indonesia *Overcrowding* 109%, Mayoritas Pemakai Narkoba. Diakses pada Februari 24, 2023 dari laman berikut: <https://www.detik.com/jabar/hukum-dan-kriminal/d-6282293/lapas-di-indonesia-overcrowding-109-mayoritas-pemakai-narkoba>
- Fajrin, F. A., & Kusmiyanti, K. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Kepatuhan Narapidana. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(2), 102-115.
- Fitriyah, F. (2014). *Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa: Penelitian Subjek Tunggal terhadap 6 Siswa SMAN 1 Singgahan Kabupaten Tuban Tahun Ajaran 2013/2014* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fourkhani, A., & Kusmiyanti, K. (2021). Hubungan Spiritual Quotient Dengan Kontrol Diri Narapidana. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 195-201.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A Pilot Exploration of The Use of Compassionate Images in a Group of Self-Critical People. *Memory*, 12(4), 507-516.
- Gilbert, P., Cheung, M., Irons, C., & McEwan, K. (2005). An Exploration Into Depression-Focused And Anger-Focused Rumination In Relation To Depression In A Student Population. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 273-283.
- Goldfried, M.R., & Merbaum, M. (1973). *Behavior Change Through Self-Control*. Oxford: APA.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Hair, J. F. Jr., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate Data Analysis* (7th Ed.). London: Pearson Education Limited.
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang "Self Compassion" Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*.
- Horskotter, D. (2014). Self Control and Normativity: Theories in Social Psychology Revisited. *Journal Theory and Psychology*. 25(1), 25-44.
- Kelly, A., Zuroff, D., Foa, C., & Gilbert, P. (2010). Who Benefits from Training in

- Self-Compassionate Self-Regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29(7)*, 727–755.
- Komnas HAM. (2021). *Overcrowding Rutan/Lapas, Sumber Pelanggaran HAM*. Diakses pada Februari 24, 2023 dari laman berikut: <https://www.komnasham.go.id/index.php/news/2021/9/28/1916/overcrowding-rutan-lapas-sumber-pelanggaran-ham.html>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion For Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, And Relationship with Psychological Well-Being. *Mindfulness, 9*, 325-331.
- López, C., & López, J. R. (2003). Rasgos De Personalidad Y Conducta Antisocial Delictiva. *Psicopatología Clínica Legal Y Forense, 3(2)*, 5–19.
- Madita, A. S., & Widyasari, P. (2020, November). Relationship Between Self-Compassion and College Self-Efficacy Among First-Year College Students. *3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 1-10). Atlantis Press.
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1972). Behavioral Self-control: Power to the Person. *Educational Researcher, 1(10)*, 5-7.
- Mamayek, C., Paternoster, R., & Loughran, T. A. (2017). Self-Control As Self-Regulation: A Return to Control Theory. *Deviant behavior, 38(8)*, 895-916.
- Masicampo, E. J., & Baumeister, R. F. (2007). Relating mindfulness and self-regulatory processes. *Psychological Inquiry, 18(4)*, 255-258.
- Moningka, C. (2017). Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat. *Psibernetika, 6(2)*.
- Mariska, I. C. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Kontrol Diri Pada Mahasiswa di Universitas Gunadarma. *Jurnal Psikologi, 10(2)*.
- Morley, R. H. (2018). The Impact of Mindfulness Meditation and Self-Compassion on Criminal Impulsivity in a Prisoner Sample. *Journal of Police and Criminal Psychology, 33(2)*, 118–122.
- 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.
- Mulya, D. R., Murdiana, S., & Mansyur, A. Y. (2021). Hubungan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Relapse Pada Warga Bina Pemasarakatan Kelas IIA Sungguminasa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa, 1(2)*.
- Murphy, C., Stosny, S., & Morrel, T. M. (2005). Change In Self-Esteem and Physical Aggression During Treatment for Partner Violent Men. *Journal of Family Violence, 20*, 201-210.
- Narimawati, U., & Sarwono, J. (2022). Kajian Tentang Indeks Kecocokan Model Dalam Pemodelan Persamaan Struktural Berbasis Kovarian Dalam Lisrel dan Amos serta Berbasis Partial Least Square Dalam PLS SEM. *Majalah Ilmiah UNIKOM, 20(2)*, 85-94.
- Nasional Tempo. (2023, Januari 1). Ada 276.507 Kejahatan di Indonesia Sepanjang 2022, Naik Dibanding

2021. Diakses pada Februari 24, 2023 dari laman berikut: <https://nasional.tempo.co/read/1674449/ada-276-507-kejahatan-di-indonesia-sepanjang-2022-naik-dibanding-2021>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. United Kingdom: Hachette.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal Psychology Press: Self And Identity* (2), 85-101
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study Andrandomized Controlled Trial of The Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- 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(4), 908-916.
- Nurida, U., & Widayari, P. (2020). Impulsivitas Siswa Sekolah Menengah: Peran Mindfulness dan Self-Control. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 1-14.
- Periksa21. (2022, Februari 7). Lepas Polewali Kelebihan Daya Tampung 99 Persen. Diakses pada Februari 24, 2023 dari laman berikut: <https://www.periksa21.co.id/2022/02/lapas-polewali-kelebihan-daya-tampung.html>
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1-13.
- Riduwan, Sunarto. (2007). Pengantar Statistika. Bandung: CV Alfabeta.
- Risnawita, R., & Ghufro, M. N. (2010). Teori-teori psikologi. Yogyakarta: ArRuzz.
- Rully Novian, dkk. (2018). Strategi Menangani Overcrowding di Indonesia: *Penyebab, Dampak Dan Penyelesaiannya*. Jakarta Selatan: Institute for Criminal Justice Reform (ICJR).
- Sarwono, J. (2006). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research*, 8(2), 23–74.
- Sentana, M. A., & Kumala, I. D. (2017). Agresivitas dan Kontrol Diri Pada Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 51-55.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794– 807.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa

- Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2021). Self-Compassion dan Kontrol Diri pada Anak Didik yang Melakukan Tindakan Kriminal. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(2), 89-101.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Vera, M., Salanova, M., & Martín del Río, B. (2011). Self-Efficacy Among University Faculty: How to Develop an Adjusted Scale. *Anales De Psicología*, vol. 27, nº 3, 2011.
- Wiebe, R. P. (2006). Using an Expanded Measure of Self-Control to Predict Delinquency. *Psychology, Crime & Law*, 12(5), 519-536.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, Spiritualitas, dan Kesehatan Mental: Meta Analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 61-72.
- Wong-McDonald, A., Gorsuch, R. L., (2004). A multivariate theory of God concept, religious motivation, locus of control, coping, and spiritual well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 32(4), 318-334.
- Wulaningsih, R. (2015). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Orangtua dan Kontrol Diri Remaja Terhadap Perilaku Merokok di Pondok Pesantren* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). Diakses dari <https://repository.unair.ac.id/106110/>