

**STRATEGI REGULASI EMOSI NARAPIDANA NARKOBA DI  
LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIB  
BENGKULU**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi salah satu syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Dalam Bidang Bimbingan dan  
Konsling Islam**

**OLEH:**

**MISI ARSITA  
NIM. 1516320006**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH  
FAKULTAS USULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) BENGKULU  
2020/1441 H**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi atas nama: Misi Arsita NIM: 1516320006 yang berjudul "POLA REGULASI EMOSI NARAPIDANA PEREMPUAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIB BENGKULU" Program studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Skripsi ini telah diperiksa dan diperbaiki sesuai dengan saran pembimbing I dan Pembimbing II. Oleh karena itu, sudah layak untuk diujikan dalam sidang munaqasyah Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.

Bengkulu, 9 November 2019

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Nelly Marhayati, S.Ag. M.Si  
NIP. 197803082003122003

Triyani Pulfastuti, M.A, Si  
NIP. 198202102005012003

Mengetahui

Ketua Jurusan Dakwah

Rini Fitria, S.Ag., M.Si

NIP. 197510132006042001



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BENGKULU  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Alamat: Jl. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276, 51771 Fax (0736) 51771 Bengkulu

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama: Misi Arsita NIM: 1516320006 yang berjudul "STRATEGI REGULASI EMOSI NARAPIDANA NARKOBA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIB BENGKULU" Telah di uji dan dipertahankan di depan tim Sidang munaqasyah Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 Januari 2020

Dan dinyatakan LULUS, dapat diterima dan disahkan sebagai syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam.

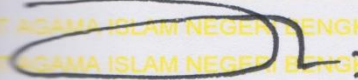
Bengkulu, 3 Februari 2020




Sidang Munaqasyah

Ketua

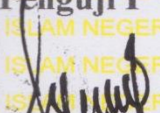
Sekretaris

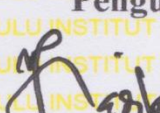
  
Dr. Nelly Marhayati, M.Si  
NIP. 197803082003122003

  
Triyani Pujiastuti, MA.Si  
NIP. 198202102005012003

Penguji I

Penguji II

  
M. Ridho Syabibi, M.Ag  
NIP. 196807272002121002

  
Wirahadi Kusuma, M.S.I  
NIP. 198601012011011012

*MOTTO :*

*“ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu  
ada kemudahan, sesungguhnya sesudah  
kesulitan itu ada kemudahan (Q.S Al-Insyirah  
: 5-6) “*

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, ku persembahkan dengan tulus karya ini kepada orang-orang yang berharga dalam hidupku, terutama :

1. Kepada kedua orang tuaku Bapakku (Nubrin (Alm)) dan Mamakku (Hisnaini), terimakasih atas segala do'a yang telah dipanjatkan untukku, telah membesarkan dan mendidikku dengan penuh cinta, selalu memberikan kasih sayang, semangat, dan kekuatan untuk menjalani kehidupan yang penuh perjuangan, hinaan, tetes keringat, dan tetes air mata.
2. Ayukku satu-satunya (Ermi Yunita) dan adekku satu-satunya (Faizal Fikri) tersayang yang selalu memberikan semangat dan kekuatan untukku agar nantinya bisa sukses dan membanggakan orang tua.
3. Ponakanku (Meizah Andjani Putri dan Daffa Oktaviano) yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi.
4. Seseorang yang terkasih yang juga selalu memberikan do'a, dukungan, selalu sabar menghadapi segala keegoisanku, selalu menemani dalam suka duka (Sise Saputra)
5. Sahabatku (Erica Dona Oktaviani, S.Pd) yang telah menjadi keluarga dan kakak untukku, yang mengetahui perjalanan hidupku dan selalu memberikan semangat.
6. Teman-teman Bimbingan Dan Konseling Islam Angkatan 2015 yang sudah ku anggap keluargaku.
7. Agamaku dan Almamater tercinta.


## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan :

1. Skripsi dengan judul **“POLA REGULASI EMOSI NARAPIDANA NARKOBA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN KELAS IIB BENGKULU”**. Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di IAIN Bengkulu maupun di Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan , pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama perguruannya dan di cantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidak benar saya bersedia menerima yang berlaku di Institut Agama Ialam Negeri (IAIN) Bengkulu.

Bengkulu, November 2019



  
**Misi Arsita**  
**NIM. 1516320006**

## **ABSTRAK**

**Misi Arsita, NIM: 1516320006, 2019 Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pola regulasi emosi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Bengkulu. Jenis penelitian ini yang digunakan yaitu penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif. Metode penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif. Sumber penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan pola regulasi emosi narapidana narkoba di lembaga pemasyarakatan, (1) Pola regulasi emosi narapidana melalui dengan dibentuknya strategi regulasi emosi dan dimensi regulasi emosi, (2) Faktor-faktor regulasi emosi yang mempengaruhi masalah warga binaan ini faktor dari dalam yaitu faktor pengalaman, usia, dan faktor dari luar yaitu faktor lingkungan, pola asuh orang tua.

**Kata Kunci: Pola Regulasi Emosi, Narapidana Narkoba, Lembaga Pemasyarakatan Perempuan.**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah swt. karena dengan rahmat dan hidayah-Nya, penulis mampu menyelesaikan Proposal ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos) pada Program Studi Bimbingan Konsling Islam dengan judul: **Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Dilapas Perempuan Kelas II B Bengkulu**. Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan berbagai pihak. oleh karenanya penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses pembuatan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Dengan demikian penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof.Dr.H. Sirajuddin.M,M. Ag, M.H, Rektor IAIN Bengkulu.
2. Dr. Suhirman, M.Pd, Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Bengkulu.
3. Rini Fitria, S.Ag., M.Si, Ketua jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
4. Asniti Karni, M.Pd. Kons, Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Jurusan Dakwah IAIN Bengkulu.
5. Dr. Nelly Marhayati, Pembimbing 1 yang telah mengarahkan dan membimbing penulisan skripsi ini sampai selesai.
6. Triyani Pujiastuti, Pembimbing II yang telah mengarahkan dan membimbing penulis untuk lebih teliti dan menyempurnakan skripsi ini.
7. M. Ridho Syabibi, M.Ag, Penguji I yang telah menguji skripsi ini serta memberi masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini sampai selesai.
8. Wirahadi Kusuma, M.S.I, Penguji II yang telah menguji skripsi, member masukan dan arahan dalam penulisan skripsi sampai selesai.
9. Bapak dan ibu Dosen serta staf di lingkungan IAIN Bengkulu.



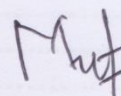
12. Semua pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari di dalam pembuatan skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Semoga Skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya para pembaca pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Bengkulu, 3 Februari 2020

Penulis



**Misi Arsita**

**NIM. 1516320006**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I    PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Kajian Terhadap Penelitian Terdahulu.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	11
G. Sistematika Penulisan .....	12
<b>BAB II   LANDASAN TEORI</b>	
A. Regulasi Emosi .....	14

1. Pengetian Regulasi Emosi.....	14
2. Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	17
3. Straegi Regulasi Emosi.....	18
4. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi.....	19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	20
B. Narapidana Narkoba.....	24
1. Pengertian Narapidana.....	24
2. Kewajiban Narapidana.....	25
3. Hak Narapidana.....	26
4. Larangan Bagi Narapidana.....	30

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
C. Informan Penelitian .....	34
D. Teknik Pengumpulan Data .....	35
E. Teknik Keabsahan Data.....	37
F. Teknik Analisis Data .....	38

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Tempat Penelitian.....	41
1. Sejarah Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.....	
2. Visi dan Misi.....	41
3. Struktur Organisasi.....	42

.....	43
4. Kondisi Pegawai.....	44
5. Jumlah Warga Binaan.....	46
6. Kegiatan pembinaan.....	46
B. Profil Informan Penelitian.....	46
C. Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.....	48
D. Faktor-Faktor Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bengkulu.....	51
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	51
<b>PENUTUP</b>	70
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	75
<b>BAB V</b>	89
	90

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kondisi Pegawai Berdasarkan Jabatan -----	44
Tabel 4.2 Kondisi Pegawai Berdasarkan Kepangkatan -----	45
Tabel 4.3 Kondisi Pegawai Berdasarkan Pendidikan-----	45
Tabel 4.4 Jumlah Warga Binaan -----	46

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Blanko Judul

Lampiran 2 Bukti Kehadiran Seminar Proposal

Lampiran 3 Daftar Hadir Seminar Proposal

Lampiran 4 Bukti Kehadiran Sidang Munaqosah

Lampiran 5 Halaman Pengesahan

Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing

Lampiran 7 Halaman Pengesahan Pembimbing

Lampiran 8 Surat Pengantar Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP)

Lampiran 9 Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan  
Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP)

Lampiran 10 Surat Pengantar Izin Penelitian Kantor Wilayah Kementerian  
Hukum dan HAM Provinsi Bengkulu

Lampiran 11 Surat Keterangan Izin Penelitian Kantor Wilayah Kementerian  
Hukum dan HAM Provinsi Bengkulu

Lampiran 12 Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 13 Kartu Bimbingan Studi

Lampiran 14 Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kenyataan menunjukkan bahwa semakin maju masyarakat, semakin kompleks hidup yang dialaminya. Banyak persaingan, perlombaan dan pertentangan karena semakin banyak kebutuhan dan keinginan yang harus dipenuhi. Akibat semakin sulitnya memenuhi kebutuhan hidup itu, sebagian orang melakukan tindak kejahatan, dan tidak menutup kemungkinan kejahatan tersebut juga dilakukan oleh seorang wanita, di sisi lain, permasalahan tindak kejahatan yang dilakukan wanita adalah masalah yang sangat kompleks karena merupakan pelanggaran hukum, sosial dan agama, merugikan masyarakat sekitar, keluarga, dan menjadi cela dalam kehidupan sosial.

Sebagai negara yang berdasarkan atas hukum, maka seluruh tatanan kehidupan bermasyarakat dan bernegara harus berdasarkan atas hukum yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan memberi hukuman bagi yang bermasalah. Selain memberi hukuman bagi mereka yang bersalah, negara juga memberi kewajiban untuk membina mereka yang telah melanggar hukum atau melakukan tindak kejahatan.<sup>1</sup>

Mengingat negara berkewajiban membina mereka yang bersalah, maka berdasarkan UU RI Nomor 12 Tahun 1995 didirikan Lembaga

---

<sup>1</sup> Bambang Waluyo, *Pidana dan Pemindaan*, (Jakarta : Sinar Grafika, 2000), hal. 3.

Pemasyarakatan yang merupakan tempat untuk melakukan pembinaan guna membantu narapidana untuk menyadari kesalahannya, memperbaiki diri dan tidak mengulangi tindak pidana sehingga dapat diterima kembali oleh lingkungan masyarakat dan hidup secara wajar sebagai sebagai warga negara yang baik dan bertanggung jawab.<sup>2</sup> Warga negara yang bersalah dan menjalani masa pidananya di Lembaga Pemasyarakatan dinamakan narapidana.

Narapidana merupakan anggota dari masyarakat umum yang memiliki hak dan kewajiban sebagai mana warga negara lainnya, dikarenakan perlakuannya dalam kehidupan sehari-hari telah melakukan kesalahan yaitu melanggar hukum yang berlaku, narapidana adalah individu yang telah terbukti melakukan tindak pidana dan kemudian oleh pengadilan ijatuhi hukuman atau pidana. Pengadilan mengirimkan narapidana tersebut ke Rumah Tahanan atau Lembaga Pemasyarakatan untuk menjalani hukuman sampai habis masa pidananya Menurut UU RI Nomor 12 Tahun 1995 Pasal 1 Ayat 6 Terpidana adalah seseorang yang dipidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Sedangkan narapidana adalah Terpidana yang menjalani pidana dan hilang kemerdekaannya dalam waktu tertentu dan ditempatkan di Lembaga Peasyarakatan.<sup>3</sup>

Selama di dalam tahanan seorang napi seyogyanya mendapatkan tempat dan fasilitas yang layak. Seperti makan, minum, tempat tinggal serta

---

<sup>2</sup> Undang-undang RI No. 12 Tahun 1995 tentang Lembaga Pemasyarakatan.

<sup>3</sup> Undang-undang RI No. 12 Tahun 1995 pasal 1 ayat 6 tentang Narapidana.



fasilitas pembinaan atau bimbingan dan pelatihan sebagai bekal mereka untuk kembali ke masyarakat kelak. Namun hal tersebut masih jauh dari angan-angan, sehingga kebanyakan napi akan mengalami perubahan kehidupan yang sangat drastis selama di penjara. Hilangnya kebebasan, harga diri, perasaan malu, perasaan sedih, rasa bersalah, adanya sangsi sosial dan ekonomi merupakan permasalahan yang harus dijalani seorang narapidana permasalahan-permasalahan tersebut akan semakin memburuk dikarenakan kehidupan dalam penjara penuh dengan tekanan psikologis, daya tampung penjara yang tidak signifikan dengan jumlah tahanan yang terbatas. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap pemikiran, emosi, kontrol diri, serta konsep diri seorang napi selama di dalam penjara.

Menurut KUHP pasal 10, terpidana atau narapidana adalah predikat lazim yang diberikan kepada orang yang terhadapnya dikenakan pidana hilang kemerdekaan, yakni hukuman penjara (kurungan).<sup>4</sup> Harsono mengatakan bahwa narapidana adalah seseorang yang telah dijatuhi vonis bersalah oleh hukum dan harus menjalani hukuman atau sanksi, yang kemudian akan ditempatkan di dalam sebuah bangunan yang disebut rutan, penjara atau lembaga pemasyarakatan.<sup>5</sup> Dan seketika itu pula hak-hak mereka sebagai warga negara akan terbatas, kecuali beberapa hak yang tetap dilindungi dalam lembaga pemasyarakatan. Beberapa hak yang tetap dilindungi tersebut yakni hak beribadah, hak perawatan jasmani dan rohani,

---

<sup>4</sup> KUHAP & KUHP, *Buku Perundang-Undangan Cetakan ke-4*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2002), hal. 32.

<sup>5</sup> Evy Nurrahma, "Perbedaan Self Esteem pada Narapidana Baru dan Residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang" *Jurnal Psikologi*, hal. 2.

hak pelayanan kesehatan dan makanan yang layak, hak pendidikan, hak menyampaikan keluhan, hak memperoleh informasi, hak memperoleh upah dari pekerjaannya, hak remisi, hak menerima kunjungan, hak mendapat kesempatan berasimilasi termasuk mengunjungi keluarga, hak mendapatkan pembebasan bersyarat, hak cuti menjelang bebas, serta hak-hak lain sesuai peraturan yang berlaku.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur emosi. Emosi adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengatur diri untuk tetap efektif di dalam tekanan yang menerpa, tetap positif memandang masa depan dan bersikap realistis dalam perencanaannya.<sup>6</sup> Regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.<sup>7</sup>

Apabila seseorang memiliki kemampuan ketrampilan regulasi emosi yang baik maka reaksi yang akan dikeluarkan pun akan positif, berbeda apabila ketrampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif. Berdasarkan penelitian yang

---

<sup>6</sup> Cantika Yeniari Pasudewi, "Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres" *Jurnal Psikologi*, 2012, hal. 15.

<sup>7</sup> Anggreiny Nila, "Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual" *Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara*, 2014, hal. 22.

dilakukan oleh Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto menyatakan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi aktivitas seseorang dan bahwa kemampuan meregulasi emosi dapat mengurangi emosi-emosi negatif akibat pengalaman-pengalaman emosional serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian hidup, memvisualisasikan masa depan yang positif dan mempercepat pengambilan keputusan. seseorang yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik akan mampu memaksimalkan perasaan positif dan meminimalisir perasaan negatif serta mampu mengatasi permasalahan yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosinya rendah maka individu yang bersangkutan akan mengalami stres yang berkelanjutan bahkan rentan mengalami stres lagi ketika dihadapkan dengan suatu tekanan. Individu yang terus menerus merasakan stres akan mengalami berbagai gangguan, seperti gangguan fisik, psikis maupun sosial.<sup>8</sup>

Perbedaan regulasi emosi dengan regulasi diri yaitu regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan control atas emosi yang di rasakan, sedangkan regulasi diri ialah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan

---

<sup>8</sup>Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, (Skripsi, Fakultas Psikologi Univaersitas Surakart 2010), hal. 6.

perilaku terhadap suatu tujuan dalam periode waktu tertentu yang dipengaruhi tindak moral dan penundaan kepuasan sesaat.

Alasan memilih regulasi emosi yaitu regulasi emosi sangat penting dibutuhkan oleh narapidana supaya mereka dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul dan bisa mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara serta dapat dengan cepat bisa menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang di rasakan pada seseorang.

Perempuan remaja menjadi target penyalahgunaan narkoba, karena pada masa remaja perempuan adalah pencarian masa identitas diri, perasaan-perasaan dan ingin mencoba hal yang baru sangat besar. Masyarakat di Indonesia khususnya Bengkulu sudah mengetahui bahaya dari penyalahgunaan narkoba, namun banyak yang belum mengetahui jika bagi kaum wanita narkoba justru dampaknya lebih buruk.

Adapun ciri-ciri dalam mengelola maupun yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi, yaitu: mampu mengendalikan amarah secara lebih baik, mampu mengungkapkan amarah dengan tanpa berkelahi, dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain, memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress), dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 114.

Dalam hal ini saya mengambil masalah di atas karena sebagai bahan untuk membantu pihak dari napi di Lapas untuk mengurangi emosi yang negatif pada saat mereka menjalani masa tahanan di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

Berdasarkan hasil observasi awal pada tanggal 09 Desember 2019 ditemukan beberapa narapidana mampu mengendalikan emosinya, seperti mudah marah, mudah tersinggung, sering murung, berkelahi sesama teman narapidana dan menyendiri.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian “Pola regulasi emosi narapidana narkoba di lapas perempuan kelas II B Bengkulu”.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas maka peneliti menarik rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola regulasi emosi pada narapidana narkoba di Lembaga Perempuan Kelas IIB Bengkulu.
2. Apakah faktor - faktor yang mempengaruhi terbentuknya regulasi emosi pada narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.

## **C. Batasan Masalah**

Supaya penelitian ini tidak meluas dan terarah maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu:

1. Pola regulasi emosi akan dilihat dari strategi dan dimensi-dimensi regulasi emosi narapidana narkoba di lapas perempuan kelas II B Bengkulu
2. Narapidana narkoba perempuan akan dibatasi pada narapidana perempuan narkoba di lapas perempuan kelas II B Bengkulu.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana pola regulasi emosi pada narapidana narkoba di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.
2. Untuk mengetahui implikasi konseling terhadap pola regulasi emosi narapidana narkoba di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

#### **E. Kajian Terhadap Penelitian terdahulu**

Penulis akan tuangkan beberapa hasil penelitian yang relevan termasuk hasil dari kajian pustaka yang secara langsung berkaitan dengan judul penelitian.

Adapun hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

*Pertama*, Hemlan Elhany, dengan judul penelitian “Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Kota Metro” Penelitian ini menjelaskan bagaimana Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Kota Metro dalam melaksanakan bimbingan agama, baik dari program, proses, hasil, serta

hambatan yang ada dalam meningkatkan ketenangan jiwa narapidana.<sup>10</sup> Berdasarkan temuan pada penelitian tersebut diperoleh data bahwa pelaksanaan bimbingan agama di katakan berhasil memberikan peningkatan pada ketenangan jiwa narapidana di Lapas. Persamaan penelitian tedahulu dengan penulis yaitu sama-sama membahas narapidana di lapas dan yang membedakan peneliti dengan penulis yaitu peneliti membahas tentang Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Kota Metro dan tempat penelitan yang berbeda sedangkan peneliti membahas Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

*Kedua*, Alief Budiyono, dengan judul penelitian “Penerapan Konseling Kognitif Islami Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana Di Lapas Kelas II A Purwokerto” penelitian ini menggambarkan bagaimana pelaksanaan kegiatan konseling di Lapas serta mendeskripsikan efektivitas konseling kognitif Islami dalam meningkatkan regulasi diri narapidana.<sup>11</sup>

Berdasarkan temuan pada penelitian ini diperoleh data bahwa pelaksanaan konseling dengan pendekatan agama cukup efektif untuk mengungkap dan memotivasi warga binaan untuk meningkatkan regulasi dirinya. Persamaan penelitian terdahulu dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang regulasi narapidana di lapas dan yang membedakan

---

<sup>10</sup> Hemlan Elhany “*Pelaksanaan Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II Kota Metro*” ( Fakultas Psikologi Dan Universitas Sanata Dharma, 2015 ), Hal. 9

<sup>11</sup> Alief Budiyono, “*Penerapan Konseling Kognitif Islami Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana Di Lapas Kelas II A Purwokerto*” ( Fakultas Psikologi Dan Universitas Diponegoro, 2012 ), Hal. 8.

peneliti dengan penulis yaitu penulis lebih membahas tentang Penerapan Konseling Kognitif Islami Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana Di Lapas Kelas II A Purwokerto dan tempat penelitian yang berbeda sedangkan penulis lebih membahas Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

*Ketiga*, Diah Utaminingsih dengan judul penelitian “Hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa.<sup>12</sup> Persamaan penelitian terdahulu dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang regulasi dan yang membedakan peneliti dan penulis yaitu peneliti lebih membahas tentang Hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa dan tempat, informan yang berbeda sedangkan penulis Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

*Keempat*, Hidayat, dengan judul penelitian “Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Kaum Lansia di Panti Jompo”. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan dan memeriksa keefektifan model konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri kaum lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok yang dikembangkan efektif untuk membantu kaum lansia meningkatkan regulasi diri mereka.<sup>13</sup> Berdasarkan temuan pada penelitian ini diperoleh data bahwa sebaiknya model konseling kelompok regulasi diri ini digunakan oleh

---

<sup>12</sup> Diah Utaminingsih “*Hubungan antara regulasi diri dengan prestasi belajar siswa*”. (Fakultas Psikologi Dan Universitas Hasanuddin Makasar, 2015), Hal. 9.

<sup>13</sup> Hidayat “*Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Kaum Lansia di Panti Jompo*”. (Fakultas Psikologi Dan Universitas Hasanuddin Makasar, 2015), Hal. 9.



konselor untuk membantu kaum lansia meningkatkan regulasi diri terutama bagi kaum lansia yang tinggal di panti jompo kemudian dilaksanakan oleh konselor yang memiliki kompetensi diversitas sebagai konselor konseling kelompok serta dikaji lebih lanjut melalui penelitian yang melibatkan subyek lebih luas dengan karakteristik dan latar lingkungan kehidupan yang beragam. Persamaan penelitian terdahulu dengan penulis yaitu sama-sama membahas tentang regulasi dan yang membedakan peneliti dengan penulis yaitu peneliti membahas Model Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Kaum Lansia di Panti Jompo dan tempat, informan penelitian yang berbeda sedangkan penulis membahas Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lapas Perempuan Kelas II B Bengkulu.

Setelah penyusun melakukan penelusuran terhadap penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa belum adanya pembahasan tentang "Pola regulasi emosi narapidana narkoba dilapas perempuan kelas IIB Bengkulu".

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya atau menunjang teori-teori bimbingan konseling dalam lingkup psikologi yang sudah ada sebelumnya.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai data untuk kegiatan penelitian berikutnya

## **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada :

- a. Kepada narapidana narkoba di lapas perempuan kelas II B Bengkulu, mereka dapat lebih mengembangkan keterampilan yang mereka miliki meskipun memiliki kekurangan secara fisik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- b. Kepada orang tua narapidana narkoba di lapas perempuan kelas II B Bengkulu diharapkan bisa ikut serta dalam membesarkan hati mereka dengan cara memberi pengertian bahwa memiliki kekurangan bukan berarti tidak mampu melakukan hal yang berguna, sehingga mampu untuk mengendalikan emosinya dan bahkan penyesuaian dengan lingkungan mejadi lebih baik.
- c. Kepada masyarakat Lapas supaya lebih berperan serta membantu dalam menyediakan fasilitas yang sesuai untuk di lapas perempuan kelas II B Bengkulu.

## **G. Sistematika Penulisan**

BAB I Pada bab awal peneliti akan memberikan gambaran awal yang menjadi latar belakang dalam skripsi ini, setelah mengetahui peneliti merumuskan masalah, supaya penelitian ini tidak meluas dan terarah maka peneliti membatasi masalah penelitian, serta menentukan tujuan penelitian dan peneliti membuat kegunaan penelitian baik secara teoritis maupun

secara praktis, bab ini juga menjelaskan penelitian terdahulu yang menjadi landasan awal membedakan dengan penelitian sebelumnya.

BAB II Setelah diketahui dan dijelaskan pokok permasalahan dalam penelitian ini, maka pada bab kedua ini di bahas tentang kerangka teori, terutama kajian tentang lembaga pemasyarakatan pengendalian emosi dan penyesuaian diri: pengertian pengendalian emosi, macam-macam emosi, cirri-ciri pengendalian emosi yang baik, faktor-faktor pengendalian emosi yang baik, pengertian penyesuaian diri, penyesuaian diri yang baik, aspek-aspek penyesuaian diri, faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri.

BAB III Bab ini membahas metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian yang terdiri dari rancangan penelitian, waktu dan lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi, teknik analisis data.

BAB IV Bab ini membahas hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari deskripsi tempat penelitian, profil informan, temuan hasil penelitian strategi regulasi emosi narapidana narkoba, dimensi regulasi emosi narapidana narkoba, faktor – faktor yang mempengaruhi regulasi emosi narapidana, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V Bab ini merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran untuk pihak – pihak yang terkait.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Regulasi Emosi**

##### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi atau waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi itu sendiri adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang.<sup>14</sup>

Menurut pandangan evolusioner, regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan individu tersebut untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu tersebut melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun. Regulasi emosi juga

---

<sup>14</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 18-19.

dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi mempunyai cakupan luas pada berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku sebagaimana proses kognitif yang disadari dan tidak disadari.<sup>15</sup>

Secara fisiologis, emosi itu sendiri diregulasikan oleh nadi-nadi, sehingga dapat mempercepat pernapasan atau memperpendek pernapasan, memperbanyak keringat atau hal lainnya yang berhubungan dengan rangsangan emosi. Secara sosial, emosi diregulasikan dengan cara mencari akses ke hubungan interpersonal dan sumber dukungan yang bersifat nyata. Sedangkan secara tingkah laku, emosi diregulasikan melalui berbagai macam respon tingkah laku. Berteriak, menjerit, menangis atau menarik diri adalah contoh dari tingkah laku yang tampak untuk mengatur emosi yang bangkit sebagai respon terhadap rangsangan yang diberikan. Terakhir, emosi juga berguna untuk mengatur proses kognitif yang tidak disadari, seperti proses *selective attention*, *memory distortion*, penolakan, atau proyeksi, atau oleh proses kognitif yang disadari, seperti menyalahkan diri sendiri ataupun menyalahkan orang lain. Kebanyakan regulasi ini didorong oleh reaksi sosial, diakui atau tidak diakui, atau tindakan norma sosial melalui rasa sopan dan perasaan malu dan bersalah yang ada dalam kelompok sosial.

---

<sup>15</sup> Nisfiannoor, M & Yuni Kartika. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja" *Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2*, (Desember, 2004), hal. 163.

Regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia, dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Regulasi emosi mempengaruhi proses mental (ingatan, pengambilan keputusan), tingkah laku yang nyata (tingkah laku menolong, penggunaan obat-obatan), regulasi emosi juga merupakan dasar untuk pembentukan kepribadian dan memunculkan sumber penting dari perbedaan-perbedaan individual regulasi emosi menonjol secara jelas dalam kesehatan fisik dan fisiologis.<sup>16</sup>

Pola regulasi emosi sebagai salah satu bentuk regulasi afek merupakan usaha mengubah valensi baik atau buruk yang terjadi antara individu dan lingkungan dalam bentuk koping, regulasi mood, dan pertahanan psikologis. Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan menjadi sumber penting bagi perbedaan individu. Misalnya, seseorang tetap tenang walaupun dalam situasi tertekan, sedangkan individu lainnya siap 'meledak' seperti gunung berapi. regulasi emosi sebagai penghubung ke pengertian yang lebih luas dari regulasi afeksi.<sup>17</sup>

Sementara itu, Gross dan Thompson yang dikutip dalam skripsi Yasinta Tiwi Carysa menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan

---

<sup>16</sup> Nisfiannoor M . & Yuni Kartika. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja" *Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2*, ( Desember, 2004), hal. 164.

<sup>17</sup> Nisfiannoor M . & Yuni Kartika. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja" *Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2*, ( Desember, 2004), hal. 165.

sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur atau dikelola. Regulasi emosi dapat berlangsung baik secara otomatis maupun dikontrol. Selain itu, proses ini dapat terjadi secara disadari atau tidak disadari.<sup>18</sup>

## 2. Ciri – Ciri Regulasi Emosi

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan, yaitu:

- a. Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- b. Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, artinya lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- c. Memiliki sikap hati-hati, artinya dalam melakukan sesuatu harus berdasarkan pemikiran yang matang.
- d. Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- e. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, artinya tidak mudah putus asa terhadap masalah.
- f. Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, artinya lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptabilitas,

---

<sup>18</sup> Carysa Tiwi Yasinta, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Agresifitas Pada Atlet Sepak bola Pada Remaja”, (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019). hal. 20-21.

toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.<sup>19</sup>

### 3. Strategi Regulasi Emosi

Strategi regulasi emosi dapat dilakukan individu dengan banyak cara, yaitu:

- a. Seleksi Situasi (*Situation Selection*), Suatu cara dimana individu mendekati/menghindari orang atau situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Contohnya, seseorang yang lebih memilih nonton dengan temannya daripada belajar pada malam sebelum ujian untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan.
- b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*), Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Contohnya, seseorang yang mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan yang dialaminya agar tidak bertambah sedih.
- c. Mengalihkan Perhatian (*Attention Deployment*), Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari .
- d. Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (acceptance)*), ialah kemampuan individu untuk menerima

---

<sup>19</sup> Carysa Tiwi Yasinta, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Agresifitas Pada Atlet Sepak bola Pada Remaja", (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2019). hal. 22.



suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.<sup>20</sup>

#### 4. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi

Proses kognitif dapat membantu individu untuk mengelola atau mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi dan atau tidak menjadi berlebihan karenanya. Lebih lanjut diungkapkan bahwa dimensi-dimensi regulasi emosi, yang masing-masing berhubungan dengan sesuatu yang dipikirkan dan bukan sesuatu yang sebenarnya dilakukan dalam kehidupan nyata dalam mengatasi stres, yaitu: (1) *Self-blame*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami. Misalnya seorang remaja akan menyalahkan dirinya karena tidak belajar ketika mendapatkan nilai jelek pada ujiannya. Penelitian yang dilakukan oleh Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikides dalam Garnefski et al., menunjukkan bahwa self – blaming berhubungan dengan depresi dan sakit mental lainnya; (2) *Blaming others*, berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu yang telah dialami; (3) Penerimaan (*acceptance*), berhubungan dengan pikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi (pasrah); (4) *Refocus on planning*, berhubungan dengan pikiran mengenai cara-cara apa yang akan diambil dan bagaimana menangani kejadian yang negatif; (5) *Positive refocusing*, berhubungan dengan pikiran mengenai persoalan yang menggembirakan dan menyenangkan dari pada memikirkan

---

<sup>20</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan” *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

mengenai kejadian nyata; (6) *Rumination or focus on thought*, berhubungan dengan pikiran mengenai perasaan-perasaan dan pikiran-pikiran yang berhubungan dengan kejadian yang negatif; (7) *Positive reappraisal*, berhubungan dengan pikiran yang membubuhkan arti positif terhadap kejadian yang telah dialami; (8) *Putting into perspective*, berhubungan dengan pikiran yang merendahkan keseriusan suatu kejadian atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain; (9) *Catastrophizing*, berhubungan dengan pikiran-pikiran yang menekan dan menteror individu sehubungan dengan kejadian yang dialami.<sup>21</sup>

## 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya regulasi emosi sebagai berikut:<sup>22</sup>

### 1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga dan kondisi masyarakat. Keharmonisan keluarga dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

### 2. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup

---

<sup>21</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 165.

<sup>22</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang Bersuku Karo dan Bersuku Jawa*, (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16.

dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.

### 3. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat bervariasi, ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.

### 4. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang, semakin bertambah usia kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

Regulasi emosi didalam Al-Quran diungkapkan melalui sebuah peristiwa kehidupan sehari-hari. Adakalanya manusia menjalani kehidupan dengan mendapatkan kenikmatan serta selalu bersyukur atas apa yang manusia dapatkan kepada Allah. Adakalanya manusia dihadapkan dalam berbagai permasalahan yang menyebabkan kemarahan dan terkadang menyebabkan tindakan yang kurang bisa diterima dengan masyarakat, sehingga dibutuhkan adanya kesabaran, berpikir positif, optimis serta tidak putus asa dalam menghadapi apa yang telah ditetapkan oleh Allah.

Berbagai peristiwa inilah, hendaknya kita mampu mencontoh dalam menghadapi kehidupan sehari-hari yang memiliki banyak

cobaan. Allah telah berfirman dalam Al-Quran surat Ar-Ar'Raaf ayat 199 yaitu :

Artinya : “Jadilah engkau pema'af dan suruhlah orang mengerjakan yang ma'ruf, serta berpalinglah dari pada orang-orang yang bodoh”. (Q.S. Ar-A'Raaf : 199)<sup>23</sup>

Maksud dari ayat tersebut yaitu sebagai manusia harus mampu menahan amarah dengan memberikan maaf. Marah merupakan luapan dari emosi negatif sehingga perlu untuk mengurangi atau menghilangkan emosi negatif tersebut dengan meregulasi emosi.

Emosi dapat diartikan sebagai kondisi interpersonal, seperti perasaan, keadaan tertentu, atau pola aktivis motor. Unit-unit emosi dapat dibedakan berdasarkan tingkatan kompleksitas yang terbentuk, berupa perasaan menyenangkan, atau tidak menyenangkan, komponen ekspresi wajah individu, dan suatu penggerak tertentu. Dalam Kamus Inggris dijelaskan bahwa emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan yang meluap-luap.

Emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran, keadaan biologis dan psikologis dengan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mewakili

---

<sup>23</sup> Ardiansah Dadin dkk, *Al-Qur'an terjemahan* Mushaf Al-Hilali (Banten : CV Al-Fatih Berkah Cipta, 2002), hal.

(mengekspresikan) kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dia alami.<sup>24</sup>

William James menyebutkan bahwa emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungan.

1. Amarah : beringas, mengamuk, benci, marah bresar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
2. Kesedihan : pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau yang menjadi patologis, depresi berat.
3. Rasa takut : cemas, takut, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak tenang, ngeri, takut sekali; sebagai patologi, fobia dan panik.
4. Kenikmatan : bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terhibur, bangga. Kenikmatan secara indrawi seperti takjub, rasa terpesona, rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan yang luar biasa, senang, senang sekali.<sup>25</sup>

## **B. Narapidana Narkoba**

### **1. Pengertian Narapidana**

Secara bahasa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti dari narapidana adalah orang yang sedang menjalani hukuman karena tela

---

<sup>24</sup> Sarlito Wirawan, *Kecerdasan Ganda dan Penyesuaian Diri*, (Surakarta : PT. Rajagrafindo Persada, 2000), hal. 124.

<sup>25</sup> William James, *Psikologi Perkembangan*. (Bandung : Meridian Book, 2014), hlm. 28.

melakukan suatu tindak pidana<sup>26</sup>, sedangkan menurut kamus induk istilah ilmiah menyatakan bahwa narapidana adalah orang hukuman atau orang buian.<sup>27</sup> Dalam Kitab Undang-Undang Hukum Acara Pidana (KUHAP) tercantum pada Pasal 1 angka 32, terpidana adalah seseorang yang dipidana tusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hokum tetap. Menurut Pasal 1 ayat (7) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan menjelaskan bahwa narapidana adalah terpidana yang sedang menjalani pidana hilang kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan, menurut Pasal 1 ayat (6) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 1995 Tentang Pemasyarakatan, terpidana adalah seseorang yang di pidana berdasarkan putusan pengadilan yang telah memperoleh kekuatan hukum tetap. Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa narapidana adalah seseorang atau terpidana yang sebagian kemerdekaannya hilang sementara dan sedang menjalani suatu hukuman di Lembaga Pemasyarakatan. Sebelum istilah narapidana digunakan, yang lazim dipakai adalah orang penjara atau orang hukuman. Dalam Pasal 4 ayat (1) Gestichtenreglement (Reglemen Penjara) Stbl. 1917 No. 708 disebutkan bahwa orang terpenjara adalah :<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> <https://kbbi.web.id/> Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Narapidana*. (Diakses pada tanggal 22 Desember 2018).

<sup>27</sup> Dahlan, M.Y. Al-Barry, *Kamus Induk Istilah Ilmiah Seri Intelektual*, (Surabaya : Target Press, 2003), hal. 53.

<sup>28</sup> Wahdaningsi, *Implementasi Hak Narapidana Untuk Mendapatkan Pendidikan dan Pengajaran Di Rumah Tahanan Negara Klas IIB Kabupaten Sinjai*. (Skripsi Universitas Hasanuddin Makasar, 2015), hal. 30-31.

- a. Orang hukuman yang menjalani hukuman penjara (Gevengenis Straff) atau suatu status/keadaan dimana orang yang bersangkutan berada dalam keadaan Gevangen atau tertangkap;
- b. Orang yang ditahan buat sementara;
- c. Orang di sel;
- d. Sekalian orang-orang yang tidak menjalani hukuman orang-orang hilang;
- e. kemerdekaan akan tetapi dimasukkan ke penjara dengan sah.

## 2. Kewajiban Narapidana

Seorang narapidana yang sedang menjalani suatu hukuman di Lembaga Pemasyarakatan karena telah melakukan suatu tindak pidana mempunyai kewajiban yang harus dilaksanakan, kewajiban dari narapidana ini tercantum pada Pasal 23 Naskah Akademik Rancangan Undang-Undang Tentang Pemasyarakatan yakni :<sup>29</sup>

1. Mengikuti program pembinaan yang meliputi kegiatan perawatan jasmani dan rohani, serta kegiatan tertentu lainnya dengan tertib.
2. Mengikuti bimbingan dan pendidikan agama sesuai dengan agama dan kepercayaannya.
3. Mengikuti kegiatan latihan kerja yang dilaksanakan selama 7 (tujuh) jam dalam sehari.

---

<sup>29</sup>Mardjono, B. & Reksodiputro, *Naskah Akademik Rancangan Undang-Undang Tentang Lembaga Pemasyarakatan.* (Jakarta : 2009), hal. 90.

4. Mematuhi peraturan tata tertib lapas selama mengikuti program kegiatan.
5. Memelihara sopan santun, bersikap hormat dan berlaku jujur dalam segala perilakunya, baik terhadap sesama penghuni dan lebih khusus terhadap seluruh petugas.
6. Menjaga keamanan dan ketertiban dalam hubungan interaksi sesama penghuni.
7. Melaporkan kepada petugas segala permasalahan yang timbul dalam penyelenggaraan pembinaan narapidana, lebih khusus terhadap masalah yang dapat memicu terjadinya gangguan kamtib.
8. Menghindari segala bentuk permusuhan, pertikaian, perkelahian, pencurian, dan pembentukan kelompok-kelompok solidaritas di antara penghuni di dalam lapas.

### **3. Hak Narapidana**

Selain mempunyai kewajiban di dalam Lembaga Pemasyarakatan, seorang narapidana juga mempunyai hak. Dalam kamus Bahasa Indonesia, hak memiliki pengertian tentang sesuatu hal yang benar, milik, kepunyaan, kewenangan, kekuasaan untuk berbuat sesuatu.

Seperti halnya manusia pada umumnya, seorang narapidana tetap mempunyai hak yang sama meskipun sebagian dari hak-haknya sementara dirampas oleh negara. Pedoman PBB mengenai Standard Minimum Rules untuk perlakuan narapidana yang sedang menjalani hukuman (Standar



minimum Rules For The Treatment Of Prisoner, 31 Juli 1957), yang meliputi :<sup>30</sup>

1. Buku register
2. Pemisahan kategori narapidana
3. Fasilitas akomodasi yang harus memiliki ventilasi
4. Fasilitas sanitasi yang memadai
5. Mendapatkan air serta perlengkapan toilet
6. Pakaian dan tempat tidur yang layak
7. Makanan yang sehat
8. Hak untuk berolahraga diudara terbuka
9. Hak untuk mendapatkan pelayanan dokter umum dan dokter gigi
10. Hak untuk diperlakukan adil menurut peraturan dan membela diri apabila dianggap indisipliner
11. Tidak diperkenankan pengurungan pada sel gelap dan hukuman badan
12. Borgol dan jaket penjara tidak boleh dipergunakan narapidana
13. Berhak mengetahui peraturan yang berlaku serta saluran resmi untuk mendapatkan informasi dan menyampaikan keluhan
14. Hak untuk berkomunikasi dengan dunia luar
15. Hak untuk mendapatkan bahan bacaan berupa buku-buku yang bersifat mendidik
16. Hak untuk mendapatkan pelayanan agama

---

<sup>30</sup> Panjaitan dan Simorangkir, *LAPAS Dalam Prespektif Sistem Peradilan Pidana*. (Jakarta: 1995), hal. 74.

17. Hak untuk mendapatkan jaminan penyimpanan barang-barang berharga
18. Pemberitahuan kematian, sakit, dari anggota keluarga

Hak narapidana juga telah dijabarkan dalam pasal 14 ayat (1) Undang- Undang Nomor 12 Tahun 1995 tentang Pemasyarakatan, yaitu:

1. Melakukan ibadah sesuai dengan agama atau kepercayaan;
2. Mendapat perawatan, baik perawatan rohani maupun jasmani;
3. Mendapatkan pendidikan dan pengajaran;
4. Mendapatkan pelayanan kesehatan dan makananyang layak;
5. Menyampaikan keluhan;
6. Mendapatkan bahan bacaan dan mengikuti siaran media massa lainnya yang tidak dilarang;
7. Mendapat upah atau premi atas pekerjaan yang dilakukan;
8. Menerima kunjungan keluarga, penasehat hukum atau orang tertentu lainnya;
9. Mendapat pengurangan masa pidana (remisi);
10. Mendapatkan kesempatan berasimilasi termasuk cuti mengunjungi keluarga;
11. Mendapatkan pembebasan bersyarat;

12. Mendapatkan cuti menjelang bebas;
13. Mendapatkan hak-hak lain sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku

Pemerintah Indonesia yang batinnya menghormati dan mengikuti HAM, komitmen terhadap perlindungan dan pemenuhan HAM pada tahap pelaksanaan putusan. Wujud komitmen tersebut adalah institusi Hakim Pengawas dan Pengamat (WASMAT) sebagaimana yang telah diatur dalam Pasal 277 sampai dengan Pasal 283 KUHP, serta diundangkannya Undang-Undang Pemasarakatan Nomor 12 Tahun 1995 adalah kegiatan untuk melakukan pembinaan warga binaan pemsarakatan berdasarkan sistem kelembagaan, dan cara pembinaan yang merupakan bagian akhir dari sistem pemidanaan dalam tata peradilan pidana.<sup>31</sup>

#### **4. Larangan Bagi Narapidana**

Dalam Peraturan Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia Nomor 6 Tahun 2013 tentang Tata Tertib Lembaga Pemasarakatan dan Rumah Tahahnan Negara disebutkan dalam Pasal 4 adanya beberapa larangan yang tidak boleh dilakukan oleh narapidana, bahwa setiap narapidana atau tahanan dilarang:<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup>Erepo Unud. "Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana" *Jurnal erepo unud.ac.i* (Januari, 2016), Hal. 3.

<sup>32</sup>Erepo Unud. "Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana" *Jurnal erepo unud.ac.i* (Januari, 2016), Hal. 3.

1. Mempunyai hubungan keuangan dengan Narapidana atau Tahanan lain maupun dengan Petugas Pemasarakatan;
2. Melakukan perbuatan asusila dan/atau penyimpangan seksual;
3. Melakukan upaya melarikan diri atau membantu pelarian;
4. Memasuki Steril Area atau tempat tertentu yang ditetapkan Kepala Lapas atau Rutan tanpa izin dari Petugas pemasarakatan yang berwenang;
5. Melawan atau menghalangi Petugas Pemasarakatan dalam menjalankan tugas;
6. Membawa dan/atau menyimpan uang secara tidak sah dan barang berharga lainnya;
7. Menyimpan, membuat, membawa, mengedarkan, dan/atau mengkonsumsi narkotika dan/atau prekursor narkotika serta obat-obatan lain yang berbahaya;
8. Menyimpan, membuat, membawa, mengedarkan, dan/atau mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol;
9. Melengkapi kamar hunian dengan alat pendingin, kipas angin, televisi, dan/atau alat elektronik lainnya;<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Erepo Unud. "Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana" *Jurnal erepo unud.ac.i* (Januari, 2016), Hal. 4

10. Memiliki, membawa dan/atau menggunakan alat elektronik, seperti laptop atau komputer, kamera, alat perekam, telepon genggam, pager, dan sejenisnya;
11. Melakukan pemasangan instalasi listrik di dalam kamar hunian;
12. Membuat atau menyimpan senjata api, senjata tajam, atau sejenisnya;
13. Membawa dan/atau menyimpan barang-barang yang dapat menimbulkan ledakan dan/atau kebakaran;
14. Melakukan tindakan kekerasan, baik kekerasan fisik maupun psikis, terhadap sesama Narapidana, Tahanan, Petugas Pemasyarakatan, atau tamu/pengunjung;
15. Mengeluarkan perkataan yang bersifat provokatif yang dapat menimbulkan terjadinya gangguan keamanan dan ketertiban; p. Membuat tato, memanjangkan rambut bagi Narapidana atau Tahanan Laki-laki, membuat tindik, mengenakan anting, atau lainnya yang sejenis;
16. Memasuki blok dan/atau kamar hunian lain tanpa izin Petugas Pemasyarakatan;<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Erepo Unud. "Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana" *Jurnal erepo unud.ac.i* (Januari, 2016), Hal. 4

17. Melakukan aktifitas yang dapat mengganggu atau membahayakan keselamatan pribadi atau Narapidana, Tahanan, Petugas Pemasyarakatan, pengunjung, atau tamu;<sup>35</sup>
18. Melakukan perusakan terhadap fasilitas Lapas atau Rutan;
19. Melakukan pencurian, pemerasan, perjudian, atau penipuan;
20. Menyebarkan ajaran sesat.

---

<sup>35</sup> Erepo Unud. "Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana" *Jurnal erepo unud.ac.i* (Januari, 2016), Hal. 4.

## BAB III

### METODELOGI PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

##### 1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana pendekatan kualitatif lebih menekankan analisisnya pada proses penyimpulan deduktif dan induktif serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antar fenomena yang diamati, dengan menggunakan logika ilmiah.<sup>36</sup>

Pendekatan penelitian kualitatif di jalankan fenomena-fenomena atau gejala yang berlaku di lapangan yang menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang bisa saja berubah-ubah, dalam penelitian ini data yang dikumpulkan adalah berbentuk kata – kata atau gambar, bukan angka seperti dalam penelitian kuantitatif, data tersebut meliputi transkrip interview, catatan lapangan, fotografi, dokumentasi personal, dan catatan resmi lainnya.

##### 2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan ( *field research* ). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian.<sup>37</sup> Penelitian kalitatif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk mengungkapkan gejala

---

<sup>36</sup> Azwar Saifuddin, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), Hal. 5.

<sup>37</sup> Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 6.

secara menyeluruh dan sesuai dengan konteks apa adanya melalui pengumpulan data dari latar alami sebagai sumber lapangan dengan instrument kunci peneliti itu sendiri. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alami dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan tertentu.<sup>38</sup>

Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam melakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang Pola Regulasi Emosi Di Lapas Perempuan kelas IIB Bengkulu.

## **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di lapas narapidana perempuan kelas IIB Bengkulu yang beralamat di Jl. WR. Supratman Kelurahan Kandang Limun, Kota Bengkulu

### **2. Waktu Penelitian**

Berdasarkan pertimbangan dan waktu yang ada, maka peneliti melakukan penelitian sejak 31 Juli sampai 30 Agustus 2019 dilakukan dengan pengambilan data yang real untuk dilanjutkan mengolah skripsi ini sesuai dengan izin penelitian.

## **C. Informan Penelitian**

Informan penelitian adalah benda, hal atau orang tempat dan untuk variabel melekat dan yang dipermasalahkan. Subjek penelitian tidak selalu

---

<sup>38</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D* cetakan ke-7, hal. 240.



berupa orang, tetapi dapat benda, kegiatan dan tempat. Mengacu pada pendapat tersebut yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah segenap orang yang dipandang oleh peneliti dapat memberikan data tentang pengendalian emosi dalam penyesuaian diri nara pidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.

Sehubungan dengan penelitian yang akan dilaksanakan, maka subjek penelitian ini adalah nara pidana narkoba di Lapas Perempuan Kelas IIB Bengkulu.

Peneliti menggunakan beberapa kriteria informan dalam penelitian yaitu :

1. Umur 21 – 35 tahun, karena pada usia tersebut adalah usia perempuan yang emosinya sudah stabil.
2. Napi yang divonis selama 9 bulan sampai 2 tahun.
3. Napi yang sudah di lapas minimal selama 10 bulan.
4. Napi yang tidak dikunjungi keluarga, karena napi yang tidak dikunjungi dengan keluarga sangat berpengaruh dengan regulasi emosi seseorang.
5. Napi yang sudah berkeluarga, karena napi yang sudah berkeluarga berpengaruh dengan regulasi yang dimiliki seseorang dalam meninggalkan keluarganya.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Adapun untuk mengumpulkan data-data dan informasi sesuai dengan masalah-masalah yang diteliti maka peneliti dapat melakukannya dengan menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

### 1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data melalui pengamatan secara langsung, dimana peneliti mencatat informasi yang penulis lihat secara langsung terjun ke lapangan. Maka dari itu, peneliti langsung terjun ke lapangan melalui metode observasi. observasi ini peneliti langsung mengamati bagaimana pola regulasi emosi narapidana di alaembaga Pemasarakatan Kelas IIB Bengkulu.

### 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>39</sup> Dalam penelitian ini, wawancara yang digunakan peneliti adalah wawancara terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu seseorang pewawancara atau peneliti telah menentukan format masalah yang akan diwawancarai, yang berdasarkan masalah yang akan diteliti.<sup>40</sup> Wawancara dilakukan di tempat penelitian Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kota Bengkulu.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hai-hal atau variable yang berupa catatan, foto-foto, wawancara dan sebagainya. Metode

---

<sup>39</sup> Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 186.

<sup>40</sup> Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan sosial: Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta : Gaung Persada Press, 2008), hal. 217.

dokumentasi merupakan penelaan terhadap referensi-referensi yang berhubungan dengan fokus permasalahan penelitian.<sup>41</sup>

Dalam penelitian ini, dokumentasi yang dimaksud adalah dokumen-dokumen yang diperlukan untuk membantu kelengkapan dan kebenaran data, diantaranya, surat izin penelitian, foto pada saat melakukan penelitian, pedoman wawancara penelitian, profil Lembaga Pemasayarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.<sup>42</sup>

### **E. Teknik Keabsahan Data**

Setelah data dianalisis dan diambil kesimpulan, maka data tersebut perlu diuji keabsahannya, dengan melakukan pemeriksaan ulang terhadap data yang telah terkumpul. Untuk menetapkan keabsaha data diperlukan teknik pemeriksaan yang didasarkan pada empat kriteria yaitu derajat kepercayaan (kredibilitas), keterampilan, ketergantungan dan kepastian.<sup>43</sup> Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Ketekunan pengamatan, yaitu menemukan ciri-ciri dan unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan yang sedang di cari dan kemudian memusatkan diri pada hal-hal tersebut secara rinci. Ketekunan ini dilakukan untuk memahami dan mendapatkan data secara mendalam. Adapun ketentuan pengamatan yang dilakukan peneliti, yaitu mengetahui bagaimana pola regulasi emosi dan Faktor-faktor regulasi emosi narapidana perempuan di Lembaga Pemasayarakatan Kelas IIB Bengkulu.
2. Triangulasi, yaitu teknik analisis keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau

---

<sup>41</sup> Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan sosial: Kualitatif dan Kuantitatif* (Jakarta : Gaung Persada Press, 2008), hal. 219.

<sup>42</sup> Lexy Moleong , *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 324.

<sup>43</sup> Lexy Moleong, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006), hal. 324.

digunakan sebagai pembanding terhadap data tersebut. Triangulasi dengan sumber artinya membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

Adapun untuk mencapai kepercayaan itu, maka peneliti melakukan langkah sebagai berikut:

- a. Peneliti membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Peneliti membandingkan apa yang dikatakan orang di depan nsmun dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
- c. Peneliti membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengecekan data-data hasil penelitian untuk melihat Bagaimana pola regulasi emosi dan Faktor-faktor regulasi emosi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bengkulu.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data dilakukan sejak dimulainya persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, sampai pada penyusunan laporan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono bahwa analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit,

melakukan sintesa, menyusun kepola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>44</sup>

Analisis data di lapangan dalam penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Menurut Miles dan Huberman aktivitas dalam analisis data tersebut yaitu: 1) *data reduction*, 2) *data display*, 3) *conclusion drawing/verification*.<sup>45</sup>

Reduksi data penelitian dilakukan dengan menyusun data secara sistematis, ditonjolkan pokok-pokok yang penting, sehingga lebih mudah dikendalikan. Display data dilakukan dengan menyusun data berdasarkan kategori yang didasarkan pada rumusan masalah yang peneliti peroleh, sehingga melihat gambaran dari data yang diperoleh. Mengambil kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan mencari makna dari data yang telah dikumpulkan dengan mencari pola, tema, hubungan dan persamaan serta hal-hal yang sering timbul yang selanjutnya dilakukan verifikasi dengan mencari data baru atau melakukan konfirmasi.

---

<sup>44</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Kuantitatif dan R & D cetakan ke-7, hal. 244

<sup>45</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Kuantitatif dan R & D cetakan ke-7, hal. 245

Merujuk pada pendapat di atas, maka analisis data peneliti lakukan setelah selesai pengumpulan data yang dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan aktivitas merangkum, mengumpulkan, memilih data pokok dan data pelengkap yang relevan atau data yang berkesesuaian yang dapat diolah dan disimpulkan.

Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu apabila peneliti dalam melakukan penelitian menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang harus dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data.<sup>46</sup>

### 2. Display Data

Display data yakni berusaha mengorganisasikan dan memaparkan secara keseluruhan guna memperoleh gambaran yang lengkap dan utuh agar hasil penelitian tidak semata-mata terjadi secara naratif.

Dengan adanya penyajian data, maka akan mudah untuk memahami kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Dalam melakukan display data, selain dengan teks yang naratif dan juga dapat berupa grafik.<sup>47</sup>

### 3. Menyimpulkan dan Verifikasi

---

<sup>46</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D* cetakan ke-7, hal. 246

<sup>47</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R & D* cetakan ke-7, hal. 246

yaitu menganalisis melakukan penyelesaian atau penyempurnaan atas data penelitian dengan mencari data baru yang diperlukan guna mengambil kesimpulan penelitian. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau bahkan gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.<sup>48</sup>

---

<sup>48</sup> Sugiono, *Metodelogi Penelitian Kualitatif*, Kuantitaif dan R & D cetakan ke-7, hal. 246

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Tempat Penelitian**

##### **1. Sejarah Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu**

Terbentuknya Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB berdasarkan keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia Nomor: M.HH-09.OT.01.01 Tahun 2016 tanggal 15 Juli 2016 tentang Perubahan Nomenklatur Lembaga Pemasyarakatan Wanita Menjadi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu belum memiliki gedung dan blok hunian sendiri sehingga masih menumpang di Gedung Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bengkulu yaitu di Paviliun Kartini.<sup>49</sup>

Dengan terbentuknya Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu, maka pihak Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Bengkulu pada tanggal 6 Maret 2017 melakukan serah terima warga binaan pemasyarakatan perempuan sebanyak 63 orang (16 tahanan dan 47 narapidana). Terhitung mulai tanggal tersebut proses pembinaan dan perawatan narapidana dan tahanan perempuan telah dilaksanakan oleh Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu.

Lembaga pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dalam melaksanakan tugas dan fungsinya beralamat di jalan Wr. Supratman,

---

<sup>49</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018



Kelurahan Kandang Limun, Kota Bengkulu yang mulai beroperasi pada tanggal 26 oktober 2018 yang sebelumnya beroperasi menumpang pada gedung Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Bengkulu, kegiatan pembinaan ini mulai dilaksanakan pada 1 November 2018.<sup>50</sup>

## 2. Visi dan Misi

Visi Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Bengkulu adalah :

Menjadi Lembaga Pemasarakatan Perempuan yang terdepan dalam pelayanan, profesional, religius, bersih dan produktif.<sup>51</sup>

Misi Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu :<sup>52</sup>

1. Melaksanakan pelayanan pembinaan keprinadian dan kemandirian warga binaan pemsarakatan.
2. Melaksanakan perawatan registrasi, klasifikasi dan sistem keamanan sesuai ketentuan yang berlaku.
3. Melaksanakan perawatan bagi warga binaan pemsarakatan .
4. Melaksanakan bengkel kerja produktif.

---

<sup>50</sup> Hasil wawancara dengan Bapak Salam pada tanggal 28 Agustus 2019

<sup>51</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018

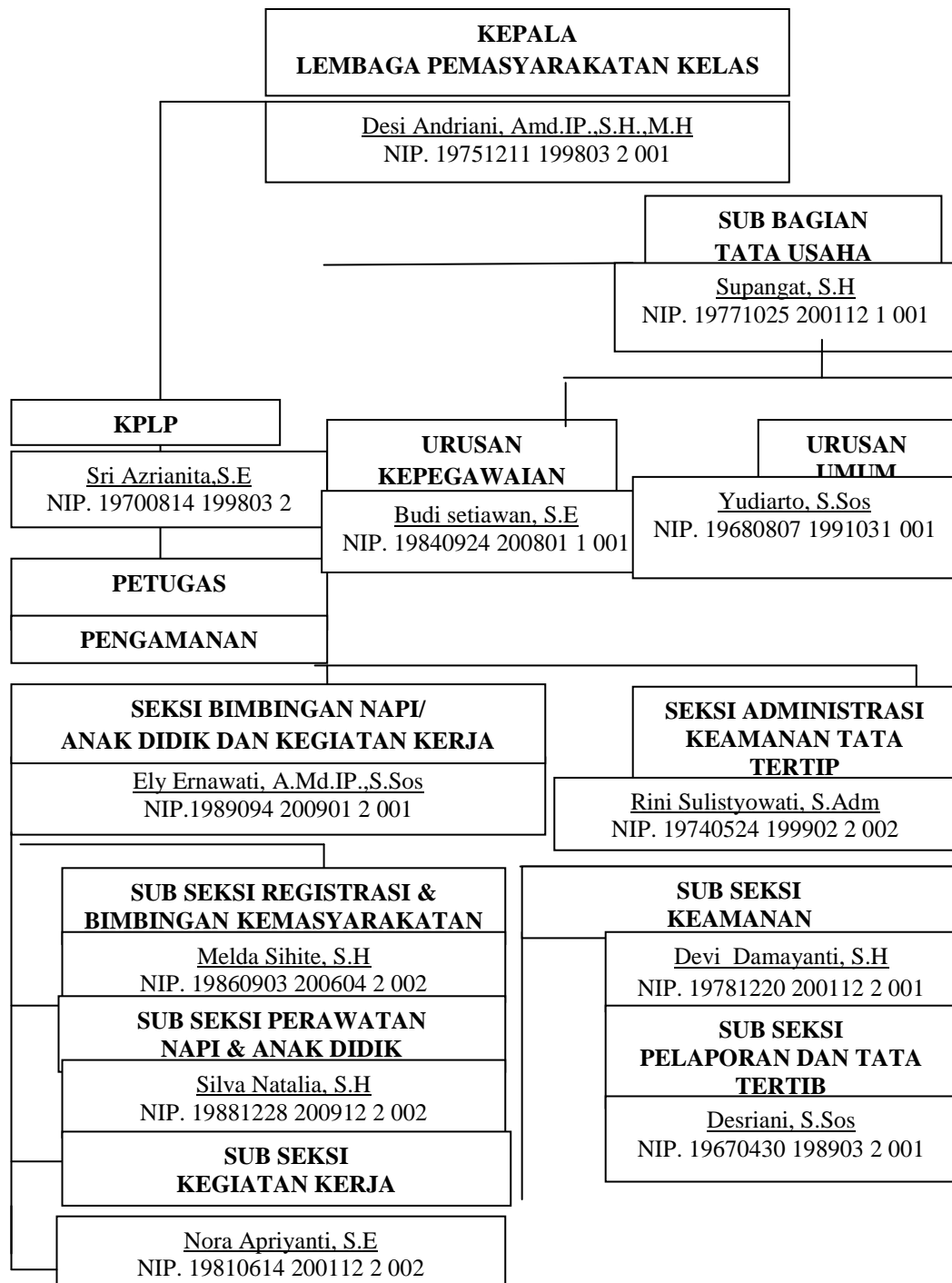
<sup>52</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018

### 3. Struktur Organisasi

Struktur organisasi Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB

Bengkulu adalah sebagai berikut:

#### Struktur Organisasi



#### 4. Kondisi Pegawai

Jumlah Pegawai sebanyak 72 (tujuh puluh dua) orang dengan rincian yaitu jumlah 72 pegawai tersebut terdiri dari golongan III d terdiri dari 3 orang perempuan, golongan III c terdiri dari 2 laki-laki dan 4 perempuan, golongan III b terdiri 3 perempuan, golongan III a terdiri dari 1 laki-laki dan 4 perempuan, golongan II b terdiri 1 laki-laki, golongan II a terdiri dari 19 laki-laki dan perempuan 35 orang.

Tabel 4.1  
Kondisi Pegawai Berdasarkan Jabatan.<sup>53</sup>

#### Jabatan

Nama Jabatan	Eselon	Keterangan
Kepala Lembaga Masyarakat	III b	Ada
Kepala Sub Bagian Tata Usaha	IV b	Ada
Kepala Pengamanan Lembaga Masyarakat	IV b	Ada
Kepala Seksi Bimbingan Napi / Anak Didik dan Kegiatan kerja	IV b	Ada
Kepala Seksi Administrasi Keamanan dan Tata Tertib	IV b	Ada
Kepala Urusan Kepegawaian dan Keuangan	V	Ada
Kepala Urusan Umum	V	Ada
Kepala Subseksi Registrasi dan Bimbingan Masyarakat	V	Ada
Kepala Subseksi Perawatan napi / Anak Didik	V	Ada
Kepala Subseksi Kegiatan Kerja	V	Ada
Kepala Subseksi Keamanan	V	Ada
Kepala Subseksi Pelaporan dan Tata Tertib	V	Ada

<sup>53</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018

Tabel 4.2  
Kondisi Pegawai Berdasarkan Kepangkatan.<sup>54</sup>

**Kepangkatan**

Golongan	Laki-laki	Perempuan
IV a	-	-
III d		03
III c	02	04
III b	-	03
III a	01	04
II b	01	-
II a	19	35
Jumlah	24	49

Table 4.3  
Kondisi Pegawai Berdasarkan Pendidikan.<sup>55</sup>

**Pendidikan**

Jenis Pendidikan	Laki-laki	Perempuan
Magister / S2	-	1
Strata 1 / S1	03	11
Diploma / III a	-	03
SMA Sederajat	20	35
Jumlah	23	50

---

<sup>54</sup> Profil LPP Bengkulu 2018

<sup>55</sup> Profil LPP Bengkulu 2018

## 5. Jumlah Warga Binaan

Jumlah Warga Binaan Pemasarakatan Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu 92 orang

Tabel 4.4  
Jumlah warga binaan.<sup>56</sup>

Golongan	B I	BII a	BII b	BII I	A I	Jumlah	A II	AI II	AI V	A V	Jumlah	Keterangan
Dewasa	52	12	3	7	2	76	2	11	-	2	15	91
Pemuda	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Anak	1					1			-			
Jumlah	53	12	3	7	2	77	2	11	-	2	15	93

## 6. Kegiatan Pembinaan

Kegiatan pembinaan kepada Warga Binaan Pemasarakatan yang telah dilaksanakan oleh Lembaga Pemasarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu antara lain :<sup>57</sup>

### 1. Kegiatan perkebunan



Kegiatan perkebunan yang dilakukan oleh Warga Binaan Pemasarakatan untuk memperindah halaman di Lembaga pemasarakatan Bengkulu yang dilakukan kebersihan setiap hari juma'at dan senin sore.

<sup>56</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018

<sup>57</sup> Profil LPP Bengkulu Tahun 2018

## 2. Kegiatan menjahit dan rajutan



Kegiatan merajut dilakukan pada siang hari oleh Warga Binaan, dan hasil rajutan akan dijualkan dibantu oleh petugas dan juga di media sosial, uang dari hasil penjualan akan di modalkan kembali dan sebagian di masukkan ke dalam kas .

## 3. Kegiatan produksi makanan ringan / kue



Kegiatan produksi makanan / kue yang dilakukan oleh Warga Binaan yaitu pembuatan abon ikan dan roti yang berkerjasama dengan surya bakery dan mendatangkan langsung Koki / Chef Profesional.

## 4. Kegiatan senam jasmani



Kegiatan senam dilakukan setiap pagi jum'at yang mendtangkan langsung dari pelatih yang sudah berkerjasama dan professional untuk membugarkan kesehatan badan setiap individu.

## 5. Kegiatan pembinaan kerohanian

Pembinaan kerohanian sering dilakukan dan mendatangkan langsung ustd dan ustadzah untuk membina Warga Binaan menjadi lebih baik dan lebih mendekatkan diri ke pada allah.



#### 6. Kegiatan kesenian dan keterampilan (menari dan paduan suara)



Kegiatan menari sering di tampilkan dalam mengikuti perlombaan, kesenian tari yang dilatih dengan pelatih yang professional dan sudah bekerja sama dengan Lembaga Pemasarakatan.

#### 7. Kegiatan belajar dan mengaji



Kegiatan pengajian dilakukan setelah melakukan sholat, untuk melatih Warga Binaan belajar mengenal huruf dan membaca iqra' dan al-quran lebih baik dan jelas.

Kegiatan Pengamanan Warga Binaan Pemasarakatan dilaksanakan oleh seluruh Pegawai dan Pejabat Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Bengkulu dan selalu berkoordinasi dengan Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Bengkulu.

### B. Profil Informan Penelitian

Untuk memperoleh jawaban terhadap masalah penelitian yakni bagaimana regulasi emosi narapidana narkoba perempuan di Lembaga Pemasarakatan Kelas IIB Bengkulu. Peneliti telah melakukan wawancara

kepada 5 orang informan yang terdiri dari 4 orang informan inti dan 1 orang informan pendukung.

Adapun profil informan inti 5 dapat dilihat dibawah ini:

1. SNJ berusia 29 tahun yang bertempat tinggal di Bandung, bersetatus janda anak satu dan beragama Islam, pendidikan terakhir SMA. Dalam keseharian SNJ bekerja sebagai pramusaji di cafe yang berada di pantai panjang Bengkulu. SNJ menggunakan sabu-sabu, ganja, dan inex. Pada saat SNJ diamankan SNJ sedang dalam pemakaian ganja dan positif telah memakai. SNJ di Bengkulu tidak mempunyai keluarga karena SNJ asli berasal dari Bandung. Hubungan SNJ dengan keluarga tidak harmonis dan SNJ telah bercerai dengan suaminya, sehingga SNJ ditinggalkan suami dengan anaknya.
2. SMD juga berstatus janda yang mempunyai anak satu, berusia 24 tahun yang bertempat tinggal di Curup, dan beragama Islam, pendidikan terakhir SD. Keseharian SMD bekerja sebagai pramusaji di cafe salah satu yang ada di Bengkulu. SMD menggunakan sabu-sabu dan ganja. Pada saat SMD diamankan sedang dalam pemakaian ganja diperjalanan menuju pulang kontrakannya dan positif telah memakai narkoba berjenis sabu-sabu. SMD di Bengkulu berkerja untuk kebutuhannya setiap hari dan mengontrak disalah satu kontrakan yang ada di Bengkulu. Sedangkan hubungan dengan orang tua SMD baik akan tetapi hubungan SMD dengan suaminya



tidak harmonis sehingga mereka menjalani hidup sendiri-sendiri dan hak asuh anak dialihkan dengan suaminya.

3. SPT juga berstatus seorang janda yang memiliki anak dua yang berbeda suami dan sekarang berusia 29 tahun yang bertempat tinggal di Kandang Limun Bengkulu, beragama Islam, pendidikan terakhir yaitu SMP, keseharian SPT sebagai ibu rumah tangga. SPT menggunakan sabu-sabu, ganja, dan inex. Pada saat SPT diamankan sedang dalam pengambilan barang narkoba di Bentiring dengan temannya di Perumahan Bentiring. SPT sudah kedua kalinya masuk tahanan menggunakan narkoba dan masa tahanannya yang pertama 2,5 tahun menjalani masa tahanan dan berhenti menggunakan selama 3 bulan kemudian setelah itu SPT kembali menggunakan narkoba tersebut, sehingga dalam pengambilan narkoba dengan temannya mereka sudah lama diawasi, dan berhasil diamankan. SPT di Bengkulu mempunyai keluarga akan tetapi SPT tidak pernah dikunjungi keluarganya saat berada di Lapas dan SPT telah bercerai dengan suami pertama dengan meninggalkan anak yang diasuh dengan SPT dan setelah itu SPT menikah lagi akan tetapi nikah sirih dan dikaruniai satu anak, dan juga ditinggalkan suaminya karena suami kedua SPT masih mempunyai keluarga yang belum bercerai dengan istrinya, sekarang kedua anak SPT dirawat oleh orang tuanya SPT.
4. SBL juga sama dengan narapidana lainnya yang juga berstatus janda akan tetapi SBL belum mempunyai anak. SBL berusia 23 tahun yang bertempat tinggal di Kepahyang, dan beragama Islam, pendidikan terakhir SMA,

dalam keseharian SBL bekerja sebagai pramusaji di salah satu cafe yang ada di Bengkulu. SBL menggunakan sabu-sabu dan ganja, pada saat SBL diamankan karena sedang pemakaian ganja diperjalanan menuju pulang kontrakannya, dan positif telah memakai narkoba yang berjenis ganja. SBL di Bengkulu tidak mempunyai keluarga dan dia hanya bekerja di Bengkulu. Sedangkan hubungan SBL dengan orang tua harmonis, akan tetapi SBL jarang dikunjungi dengan orang tuanya, dan hubungan SBL dengan suami telah bercerai. Mereka menikah pada usia dini dan setiap hari terjadi keributan dan tidak keharmonisan rumah tangga sehingga mengakibatkan perceraian keduanya.

5. Octa Citra Milinda yang mempunyai status masih gadis (belum menikah), berusia 26 tahun yang bertempat tinggal di Kemiling Permai Bengkulu, dan beragama Islam. Octa adalah seorang Pegawai Negeri Sipil (PNS) mengikuti tes CPNS pada tahun 2017 dan lulus di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu sebagai sipir yang sudah bekerja selama 2 tahun. Dalam keseharian Octa di Lapas mengontrol keadaan narapidana di dalam blok, karena Octa diamanatkan untuk menjaga blok dan mengamankan narapidana di dalam blok.

### **C. Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Bengkulu .**

Penulis menemukan terdapat 13 aspek yang diteliti untuk melihat Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lapas Kelas IIB Bengkulu:

#### **a. Strategi Regulasi Emosi**

### 1. *Situation Selection* (Seleksi situasi)

Regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Sehingga setiap individu mampu untuk menghindari situasi-situasi yang dapat menimbulkan depresi pada diri, supaya regulasi emosi setiap individu bisa berjalan dengan baik.

Informan SNJ mampu mengatur seleksi situasi ketika untuk menghindari situasi-situasi yang dapat menimbulkan depresi :

“Untuk menghindarinya, dengan cara saya lebih banyak menghabiskan waktu saya yang ada untuk mencari kesibukan dan saya harus lebih pandai mengatur waktu saya untuk di manfaatkan dengan baik, dan saya harus bisa menjauhi teman yang mempunyai masalah, supaya saya bisa mengontrol emosi saya disini”<sup>58</sup>

Hal yang sama diungkapkan oleh *informan* SMD yang juga dapat menghindari situasi menimbulkan depresi. :

“Untuk menghindari situasi yang dapat menimbulkan emosi pada saya, saya sering menghabiskan waktu saya dengan sholat jika waktunya sudah tiba, kalau belum waktunya sholat saya sering menghabiskannya dengan mengaji kalau di dalam kamar”<sup>59</sup>

Hal yang berbeda yang diungkapkan oleh *informan* SPT dalam menghindari situasi yang dapat menimbulkan depresi :

“Biasanya saya tidak tidur saya mencari kesibukan sendiri seperti menonton tv”<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>59</sup> Hasil wawancara dengan SMB 26 Agustus 2019

<sup>60</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

Informan lainnya juga menguatkan pertanyaan informan sebelumnya seperti yang diungkapkan oleh *informan* SBL di bawah ini:

“Saya lebih banyak mencari kegiatan seperti menonton tv, dan kalau tidak menonton saya tidur di kamar, dan kalau dipagi hari saya banyak menghabiskan waktu dengan olahraga”<sup>61</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Setiap narapidana untuk menghindari yang menyebabkan emosinya timbul pada dirinya, disetiap ada waktu yang kosong mereka isi dengan kegiatan-kegiatan yang sudah di fasilitasi dan disediakan dari lapas.”<sup>62</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan penulis bahwa untuk menghindari situasi yang dapat menimbulkan depresi yaitu dapat diketahui bahwa kondisi narapidana yang ada di Lembaga pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu ialah mereka lebih banyak menghabiskan waktunya dengan mencari kesibukan masing-masing supaya mereka bisa menghindari emosi (depresi) yang datang pada diri mereka. Narapidana yang ada disana di berikan kegiatan-kegiatan supaya narapidana mudah untuk berinteraksi dengan lingkungannya sesama ditahanan.

## **2. *Situation Modification* (Modifikasi situasi)**

---

<sup>61</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>62</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

Suatu cara yang dimana individu dapat mengubah lingkungannya sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul pada dirinya.

Ketika lingkungan memberikan pengaruh yang kurang baik sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi yang timbul *informan* SNJ menyikapinya dengan cara :

“Saya sering menjalaninya dengan kumpul bersama teman-teman di blok dan saling *sharing* juga”<sup>63</sup>

Hal yang demikian sedikit berbeda dengan *informan* SMD :

“Saya rutin mengikuti kerajinan merajut dan saya juga sering berkumpul dan sering bertukar pendapat dengan teman-teman di lapas ini kalau tidak merajut, setiap hari mengikuti olahraga”<sup>64</sup>

Hal yang berbeda diungkapkan oleh *informan* SPT dalam menyikapinya :

“Kalau saya mencari teman yang baik, yang benar-benar bisa dijadikan sahabat”<sup>65</sup>

Hal yang berbeda diungkapkan oleh *informan* SBL dalam menanggapi:

“Saya menghindarinya dengan tidak mengikut campuri apapun yang terjadi di lingkungan, dengan menghindari situasi seperti itu semua akan menjadi lebih tenang bagi saya”<sup>66</sup>

---

<sup>63</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>64</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>65</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>66</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Setiap narapidana selalu diberikan pembinaan dan kegiatan-kegiatan dalam bidang membuat tas rajut bagi yang suka merajut petugas membantu untuk menjual lewat online atau mereka juga bisa menjual dengan saudara-saudara mereka,disini juga dilengkapi dengan sarana prasarana seperti wartel yang bisa digunakan apabila narapidana disini ingin menghubungi keluarganya.”<sup>67</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas, setiap narapida melakukannya dengan berbeda-beda ada yang mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah mereka sukai dan juga sesuai dengan bakat mereka masing-masing seperti kerajinan merajut. Rajutan yang dibuat narapidana yaitu tas, apa bila sudah banyak maka tas rajut yang mereka buat akan dijual. Dan ada yang mengikuti kegiatan lainnya di Lembaga Pemasyarakatan

### **3. *Attention Deployment* (Mengalihkan perhatian)**

Suatu cara dimana individu bisa untuk mengalihkan perhatian mereka dari situasi / suasana yang tidak menyenangkan untuk bisa dihindari.

Ketika lingkungan memberikan pengaruh yang kurang baik dan situasi tidak menyenangkan *informan* SNJ untuk menyikapinya:

“Ya saya menghindar dai lingkungan itu karena saya tidak suka dengan keributan apa lagi bertengkar mulut degan sesama teman di dalam tahanan ini”<sup>68</sup>

---

<sup>67</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

<sup>68</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

Hal yang demikian berbeda dengan informan SMD untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan :

“Cara saya untuk menghindarinya saya banyak bergabung dengan teman-teman yang lain, kalau saya sedang bosan ya saya tidurkan, atau menyendiri kalau ada yang tidak saya sukai”<sup>69</sup>

Hal yang berbeda diungkapkan oleh informan SPT dalam menyikapi untuk mengalihkan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan:

“Ya saya menghindari supaya bisa menjadi lebih tenang dan nyaman”<sup>70</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan oleh informan SBL dalam menanggapi situasi yang dapat menimbulkan situasi yang tidak menyenangkan :

“Kalau saya untuk menghindarinya ya saya tidak memperdulikannya, saya bawa santai aja”<sup>71</sup>

Berdasarkan hasil wawancara yang dapat peneliti kemukakan yaitu maka dapat diketahui bahwa kondisi narapidana yang ada di Lembaga pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu ialah mayoritas narapidana menghindari dan tidak memperdulikan lingkungannya sehingga bisa membuat narapidana lebih nyaman.

#### **4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* (Kemampuan Menerima Respon Emosi)**

---

<sup>69</sup> Hasil wawancara dengan SMD26 Agustus 2019

<sup>70</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>71</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

Kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

Hal ini diungkapkan oleh *informan* SNJ:

“Saya mampu menerima dan mengendalikan peristiwa yang dapat menimbulkan emosi yang negatif pada diri saya, dan saya juga tidak merasa malu dengan orang lain, dan saya juga biasa saja seperti orang lainnya”<sup>72</sup>

Hal juga sama yang diungkapkan dengan *informan* SMD:

“Ya, mampu untuk menerima dan bisa mengendalikan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan emosi apa lagi yang negatif, dan juga tidak ada rasa malu dengan orang lain dan lingkungan”<sup>73</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SPT:

“Iya, saya mampu menerima peristiwa atau kejadian yang dapat menimbulkan emosi yang negatif pada diri saya dan saya juga tidak malu dengan orang lain serta dengan lingkungan saya”<sup>74</sup>

*Informan* SBL juga mengungkapkan hal yang sama dengan *informan* lainnya:

“Saya mampu mengendalikan dan menerima peristiwa yang dapat menimbulkan emosi yang negatif pada diri saya, dan saya juga tidak merasa malu dengan orang lain dan lingkungan saya”<sup>75</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan narapidana:

“Masing-masing narapidana mampu menerima setiap ada peristiwa yang dapat menimbulkan emosi-emosi negatif pada mereka,

---

<sup>72</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>73</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>74</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>75</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019



dan mereka tidak ada yang merasa malu dengan siapapun dan dimanapun mereka berada di lingkungan”<sup>76</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan penulis bahwa kemampuan individu untuk menerima suatu emosi negatif dan tidak merasa malu ialah setiap narapidana mampu menerima dan mengendalikan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan emosi-emosi yang negatif pada diri mereka dan mereka juga tidak merasa malu baik di lingkungan maupun sesama mereka.

## **b. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi**

### **1. *Self-blame* (Menyalahkan Diri Sendiri)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami.

Hal ini diungkapkan dengan *informan* SNJ:

“Iya, saya sering menyalahkan diri saya sendiri dengan apa yang telah saya lakukan itu tidak baik, sehingga merugikan diri saya sendiri”<sup>77</sup>

Hal ini juga senada yang diungkapkan dengan *informan* SMD:

“Apa yang saya lakukan itu tidak baik dan merugikan diri sendiri, karena itu saya sering menyalahkan diri sendiri”<sup>78</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SPT:

“Apa yang telah saya pergunkan dan telah saya lakukan dulu itu tidak ada baiknya bagi diri sendiri bahkan merugikan diri saya sendiri”<sup>79</sup>

---

<sup>76</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

<sup>77</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>78</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>79</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

Hal ini juga senada dengan yang diungkapkan dengan *informan*

SBL:

“Iya, sering juga menyalahkan diri sendiri dengan apa yang telah saya lakukan itu tidak baik dan apa yang dilakukan selama ini telah merugikan diri sendiri”<sup>80</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan narapidana:

“Setiap narapidana menyalahkan dirinya sendiri dengan menyadari apa yang telah mereka lakukan dahulunya, yang membuat merugikan diri mereka sendiri”

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat dikemukakan bahwasannya mayoritas narapidana banyak menyalahkan diri mereka sendiri dan apa yang telah mereka lakukan dan telah merugikan dirinya sendiri.

## **2. Blaming Others (Menyalahkan Orang Lain)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu yang telah dialami.

Hal ini diungkapkan dengan *informan* SNJ:

“Kalau menyalahkan orang lain ada, dan saya juga merasa kenapa narkoba itu banyak diedarkan dan disalah gunakan, sehingga saya juga berfikir bisa-bisanya saya dulu terpengaruh dan terjerumus dengan hal yang tidak baik”<sup>81</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SMD:

“Iya, ada kalau menyalahkan orang lain dengan pendedaran barang yang berbahaya bersifat negatif, sehingga saya juga merasa bersalah telah melakukannya”<sup>82</sup>

Hal ini juga senada yang diungkapkan dengan *informan* SPT:

---

<sup>80</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>81</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>82</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

“Ya, ada sih kalau menyalahkan orang lain itu dengan adanya pengedaran narkoba, dan saya juga telah menyadari sehingga saya terus berfikir kenapa saya dulu seperti itu, yang telah merugikan diri sendiri”<sup>83</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SBL:

“Kalau menyalahkan orang lain itu tentu ada ya, akan tetapi kita juga sadar diri dengan apa yang telah dilakukan sehingga merugikan diri kita sendiri”<sup>84</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan narapidana:

“Setiap narapidana mungkin mereka juga menyalahkan orang lain dan dirinya sendiri dengan adanya peredaran narkoba dan juga salah penggunaannya, sehingga membuat merugikan diri mereka sendiri”<sup>85</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat penulis simpulkan mayoritas setiap narapidana menyalahkan orang lain dengan adanya peredaran narkoba akan tetapi mereka juga menyadari bahwasannya mereka juga ikut terjerumus dengan pemakaiannya dan merugikan diri mereka sendiri.

### **3. *Acceptance* (Penerimaan)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerahkan diri sendiri (pasrah).

Hal *informan* SNJ mengungkapkan :

---

<sup>83</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>84</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>85</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

“Iya, kadang saya berfikir apa yang telah dilakukan itu tidak baik, telah merugikan diri sendiri, ya mau gimana lagi ibarat saja nasi sudah menjadi bubur”<sup>86</sup>

Hal ini sedikit berbeda yang di ungkapkan dengan informan SMD :

“Kadang ya saya pasrah saja, karena saya telah menggunakannya, ya ini bisa membuat jadi pelajaran untuk saya untuk kedepannya tidak menggunakannya lagi”<sup>87</sup>

Hal ini juga senada yang disampaikan informan SPT :

“Iya, sempat berfikir apa yang telah dilakukan itu membuat saya merugikan diri sendiri, sehingga telah membuat saya sadar bahwa yang telah dilakukan dulu membuat motivasi untuk tidak melakukannya”<sup>88</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SBL :

“Apa yang telah dilakukan itu saya yang telah melanggarnya, saya yang telah melakukannya, dan apa yang telah saya lakukan dulu tidak akan diulang kembali untuk kedepannya”<sup>89</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan narapidana :

“Setiap narapidana pasti merasakan pasrah, dengan apa yang telah mereka lakukan, dan setelah apa yang telah mereka lakukan itu membuat motivasi mereka kedepannya untuk tidak mengulanginya lagi”<sup>90</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat penulis simpulkan yaitu mayoritas narapida merasakana pasrah dengan apa yang telah mereka lakukan dan apa yang telah mereka gunakan, sehingga dengan dengan apa yang telah mereka lakukan akan dijadikan sebagai motivasi kedepannya.

---

<sup>86</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>87</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>88</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>89</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>90</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

#### 4. *Refocus On Planning* (Fokus Kembali Pada Perencanaan)

Berhubungan cara individu dengan pikiran mengenai cara-cara apa yang akan diambil dan cara menangani kejadian hal yang negatif.

*Informan* SNJ menangani hal negatif dengan cara melakukan keibadahan seperti diungkapkannya di bawah ini :

“Dengan rutin melakukan pengajian, rutin mengikuti kegiatan, sehingga hal-hal yang negatif itu bisa saya mengatasinya dengan baik dan melakukan hal-hal yang baik”<sup>91</sup>

Hal yang sama diungkapkan dengan *informan* SMD dalam menangani hal-hal negatif:

“Ya, sering mengikuti seperti merajut, olahraga, dan sering juga shering dengan teman-teman sehingga saya bisa membuat lebih nyaman”<sup>92</sup>

Senada lagi yang diungkapkan dengan *informan* ibu SPT dalam menangani hal tersebut:

“Sering-sering mengikuti kegiatan-kegiatan yang telah disediakan dan sesuai dengan kemampuan saya, dulunya ada kegiatan kecantikan/salon saya sering mengikutinya dan sekarang sudah tidak lagi karena kecantikan/salon tidak ada pembinanya lagi”<sup>93</sup>

Hal ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh *informan* dengan wbp SBL:

“Ya, saya rutin mengikuti menari dan selain itu juga mengikuti kegiatan-kegiatan olahraga yang telah disediakan disini”<sup>94</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

---

<sup>91</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>92</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>93</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>94</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

“Setiap narapidana mengikuti kegiatan pengajian, belajar mengaji, olahraga dan juga kegiatan yang diminati jadi setiap hari itu hampir selalu ada kegiatan dan juga sering shering sesama mereka”<sup>95</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas maka dapat dikemukakan mayoritas narapidana menangani hal-hal yang negatif yang ada pada mereka sering melakukan pengajian, kegiatan yang diminati, serta olahraga yang sudah ada di lembaga.

### **5. *Rumination Or Focus On Thought* (Perenungan atau Fokus Pada Fikiran)**

Berhubungan dengan pikiran seseorang mengenai perasaan dan pikiran yang berhubungan dengan hal kejadian yang bersifat negatif.

*Informan* SNJ mampu mengatasi perasaan-perasaan negatif yang ada :

“Dengan rutin menjalankan sholat dan mengaji dengan telah melakukan sholat dan mengaji secara rutin perasaan menjadi lebih tenang dan lebih baik sehingga terjauhkan dari yang bersifat negatif”<sup>96</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* SMD dalam hal untuk mengatasi perasaan yang timbul bersifat negatif, seperti yang diungkapkannya :

“Saat perasaan tidak tenang dengan menjalankan sholat dan dilanjutkan dengan mengaji, sehingga setelah dilakukan semuanya perasaan akan menjadi lebih tenang dan lebih baik”<sup>97</sup>

Hal yang sama juga diungkapkan oleh *informan* SPT dalam mengatasi perasaan negatif, seperti yang diungkapkannya :

“Dengan selalu melakukan sholat dan mengaji secara terus menerus untuk mejadikan perasaan lebih baik, sehingga tidak memikirkan yang buruk”<sup>98</sup>

---

<sup>95</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

<sup>96</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>97</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

Hal yang sama disampaikan oleh *informan* SBL seperti yang diungkapkannya :

“Terus- menerus melakukan sholat dan mengaji yang tidak ada henti-hentinya sampai hati saya lebih tenang”<sup>99</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Setiap narapida banyak yang melakukan sholat dan dilanjutkan dengan pengajian sama-sama, supaya mereka bisa menjadi lebih baik lagi dan waktu mereka selalu dimanfaatkan dengan kebaikan, dan selalu bersikap dan berfikir positif”<sup>100</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas yang dapat peneliti kemukakan yaitu setiap individu untuk mengatasi perasaan yang negatif pada diri individu mereka selalu menjalankan sholat dan pengajian secara rutin, untuk menjadi lebih baik sehingga perasaan mereka menjadi lebih tenang dan menjadi lebih baik dan selalu berfikir positif.

#### **6. Positive Refocusing (Berfikir Hal-hal yang Positif)**

Berhubungan dengan seseorang mengenai hal yang tidak sesuai sehingga bisa membuat seseorang menggembirakan dan menyenangkan dari pada memikirkan mengenai kejadian dan tidak memikirkan hal-hal yang lain:

Hal ini disampaikan oleh *informan* SNJ apa saja yang dilakukan sehingga tidak memikirkan kejadian yang lain:

---

<sup>98</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>99</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>100</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

“Saya sering melakukan dengan mengaji dan sholat dan alhamdulillah saya melakukannya rutin dan sholat 5 waktu itu saya lakukan semua, itulah yang bisa membuat saya tenang dan tidak memikirkan yang lain lagi”<sup>101</sup>

Hal ini sedikit senada apa yang di ungkapkan oleh *informan* SMD seperti yang diungkapkannya:

“Untuk membuat saya menjadi lebih tenang saya sering menjalankan sholat dan sering juga ikut kumpul dengan teman-teman yang lain sehingga membuat menjadi lebih tenang”<sup>102</sup>

Hal ini senada juga yang disampaikan dengan *informan* SPT dalam melakukan yang membuat lebih tenang, seperti yang diungkapkan :

“saya rutin melakukannya dengan melakukan sholat dan mengaji setelah saya melakukannya saya menjadi lebih tenang dan tidak memikirkan yang lain”<sup>103</sup>

Hal ini senada juga yang disampaikan oleh *informan* ibu SBL yang diungkapkannya:

“Untuk membuat saya menjadi lebih tenang saya melakukannya dengan dengar musik itu cara saya untuk membuat menjadi lebih tenang”<sup>104</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Seperti yang sudah saya bilang sebelumnya bahwa setiap narapida itu lebih banyak yang melakukan sholat dan dilanjutkan dengan pengajian bersama-sama, supaya mereka bisa menjadi lebih baik lagi, dan selalu bersikap dan berfikir positif sehingga mereka tidak

---

<sup>101</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>102</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>103</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>104</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019



terbawa pemikiran-pemikiran yang bersifat negatif, dilingkungan lembaga ini”<sup>105</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas berdasarkan yang dapat disimpulkan bahwa narapidana banyak melakukan dengan kegiatan sholat dan waktu yang rutin dilakukannya untuk menenangkan hati mereka, dan hanya beberapa individu yang tidak rutin melaksanakan sholat dan mengaji akan tetapi untuk membuat individu menjadi lebih tenang dengan cara dia memutar music yang disukai.

### **7. *Positive Reappraisal* (Penilaian Positif)**

Berhubungan dengan pikiran yang telah membubuhkan fikiran dan perasaan yang positif terhadap perbuatan yang telah dialami.

Hal ini disampaikan dengan *informan* SNJ dalam membubuhkan perasaan dan fikiran yang positif :

“Kalau dipikirkan yang telah saya lakukan di masa lalu saya sangat sedih telah melakukan perbuatan dosa yang telah saya gunakan, saya juga baru sadar apa yang telah saya lakukan itu tidak baik”<sup>106</sup>

Hal ini senada juga yang disampaikan dengan *informan* SMD yang mengungkapkan penyesalan dalam dirinya:

“Kalau perasaan dan pemikiran saya ya menyesal saat mengingat kembali apa yang saya lakukan dulu, untuk kedepannya insyaallah saya tidak akan mengulangnya lagi, dan saya sudah berjanji dengan diri saya sendiri”<sup>107</sup>

Senada juga yang diungkapkan *informan* SPT yang menjelaskan dalam penyesalan yang timbul pada mereka :

“Saya menyesal dan sedih sekali kalau di fikirkan apa yang saya lakukan dulu, saya merasa sangat bersalah sekali selaku jadi anak untuk

---

<sup>105</sup> Hasil wawancara dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

<sup>106</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>107</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

orang tua saya dan saya juga tidak bisa menjadi contoh yang baik untuk ke dua anak saya, saya merasa bukan orang tua yang baik untuk anak-anak saya”<sup>108</sup>

Hal ini juga senada apa yang disampaikan dengan *informan* SBL yang akan diungkapkannya :

“Kalau dibilang menyesal ya saya sangat menyesal dengan perbuatan yang saya lakukan itu, dan apa yang telah dilakukan saya dulunya untuk mencari hiburan dengan cara yang salah”<sup>109</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat dikemukakan yaitu narapidana telah banyak merasakan penyesalan saat berada didalam tahanan, merasa sangat tertekan didalam tahanan, tidak bisa menunjukkan anak yang berbakti ke pada orang tua dan bukan orang tua yang baik dan bertanggung jawab untuk anak-anaknya.

### **8. *Putting Into Perspective* (Menempatkan ke Dalam Perspektif)**

Berhubungan dengan pikiran yang merendahkan keseriusan terhadap suatu kejadian atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain. Seseorang akan merasa bahwa musibah yang terjadi padanya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain.

Hal yang disampaikan dengan *informan* SNJ dalam mengungkapkannya:

“Saat ada musibah yang datang ya harus siap menerima kejadian itu dan dari kejadian atau musibah itulah yang bisa membuat motivasi saya untuk kedepannya, dan papun musibah yang datang pada saya mungkin juga tidak seburuk yang dialami orang lain maupun saya sendiri”<sup>110</sup>

---

<sup>108</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>109</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>110</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

Hal ini berbeda yang disampaikan dengan *informan SMD* yang telah diungkapkannya:

“Mau tidak mau harus menerima musibah yang datang, harus siap menjalani musibah yang ada, dan akan menjadikan sebagai motivasi untuk kedepannya, dan bisa menunjukkan kepada anak menjadi dan contoh orang tua yang bertanggung jawab”<sup>111</sup>

Hal yang disampaikan dengan *informan* berbeda yang disampaikan oleh *SPT* yang diungkapkannya:

“Saat sedang menghadapi kejadian musibah saya harus siap menerima musibah itu, saya harus bisa mencontohkan kepada anak saya menjadi orang tua yang baik dan bisa mengurus anak-anak saya”<sup>112</sup>

Hal ini berbeda lagi yang diungkapkan oleh *informan SBL* dalam ungapannya“

“Saya harus tenang saat menghadapi musibah, dan saya berdoa kepada allah dan berjanji dengan diri saya sendiri supaya musibah ini akan segera berakhir, dan menjadikan sebagai motivasi kepada diri saya dan musibah yang sedang dihadapi tidak sebaik dan seburuk yang dialami orang lain”<sup>113</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Jika narapidana sedang mengalami musibah dengan keluarga maka narapida meminta izin dengan petugas, akan tetatapi kami sebagai petugas ditanya terlebih dahulu musibah apa yang terjadi dengan keluarga narapida, kalau musibah meninggal dunia maka kami petugas memberikan izin narapidana untuk pulang dan didampingi dengan petugas, dan ada juga narapidana saling menguatkan dengan sesama temannya jika sedang ada musibah”<sup>114</sup>

---

<sup>111</sup> Hasil wawancara dengan *SMD* 26 Agustus 2019

<sup>112</sup> Hasil wawancara dengan *SPT* 28 Agustus 2019

<sup>113</sup> Hasil wawancara dengan *SBL* 30 Agustus 2019

<sup>114</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

Berdasarkan hasil wawancara di atas telah dapat juga dikuatkan dengan petugas sipir bahwasannya yang dapat peneliti kemukakan yaitu mayoritas narapidana harus siap menjalani dan siap menerima kejadian yang ada pada mereka dan dari kejadian yang ada mereka jadikan motivasi untuk diri mereka.

### **9. Catastrophizing (Kegagalan Berfikir Secara Logis)**

Berhubungan dengan pikiran yang menekan dan menteror seseorang dengan kejadian yang telah dialami.

Hal yang diungkapkan oleh *informan* SNJ yang mengungkapkan:

“Dulunya saya tidak yakin bisa berubah, tapi saya berusaha berubah dan berhenti menggunakan barang haram itu”<sup>115</sup>

Senada yang diungkapkan oleh *informan* SMD dalam ucapannya:

“Saya yakin dan berusaha untuk berubah dan berhenti menggunakan barang haram itu”<sup>116</sup>

Hal ini senada juga yang diungkapkan dengan SPT dalam menteror dirinya:

“Saya merasa tidak yakin kalau saya bisa berhenti dan meninggalkan barang haram itu. Saya selalu berusaha dan niat dari dalam diri sendiri untuk berubah”<sup>117</sup>

---

<sup>115</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>116</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>117</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

Hal yang diungkapkan juga senada dengan *informan* SBL yang diungkapkannya:

“Sering kali diri saya dihantui dengan tidak ada keyakinan, tetapi saya lawan pemikiran saya dengan niat yang baik untuk menghindari barang haram itu”<sup>118</sup>

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwasannya setiap individu mempunyai keyakinan dan niat dalam hati untuk menghindari dan tidak akan mengulangi perbuatan-perbuatan yang dilanggar dalam agama.

#### **D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Regulasi Emosi Pada Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu.**

##### **1. Faktor Internal**

###### 1. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang didapat seseorang selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya.

*Informan* SNJ dengan mengungkapkannya :

“Berdasarkan pengalaman yang telah saya alami dan saya rasakan akan menjadikan diri saya menjadi lebih baik.”<sup>119</sup>

Hal ini senada dengan yang disampaikan *informan* SMD :

“Dari pengalaman yang telah saya alami tentunya dapat dikenang dengan baik dan akan selalu dalam kebaikan.”<sup>120</sup>

---

<sup>118</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>119</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

Hal ini senada juga yang diungkapkan dengan *informan SPT* :

“Dari pengalam yang didapatkan selama ini bisa membuat saya termotivasi, dan dari pengalaman ini akan membuat saya untuk merubah diri saya sendiri untuk menjadi lebih baik dan bisa mengendalikan emosi dengan baik.”<sup>121</sup>

Hal ini senada juga yang diungkapkan dengan *informan SBL* :

“Dari pengalaman yang didapatkan akan selalu terkenang jika pengalaman itu baik, dan jika pengalaman itu buruk tentunya akan dijadikan sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik lagi dan mengatur emosi dengan baik.”<sup>122</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Tentunya setiap narapidana disini memiliki pengalaman masing-masing yang berbeda. Dari pengalaman itulah yang bisa menguatkan narapidana disini untuk berubah akan menjadi lebih baik, dari pengalaman yang sudah dialami dan mereka juga bisa mengatur emosinya masing-masing individu.”<sup>123</sup>

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwasannya setiap individu memiliki pengalaman masing-masing yang berbeda, dan setiap individu memiliki pengalaman yang buruk akan menjadikan pengalaman tersebut sebagai motivasi mereka menajdi akan lebih baik lagi dan mengatur emosi dengan baik setiap individu.

## 2. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan seseorang, semakin bertambah usia mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.

---

<sup>120</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>121</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>122</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>123</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

Hal ini diungkapkan dengan *informan* SNJ :

“Alhamdulillah saya bisa mengendalikan emosi saya dengan baik, supaya saya jangan sampai mendapatkan masalah yang tidak diinginkan, apa lagi dengan umur yang sekarang sudah dewasa.”<sup>124</sup>

Hal ini juga senada dengan yang disampaikan *informan* SMD :

“Kalau dibilang emosi Alhamdulillah saya disini dapat mengendalikannya, karena saya juga merasa sudah dewasa dan juga saya malu sama umur yang sudah dewasa ini.”<sup>125</sup>

Hal ini senada yang diungkapkan oleh *informan* SPT :

“Ya, saya disini bisa mengendalikan emosinya dengan baik walaupun ada teman yang membuat saya sakit hati, akan tetapi tidak saya hiraukan, karena sudah sama-sama dewasa untuk apa kalau berkelahi disini.”<sup>126</sup>

Senada juga yang diungkapkan dengan *informan* SBL :

“Walaupun kadang disini ada teman-teman yang menyinggung saya, saya acuh tak acuh, saya biarkan aja apa yang mereka bicarakan tentang saya, saya harus bisa mengendalikan emosi yang ada pada diri saya apa lagi sudah sama-sama dewasa jadi bisa saling mengertilah kalau disini.”<sup>127</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Alhamdulillah narapidananya bisa mengendalikan emosinya dengan baik apa lagi dengan sesama temannya disini, sehingga jarang ditemukan ada keributan apa lagi disetiap blok, mungkin juga karena merasa sudah sama-sama dewasa.”<sup>128</sup>

---

<sup>124</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>125</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>126</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>127</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>128</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

Berdasarkan hasil wawancara di atas yaitu setiap individu mampu mengendalikan emosinya sehingga jarang ditemukan keributan sesama warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB B Bengkulu.

## 2. Faktor Eksternal

### 1. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

*Informan* SNJ mengungkapkan :

“Walaupun lingkungannya seperti ini tempat saya berada, saya bisa memahami dan menempatkan diri saya dimanapun saya berada dan saya harus pandai mengendalikan setiap emosi yang timbul.”<sup>129</sup>

Hal ini senada dengan yang diungkapkan *informan* SMD :

“Walaupun saya berada disini, Alhamdulillah saya bisa menyesuaikan dan saya juga bisa mengendalikan emosi yang saya rasakan pada diri saya.”<sup>130</sup>

Hal ini juga senada yang disampaikan oleh *informan* SPT :

“Walaupun saya berada disini dengan lingkungannya seperti ini, lingkungan tempat saya berada saya bisa menempatkan posisi saya dimanapun itu saya tempati dan saya juga bisa menahan amarah saya”<sup>131</sup>

Senada juga yang disampaikan dengan *informan* SBL :

---

<sup>129</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

<sup>130</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>131</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019



“Walaupun saya berada disini saya bisa menempatkan diri saya disini dengan baik dan menahan keamaran saya.”<sup>132</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Kalau diamati narapidana disini bisa menyesuaikan lingkungannya, walaupun mereka berada disini dilingkungan yang berbeda dengan dahulunya.”<sup>133</sup>

Berdasarkan wawancara di atas bahwasannya setiap individu mampu menempatkan diri mereka dengan baik dimanapun lingkungan mereka saat berada dan mngendalikan amarah di manapun mereka berada.

## 2. Pola Asuh Orang Tua

Pola asuh orang tua sangat penting, ada pola asuh yang sewenang-wenang, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Dari pola asuh ini akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan seseorang.

*Informan* SNJ mengungkapkannya :

“Alhamdulillah orang tua masih sayang dengan saya walaupun saya disini, padahal saya telah bebrbuat yang tidak baik apa yang telah saya lakukan ini, tapi orang tua masih menyayangi saya, dan saya juga tidak marah dengan keluarga walaupun tidak mengunjungi saya”<sup>134</sup>

Hal ini senada yang disampaikan dengan *informan* SMD :

---

<sup>132</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>133</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

<sup>134</sup> Hasil wawancara dengan SNJ 25 Agustus 2019

“Saya berterimakasih kepada orang tua saya sudah memberikan kasih sayangnya kepada saya, walaupun saya telah membuat mereka kecewa dengan apa yang sudah saya lakukan, dan saya paham dengan keadaan orang tua saya kenapa mereka tidak mengunjungi saya, akan tetapi saya tidak marah dengan hal itu.”<sup>135</sup>

Senada dengan yang diungkapkan *informan* SPT :

“Saya berterimakasih kepada orang tua saya walaupun saya disini masih menyayangi saya, walaupun juga jarang mengunjungi saya disini, akan tetapi itu tidak jadi masalah bagi saya karena orang tua saya juga sedang mengurus anak saya.”<sup>136</sup>

Hal ini juga senada dengan yang disampaikan *informan* SBL :

“Walaupun saya disini orang tua saya masih menyayangi saya seperti dulunya, orang tua tidak mengunjungi saya itu tidak menjadikan masalah bagi saya.”<sup>137</sup>

Tanggapan dari petugas sipir Octa Citra Malinda dalam menguatkan hasil wawancara dengan ibu-ibu narapidana :

“Setiap individu memiliki cara masing-masing yang diberikan oleh orang tuanya, namun setiap narapidana disini jarang dikunjungi keluarganya tidak membuat mereka lemah, akan tetapi mereka terus semangat, karena orang tua selalu menyayangi mereka.”<sup>138</sup>

Berdasarkan wawancara diatas peneliti mengungkapkan bahwasannya setiap inividu pasti berbeda pola asuh orang tua yang diberikan kepada anaknya, namun setiap narapiana yang disampaikannya orang tua mereka tetap menyayanginya walaupun orang tua jarang mengunjunginya di Lapas ini.

## **E. Pembahasan Hasil Penelitian**

---

<sup>135</sup> Hasil wawancara dengan SMD 26 Agustus 2019

<sup>136</sup> Hasil wawancara dengan SPT 28 Agustus 2019

<sup>137</sup> Hasil wawancara dengan SBL 30 Agustus 2019

<sup>138</sup> Hasil wawancaea dengan petugas sipir Octa Citra Malinda 4 September 2019

## **1. Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bengkulu**

### **a. Strategi Regulasi Emosi**

#### **1. *Situation Selection* (Seleksi situasi)**

Regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Setiap individu mampu untuk menghindari situasi-situasi yang dapat menimbulkan depresi pada diri, supaya regulasi emosi setiap individu berjalan dengan baik .<sup>139</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu yaitu setiap narapidana mampu menghindari situasi yang dapat menimbulkan stress pada diri seseorang, dengan cara memanfaatkan waktu luang dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang sudah diberikan fasilitasi oleh petugas- petugas yang ada di Lembaga Pemasyarakatan sehingga narapidana untuk lebih mudah berinteraksi dengan teman-temannya di Lembaga Pemasyarakatan.

#### **2. *Situation Modification* (Modifikasi Situasi)**

---

<sup>139</sup>Deci Nansi & Fajar Tri Utami. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan” *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

Suatu cara dimana individu mengubah lingkungannya sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul.<sup>140</sup>

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu yaitu setiap narapidana rutin melakukan kegiatan keagamaan dan melakukan kegiatan-kegiatan yang diminati oleh setiap narapidana, sehingga setiap narapidana mampu untuk mengendalikan emosi yang timbul.

### **3. *Attention Deployment* (Mengalihkan Perhatian)**

Suatu cara individu untuk mengalihkan perhatian seseorang dari situasi yang membuat tidak menyenangkan untuk dapat menghindarinya.<sup>141</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu yaitu dapat diketahui bahwa kondisi narapidana yang ada di Lembaga Pemasyarakatan mereka untuk menghindarinya dengan dilakukannya tidur dan tidak menghiraukan situasi yang dapat menimbulkan emosi individu tersebut.

---

<sup>140</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

<sup>141</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

#### **4. *Acceptance of emotional response (acceptance)* (Kemampuan Menerima respon Emosi)**

kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.<sup>142</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan penulis bahwa kemampuan individu untuk menerima suatu emosi negatif dan tidak merasa malu ialah setiap narapidana mampu menerima dan mengendalikan peristiwa-peristiwa yang dapat menimbulkan emosi-emosi yang negatif pada diri mereka dan mereka juga tidak merasa malu baik di lingkungan maupun dengan sesama mereka sendiri.

#### **b. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi**

##### **1. *Self-blame* (Menyalahkan Diri Sendiri)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah dialami.<sup>143</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu maka dapat disimpulkan bahwasannya mayoritas

---

<sup>142</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19

<sup>143</sup> Deci Nansi & Tri Fajar Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

narapidana banyak menyalahkan diri mereka sendiri dan apa yang telah mereka lakukan merugikan diri mereka sendiri.

## **2. *Blaming others* (Menyalahkan Orang Lain)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menyalahkan orang lain atas sesuatu yang telah dialami.<sup>144</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapida Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat penulis simpulkan mayoritas setiap narapidana menyalahkan orang lain dengan adanya peredaran narkoba akan tetapi mereka juga menyadari bahwasannya mereka juga ikut terjerumus dengan pemakaiannya dan merugikan diri mereka sendiri.

## **3. *Acceptance* (Perencanaan)**

Berhubungan dengan pikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi (pasrah).<sup>145</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapida Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas

---

<sup>144</sup> Deci Nansi & Tri Fajar Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

<sup>145</sup> Deci Nansi & Tri Fajar Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

IIB Bengkulu dapat penulis simpulkan yaitu mayoritas narapidana merasakana pasrah dengan apa yang telah terjadi dan apa yang telah mereka gunakan, sehingga dengan yang mereka lakukan membuat mereka masuk dalam tahanan.

#### **4. *Refocus On Planning* (Fokus Kembali Pada Perencanaan)**

Berhubungan cara individu dengan pikiran mengenai cara-cara apa yang akan diambil dan bagaimana mengenai kejadian yang negatif.<sup>146</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu maka dapat dikemukakan bahwasannya setiap narapidana mengenai hal-hal yang negatif yang ada pada diri seseorang dengan melakukan kegiatan-kegiatan pengajian dan sholat, bahkan kegiatan yang sudah diminati setiap narapidana yang sudah dipasilitasi dengan Lembaga Pemasyarakatan.

#### **5. *Rumination Or Focus On Thought* (Perenungan atau Fokus Pada Fikiran)**

Berhubungan dengan pikiran individu mengenai perasaan-perasaan dan fikiran-fikiran yang berhubungan dengan kejadian yang negatif.<sup>147</sup>

---

<sup>146</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

Bedasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan bahwasannya setiap individu dalam mengatasi perasaan-perasaan yang negatif pada diri individu. Setiap individu selalu menjalankan sholat serta dilanjutkan dengan pengajian dengan dilakukan secara rutin, sehingga dapat membuat perasaan setiap individu dapat menjadi lebih baik dan selalu akan berfikir positif.

#### **6. *Positif Refocusing* (Berfikir Hal-hal yang Positif)**

Berhubungan dengan seseorang mengenai persoalan yang menyedihkan sehingga bisa membuat seseorang mengembirakan dan menyenangkan, dari pada memikirkan mengenai kejadian yang nyata dan tidak memikirkan hal-hal yang lain.<sup>148</sup>

Bedasarkan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu bahwasannya setiap narapidana banyak melakukan kegiatan sholat setiap waktunya dengan rutin sehingga bisa membuat seseorang menjadi lebih tenang. Dan ada juga beberapa individu untuk membuat hatinya menjadi lebih tenang dilakukan dengan cara mendengarkan musik sehingga dapat menghiburnya menjadi lebih tenang.

---

<sup>147</sup> Deci nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

<sup>148</sup> Deci nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.



### **7. *Positif Reappraisal* (Penilaian Positif)**

Berhubungan dengan pikiran yang membubuhkan pikiran dan perasaan yang positif terhadap perbuatan yang telah dialami.<sup>149</sup>

Berdasarkan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan bahwasannya setiap narapidana telah banyak merasakan penyesalan. Setiap narapidana mengatakan tidak bisa menjadi anak yang baik bahkan tidak bisa menjadi orang tua yang penuh tanggung jawab untuk anaknya.

### **8. *Putting Into Perspective* (Menempatkan Ke Dalam Perspektif)**

Berhubungan dengan pikiran yang merendahkan keseriusan suatu kejadian atau menekankan kerelatifannya jika dibandingkan dengan kejadian-kejadian lain. Seseorang yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah yang terjadi padanya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain.<sup>150</sup>

Berdasarkan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan setiap individu harus siap menjalani kejadian yang sedang dialami pada setiap individu dan dari kejadian yang ada mereka jadikan sebagai motivasi untuk diri individu.

---

<sup>149</sup> Deci nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

<sup>150</sup> Deci Nansi & Fajar Tri Utami. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan" *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1 ( Januari, 2016 ), hal. 19.

## **9. Catastrophizing (Kegagalan Berfikir Secara Logis)**

Berhubungan dengan pikiran-pikiran yang menekan dan menteror individu sehubungan dengan kejadian yang dialami.<sup>151</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan maka setiap individu harus mempunyai keyakinan dan niat yang sudah ada didalam hati untuk menghindari dan tidak akan mengulangi perbuatan-perbuatan yang dilanggar didalam agama.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terbentuknya Regulasi Emosi Pada Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas II B Bengkulu.**

### **a. Faktor Internal**

#### **1. Faktor Pengalaman**

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.<sup>152</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan bahwa setiap individu mampu menerima pengalaman yang sudah dialami masing-masing. Setiap

---

<sup>151</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16..

<sup>152</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16.

individu mendapatkan pengalaman akan menjadikan sebuah motivasi bagi mereka.

## **2. Usia**

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang, semakin bertambah usia kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang.<sup>153</sup>

Berdasarkan hasil wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan bahwa setiap individu mampu mengendalikan emosinya di Lembaga Pemasyarakatan, sehingga jarang ditemukan dengan petugas di Lembaga Pemasyarakatan berkelahi antar sesama narapidana.

### **b. Faktor Eksternal**

#### **1. Faktor Lingkungan**

Faktor lingkungan yang dimaksud adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga dan kondisi masyarakat. Keharmonisan keluarga dan kondisi masyarakat yang kondusif akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.<sup>154</sup>

---

<sup>153</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16.

<sup>154</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16.

Berdasarkan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat disimpulkan bahwa setiap individu mampu menempatkan diri mereka dengan baik di lingkungan dimanapun mereka berada.

## **2. Pola Asuh Orang Tua**

Pola asuh orang tua sangat bervariasi, ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.<sup>155</sup>

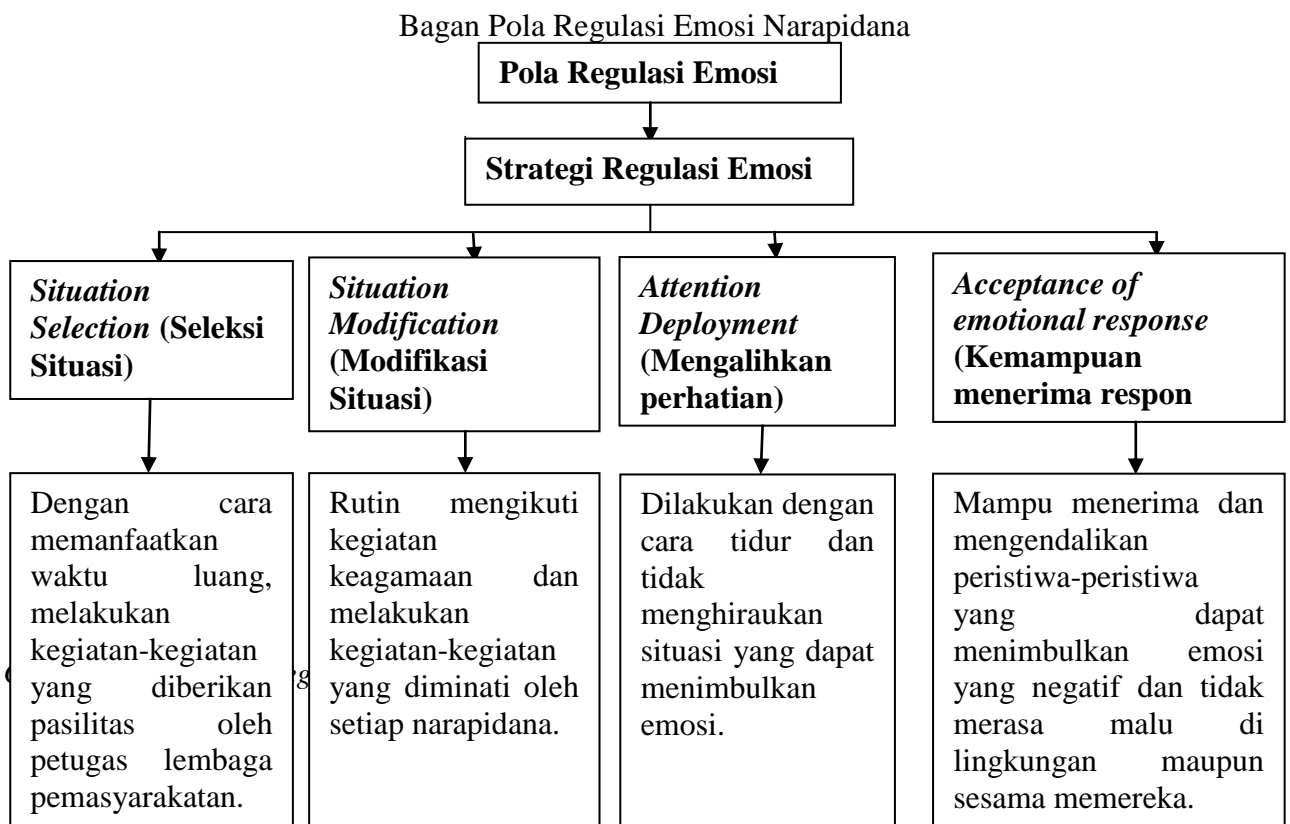
Berdasarkan wawancara Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu dapat diungkapkan bahwa setiap individu mampu menerima dalam mengendalikan emosi dan menerima keadaan dengan tidak adanya kedatangan keluarga.

---

<sup>155</sup> Alvia Esra Natalia, *Perbedaan Regulasi Emosi Mahasiswa yang bersuku karo dan bersuku jawa*, (Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), hal. 16.

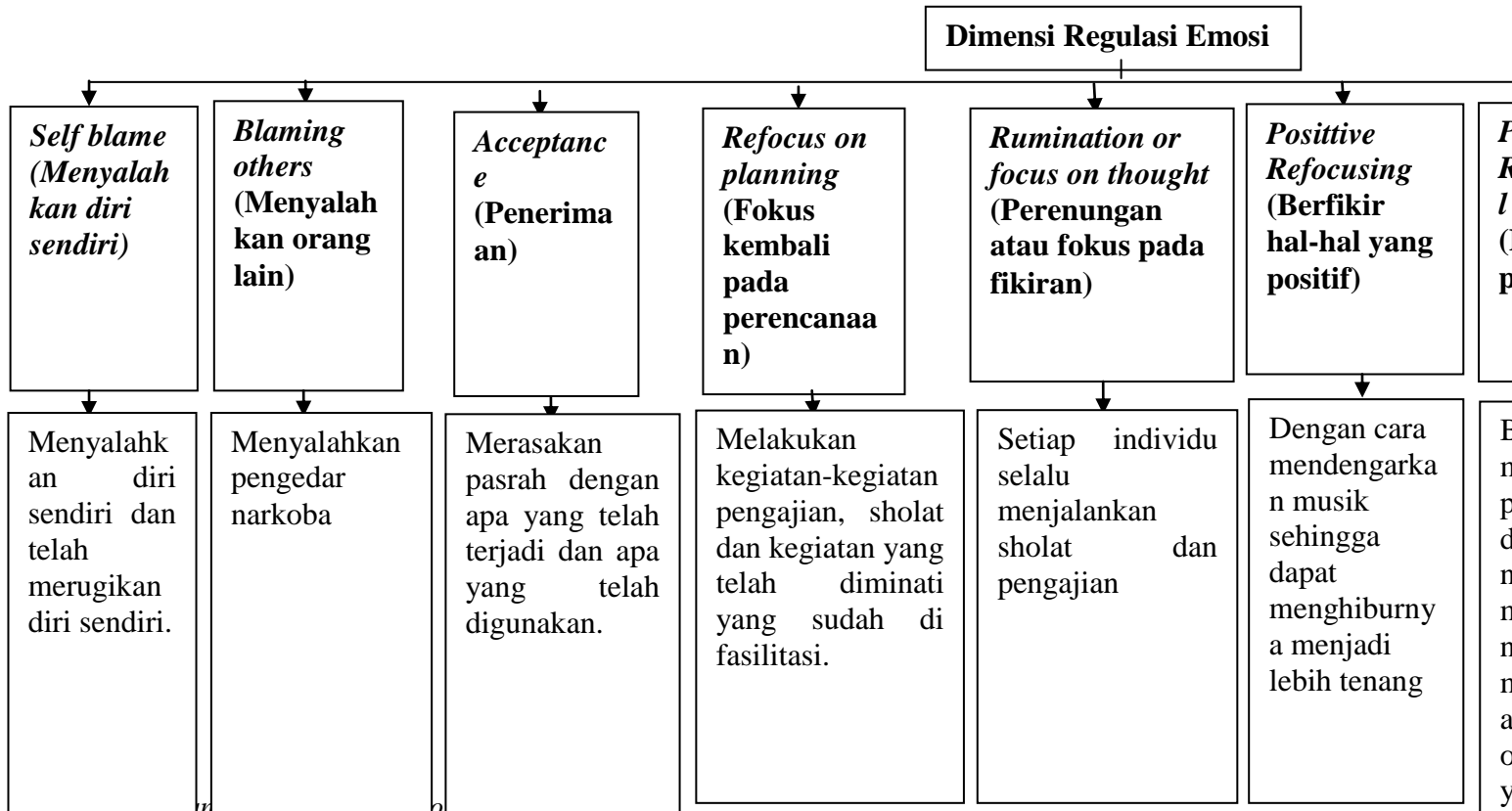
## F. Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan

Berdasarkan strategi dibawah bahwa pembentukan regulasi emosi narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu melalui strategi regulasi emosi dan dimensi-dimensi regulasi emosi. Adapun bagian-bagian dari strategi regulasi emosi dan bagian-bagian dimensi regulasi emosi:

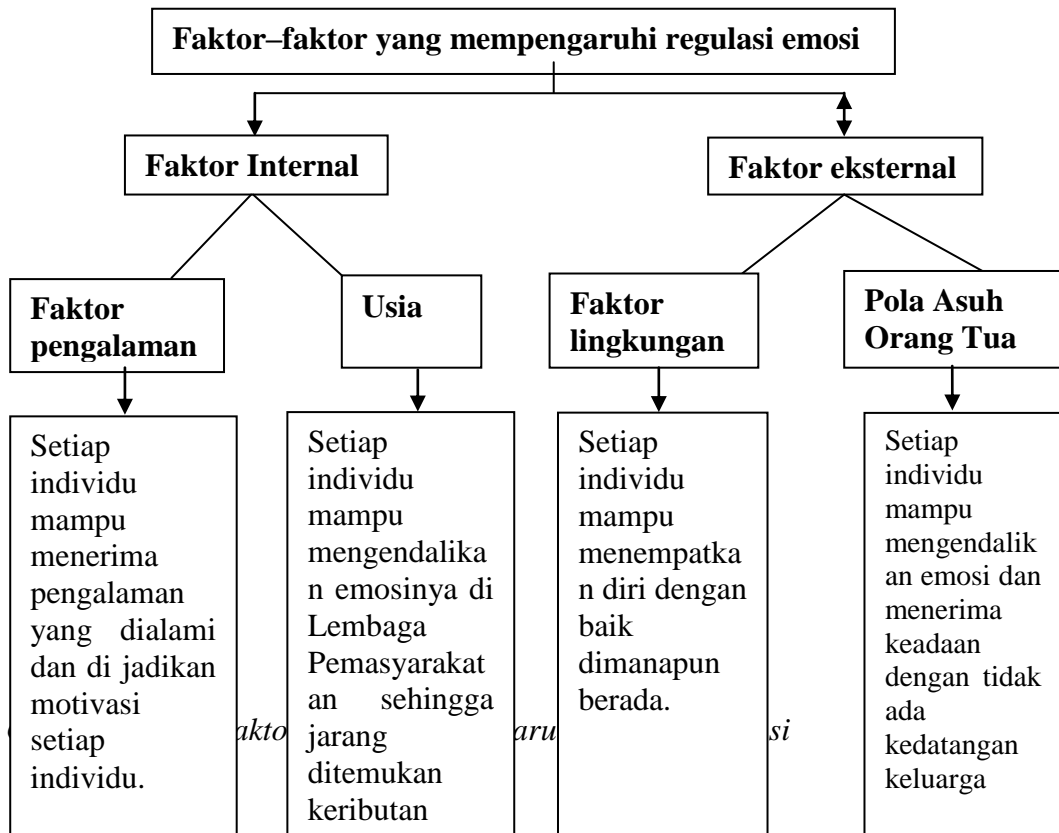


## G. Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan

Bagan Pola Regulasi Emosi Narapidana



Bagan Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa Pola Regulasi Emosi Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu melalui dua tahapan ialah strategi regulasi emosi yaitu *Situation Selection* (Seleksi situasi), *Situation Modification* (Modifikasi Situasi), *Attention Deployment* (Mengalihkan Perhatian), *Acceptance of emotional response* (Kemampuan Menerima respon Emosi) dan dimensi regulasi emosi yaitu *Self-blame* (Menyalahkan Diri Sendiri), *Blaming others* (Menyalahkan Orang Lain), *Acceptance* (Penerimaan), *Refocus On Planning* (Fokus Kembali Pada Perencanaan), *Rumination Or Focus On Thought* (Perenungan atau Fokus Pada Fikiran), *Positif Refocusing* (Berfikir Hal-hal yang Positif), *Positif Reappraisal* (Penilaian Positif), *Putting Into Perspective* (Menempatkan Ke Dalam Perspektif), *Catastrophizing* (Kegagalan Berfikir Secara Logis).

Faktor-faktor mempengaruhi Regulasi Emosi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Bengkulu ialah faktor internal yaitu faktor pengalaman, faktor usia, dan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan, pola asuh orang tua .



## **B. Saran**

Berdasarkan hasil pola regulasi emosi narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIB Bengkulu maka ada beberapa saran dari penulis yang kiranya dapat dijadikan pertimbangan dan masukan untuk pihak-pihak yang terkait:

1. Keluarga hendaknya kunjungi dan berikan motivasi kepada narapidana supaya mereka tetap memiliki semangat.
2. Narapidana perempuan hendaknya lebih giat dalam mengikuti kegiatan sehingga waktu yang dijalani bisa lebih bermanfaat.
3. Narapidana perempuan meminta kepada petugas Lembaga untuk mengaktifkan kembali kegiatan salon/ kecantikan.
4. Kepada peneliti selanjutnya mampu berkomunikasi dengan baik dengan narapidana di lembaga pemasyarakatan sehingga tidak membuat mereka tersinggung dan bisa memberikan motivasi kepada narapidana sehingga bisa membuat mereka lebih semangat lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali & Ansori, 2012. *Psikologi Umum*. Yogyakarta: PustakaPelajar
- Anggraieni, 2014. *Pelatihan relaksasi zikir untuk menurunkan stres penderita hipertensi esensial*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.
- Anggreini, Nila, *Rational Behaviour Therapy (REBT) untuk Meningkatkan Regulasi Emosi pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, Tesis: Psikologi Profesi Kekhususan Klinis Anak Universitas Sumatera Utara, 2014.
- .
- Campos, 2018. *Patologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fajar Tri Utami dan Nansi Deci. 2016“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan” *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2 No. 1
- Fatimah. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Iskandar, 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Dan sosial : Kualitatif dan kuantitatif* , Jakarta : Gaung Persada Press
- Goleman, 2007. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hube, 2006. *Penjelajahan Religio-Spiritual tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, Jakarta: Erlangga.
- Harahap, 2014. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Jams William, 2014. *Teori Perkembangan (Konsep dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Jerslid, 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.

John W. Santrock, 2007. *Remaja, edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.

Moleong Lexy , 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : Remaja Rosdakarya

Moleong Lexy, 2016. *Metodelogi penelitian kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya

Nazir, 2003. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.

Najati, 2005. *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Terjemahan. Bandung: Penerbit Pustaka

Pasudewi, Cantika Yeniar, *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stres*, Jurnal Psikologi Sosial dan Industri, tpn, 2012.

Panjaitan dan Simorangkir,1995. *LAPAS Dalam Prespektif Sistem Peradilan Pidana*: Jakarta

Prayitno, 2001. *Layanan, L1-L9*, Padang: Unpad

Rahman Hibana S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola*, Jakarta: Rineka Cipta

Sadif, 2013. *Terapi relaksasi zikir efektif menurunkan stres penderita ginjal kronik yang menjalani hemodialisis*. Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII

Sarlito Wirawan Sarwono, 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers Menara Mas Offset.

- Semium, 2006. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Setyowati, Rini, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres pada Ibu yang Memiliki Anak Attention Deficit dan Hyperactive Disorder*, Skripsi: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2010.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono, 2009. *Metodelogi penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sujanto Agus, 2009. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Suharsimi, Arikunto. 2003. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santrok, 2017. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Unud Erepo. “ Tinjauan Umum tentang Hak Narapidana” *Jurnal erepo unud.ac.i*  
:Universitas Udayana:2016
- Yusuf. 2011. *Psikologi Pembelajaran Perilaku*. Bandung: Alfabeta.