

***SELF COMPASSION* DAN REGULASI EMOSI PADA WARGA BINAAN DI  
LEMBAGA PEMASYARAKATAN**

**Afifah Balqis Geasill**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Email : 19320028@students.uui.ac.id

**ABSTRAK**

Jatuhnya hukuman pidana yang mengakibatkan seseorang harus menyanggah gelar warga binaan di dalam lembaga pemasyarakatan merupakan kondisi yang tidak diharapkan oleh setiap individu. Hal memiliki dampak pada kondisi regulasi emosi di kalangan para warga binaan. Adapun penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dan regulasi emosi pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan regulasi emosi pada warga binaan di lembaga pemasyarakatan. Banyaknya subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 156 orang dengan kriteria mulai dari usia 18 tahun dan sedang menjalani masa tahanan di dalam lembaga pemasyarakatan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* milik Neff (2003) dan skala regulasi emosi milik Gross (2007). Hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi Pearson menghasilkan nilai signifikansi  $p = <.001$  ( $p < 0.05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar  $r = 0.665$ . Maka dari itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima.

Kata kunci : *self compassion, regulasi emosi, warga binaan, lembaga pemasyarakatan*