

# Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum

**I Kadek Darmo Suputra<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Brahma Widya,  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa  
Denpasar, Indonesia  
Email: [kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id](mailto:kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id)

**Yusti Probowati Rahayu<sup>2</sup>**

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Surabaya, Indonesia

**Ktut Dianovinina<sup>3</sup>**

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Surabaya, Indonesia

## Correspondence

**I Kadek Darmo Suputra**

Fakultas Brahma Widya,  
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia  
Email: [kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id](mailto:kadekdsuputra@uhnsugriwa.ac.id)

## Abstract

*The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion training on self control in students at Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. The research method used in this study is a combined method (mix method) between quantitative and also qualitative. The research participants were two people aged 15 years and 17 years with cases of violence and murder at the Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Data collection is done by interviewing, observing, and also self-report through filling in the self-control scale and self-compassion scale. This study uses the experimental design of single case experiment design. Quantitative data analysis in this study uses trend analysis. Analysis of qualitative data is carried out in several stages such as data reduction, presentation, data, and verification. The results of data analysis showed that self-compassion training had different effects on both participants. Self-compassion training can improve self control in one participant. The implication of this study is that forensic psychologists should provide self-compassion training with a longer duration for students at Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. In addition, forensic psychologists should combine self-compassion training with other interventions according to the characteristics of participants.*

**Keyword:** Special Child Development Institute (LPKA), Self-Control, Self-Compassion

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan self-compassion terhadap kontrol diri pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode gabungan (mix method) antara kuantitatif dan juga kualitatif. Partisipan penelitian berjumlah dua orang yang berusia 15 tahun dan 17 tahun dengan kasus kekerasan dan pembunuhan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara, observasi, dan juga self-report melalui pengisian skala kontrol diri dan skala self-compassion. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen single case experiment design. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini menggunakan trend analysis. Analisis data kualitatif dilakukan dengan beberapa tahapan seperti reduksi data, penyajian, data, dan verifikasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelatihan self-compassion memiliki pengaruh yang berbeda pada kedua partisipan. Pelatihan self-compassion mampu meningkatkan kontrol diri pada salah satu partisipan. Implikasi dari penelitian ini yaitu psikolog forensik sebaiknya memberikan pelatihan self-compassion dengan durasi waktu yang lebih lama untuk anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Selain itu, psikolog forensik sebaiknya mengkombinasikan pelatihan self-compassion dengan intervensi lain sesuai dengan karakteristik partisipan.

**Kata Kunci:** Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA), Self-Compassion, Self-Control

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 18/07/2022

Revised 16/08/2022

Accepted 23/08/2022



## LATAR BELAKANG

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), (2017) mencatat bahwa dari tahun 2011 hingga tahun 2017 terdapat 9266 kasus anak yang berhadapan dengan hukum. Data tersebut sesuai dengan data awal penelitian yang menunjukkan bahwa banyak anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar yang telah melakukan tindakan kriminal seperti pelecehan seksual, narkoba, pencurian, perampokan, pengeroyokan, dan pembunuhan. Data di atas menunjukkan bahwa tindakan kejahatan yang dilakukan oleh kelompok usia anak masih cenderung tinggi. Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bali (2015) menyatakan bahwa pelaku tindak kejahatan yang dilakukan oleh anak-anak semestinya menjadi perhatian banyak pihak karena berkaitan dengan pembentukan mental anak yang akan mengarah pada masa depan anak tersebut.

Gottfredson dan Hirschi (dalam Jo & Zhang, 2014) menyatakan bahwa tindak kejahatan terjadi karena rendahnya kemampuan untuk mengontrol diri yang dimiliki pelaku kejahatan dan juga adanya peluang atau kesempatan untuk melakukan tindakan kejahatan tersebut. Baumeister (dalam Mamayek et al., 2017) menyatakan bahwa kontrol diri juga diartikan sebagai *self-regulation* yang dipahami sebagai kapasitas diri untuk mengubah kondisi dan juga tanggapan ataupun respon yang ditunjukkan. Mamayek et al., (2017) yang mengoperasionalkan kontrol diri sebagai regulasi diri menyatakan bahwa keterampilan kognitif merupakan keterampilan yang penting dalam mengontrol diri. Keterampilan kognitif dalam kontrol diri meliputi kemampuan untuk berkonsentrasi atau kemampuan untuk fokus. Kemampuan tersebut dapat menghambat dorongan untuk bertindak impulsif sehingga pikiran, emosi dan tindakan individu tetap terkontrol (Mamayek et al., 2017)

Wawancara yang dilakukan peneliti terhadap anak didik di LPKA Kelas I Blitar yang melakukan tindakan kekerasan menunjukkan

bahwa anak didik memiliki kontrol diri rendah yang ditandai dengan perilaku impulsif. Selain itu, anak didik juga tampak kurang mampu untuk berpikir jangka panjang mengenai kerugian atau akibat yang dapat ditimbulkan dari tindakan yang dilakukannya.

*“Waktu itu saya gak sadar melakukannya. Pokoknya kayak tiba-tiba reflek begitu. Korban mau mukul pakai kertas, saya reflek pegang tangannya makai tangan kiri, lalu tangan kanan saya langsung mukul korban hingga jatuh waktu itu. Saya waktu itu udah gak bisa mikir apa-apa. Saya gak bisa mikir kalau korban itu adalah guru saya” Dida (Nama Samaran), 17 Tahun, Pasal 338 KUHP, Hukuman 6 Tahun*

*“Saya sudah sangat jengkel waktu itu karena korban gak bisa diberitahu. Sudah saya bilang jangan melecehkan teman perempuan saya lagi, tapi dia mengulanginya. Ya sudah saya pukulin” Didi (Nama Samaran), 15 tahun, Pasal 170 KUHP dan Pasal 338 KUHP, Hukuman 1 tahun 9 Bulan*

Kontrol diri memiliki manfaat yang besar untuk kehidupan individu. Penelitian menunjukkan bahwa anak - anak yang mengikuti pelatihan kontrol diri dapat meningkatkan potensi pendidikan (Gagne & Nwadinobi, 2018), dan memiliki tingkat agresi yang rendah (Lei et al., 2020). Uraian di atas menunjukkan bahwa individu perlu memiliki kontrol diri yang tinggi sebagai salah satu faktor agar tidak melakukan tindakan kriminal dan memiliki kehidupan yang baik. Gottfredson dan Hirschi (dalam Jo & Zhang, 2014) menyatakan bahwa anak - anak yang mendapatkan pengasuhan yang kurang memadai cenderung memiliki kontrol diri rendah dan berisiko melakukan tindakan kriminal. Oleh karena itu, upaya terbaik yang harus dilakukan adalah pencegahan sejak dini ketika individu tumbuh dan berkembang di lingkungan keluarga dengan memberikan pengasuhan yang memadai.

Morley, (2018) melakukan penelitian terhadap 74 narapidana untuk menguji

pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap perubahan impulsivitas melalui *self-compassion*. Morley, (2018) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* mampu menurunkan tingkat impulsivitas narapidana melalui peningkatan *self-compassion* narapidana tersebut. Morley, (2018) menyatakan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara meditasi *mindfulness* dengan perilaku impulsif untuk bertindak kriminal. Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa narapidana yang berlatih meditasi *mindfulness* cenderung memiliki *self-compassion* tinggi sehingga narapidana tersebut tidak impulsif untuk melakukan tindakan kriminal karena memiliki regulasi diri yang baik.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Beck & Verticchio, (2018) yang menemukan bahwa *self-compassion* dapat ditingkatkan dengan praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Germer (dalam Beck & Verticchio, 2018) menjelaskan bahwa praktik *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan cara memperhatikan nafas.

Heatherton dan Baumeister (dalam Morley et al., 2016) memberikan penjelasan bahwa tindakan impulsif berasal dari ketidakmauan individu untuk menyadari adanya pengalaman yang kurang menyenangkan dalam hidupnya. Oleh karena itu, *self-compassion* akan berperan dalam mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan individu sehingga tingkat impulsivitas yang dimiliki individu dapat diturunkan (Adams & Leary, 2007; Heatherton & Baumeister, 1991; Webb & Forman, 2013; dalam Morley et al., 2016).

Penelitian terkait hubungan *self-compassion* dan kontrol diri juga dibuktikan oleh Suputra et al., (2021) yang melakukan penelitian kuantitatif survey dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan kontrol diri pada anak yang berkonflik dengan hukum. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *self-compassion* dan kontrol diri pada anak yang

berkonflik dengan hukum. Berbelas kasih terhadap diri disaat mengalami penderitaan atau kegagalan dapat menahan diri untuk tidak melakukan tindakan yang menyimpang (Suputra et al., 2021).

*Mindful Self-Compassion* akan mengajarkan individu suatu kemampuan untuk menahan dan merasakan pengalaman yang dirasa menyakitkan secara sadar (Germer & Neff, 2019). Oleh karena itu, individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* yang tinggi akan menyadari pikiran dan perilakunya ketika merasakan pengalaman yang kurang menyenangkan. Individu yang mampu menyadari pikiran dan perilakunya cenderung memiliki kontrol yang kuat terhadap keyakinannya sehingga individu tersebut tidak akan bertindak impulsif ketika merasakan pengalaman yang kurang menyenangkan (Morley et al., 2016). Selain itu, peningkatan kemampuan pada *self-compassion* secara umum juga ditunjukkan dengan kemampuan meregulasi emosi dan mengubah pemikiran negatif menjadi lebih positif (Rasyid et al., 2018) Hal ini dapat menyebabkan individu lebih mampu dalam menahan diri agar tidak melakukan hal - hal yang negatif seperti tindakan kriminal.

*Mindfulness* yang merupakan salah satu komponen dari *self-compassion* akan mengajarkan individu kemampuan untuk menahan pengalaman yang dirasa menyakitkan dan merasakannya secara sadar dari pada melebih-lebihkan pengalaman yang dirasakan tersebut (Neff, 2022). Kemampuan *mindfulness* merupakan kemampuan untuk menyadari atau fokus pada setiap momen yang dirasakan seperti pikiran, perasaan, tubuh dan lingkungan sekitar (Zhang et al., 2021) . Kemampuan untuk fokus tersebut merupakan indikator dari kontrol diri menurut Mamayek et al., (2017). Individu yang memiliki kemampuan *mindfulness* cenderung memiliki kontrol diri yang tinggi karena mampu untuk fokus dan sadar akan situasi atau pengalaman yang dialaminya sehingga individu tersebut tidak akan bertindak impulsif untuk mencapai

kepuasan dengan segera (Mamayek et al., 2017).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh pelatihan *self-compassion* terhadap kontrol diri yang dimiliki anak didik di LPKA Kelas I Blitar yang melakukan tindakan kriminal kekerasan.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode gabungan (*mix method*) antara metode kuantitatif dan juga metode kualitatif. Metode gabungan ini digunakan pada saat pengambilan data hingga analisis data. Metode kuantitatif pada penelitian ini menggunakan *single case experiment design* dengan model A – B. Model A – B merupakan model *single case experiment design* yang terdiri dari fase *baseline* dan fase *treatment*. Metode kualitatif pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian ini berjumlah dua anak didik yang berusia 15 tahun dan 17 tahun yang melakukan tindakan kekerasan seperti pengeroyokan dan pembunuhan. Teknik sampling yang digunakan dalam menentukan partisipan penelitian adalah *purposive sampling*.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, tes psikologi, dan juga *self-report* dengan alat ukur berupa skala. Wawancara digunakan pada saat pengambilan data awal, hingga *follow up* dilakukan. Observasi dilakukan dengan menggunakan metode *checklist*. Indikator observasi pada penelitian ini telah melalui uji validitas isi melalui *content validity ratio* oleh tiga orang ahli. Tes psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah tes grafis yang meliputi DCT, DAP, BAUM, dan HTP.

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan juga skala kontrol diri. Skala *self-compassion* dan skala kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini merupakan hasil adaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan telah disesuaikan dengan kondisi anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Skala tersebut juga telah

melalui uji validitas isi oleh tiga orang ahli melalui *content validity ratio*. Selain itu, skala *self-compassion* dan skala kontrol diri yang digunakan pada penelitian ini sudah diujicobakan kepada populasi penelitian. Skala *self-compassion* yang digunakan terdiri dari 20 aitem dengan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.743. Skala kontrol diri yang digunakan terdiri dari 8 aitem dengan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ ) sebesar 0.713.

Prosedur penelitian ini memiliki tiga tahapan yaitu tahap asesmen, tahap intervensi, dan tahap *follow up*. Tahap asesmen dilakukan untuk mengetahui kemampuan partisipan dalam mengontrol diri dan juga mengetahui tingkat *self-compassion* yang dimiliki partisipan. Pada tahap intervensi, partisipan akan diberikan pelatihan *self-compassion*. Pelatihan *self-compassion* pada penelitian ini akan menggunakan teknik atau pendekatan kognitif, praktik *mindfulness* dengan cara memperhatikan nafas, meditasi secara informal melalui *self-talk*, *journaling* (pencatatan), dan refleksi diri melalui video yang menceritakan kisah hidup seseorang yang mampu menjadi lebih baik setelah mengalami penderitaan. Tahap *follow up* dilakukan tiga hari setelah intervensi diberikan dengan cara wawancara. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-compassion* terhadap kontrol diri pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

Teknik analisis data secara kuantitatif pada penelitian ini akan menggunakan *trend analysis*. *Trend analysis* merupakan analisis grafikal yang membandingkan *trend* pada kondisi fase *baseline* dan fase *treatment*. Analisis data kualitatif pada penelitian ini akan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman. Miles dan Huberman (dalam (Rijali, 2019) menyatakan bahwa ada empat aktivitas dalam analisis data kualitatif yang saling berkaitan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan/verifikasi kesimpulan.

## HASIL PENELITIAN

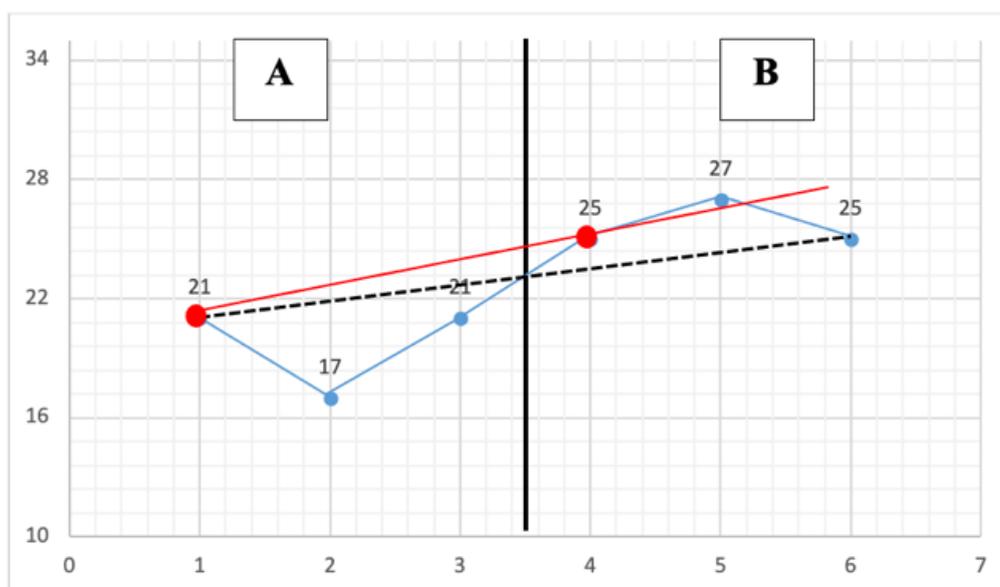
Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan *self-compassion* terhadap kontrol diri anak didik

yang mendapatkan pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Adapun hasil penelitian yang diperoleh yaitu sebagai berikut

Tabel 1. Data Hasil Evaluasi Skala Kontrol Diri

Pengukuran	Variabel	Partisipan Didi		Partisipan Dida	
		Fase Baseline	Fase Treatment	Fase Baseline	Fase Treatment
1	Kontrol Diri	21	25	20	23
2		17	27	19	25
3		21	25	23	24
<b>Median</b>		<b>21</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>24</b>

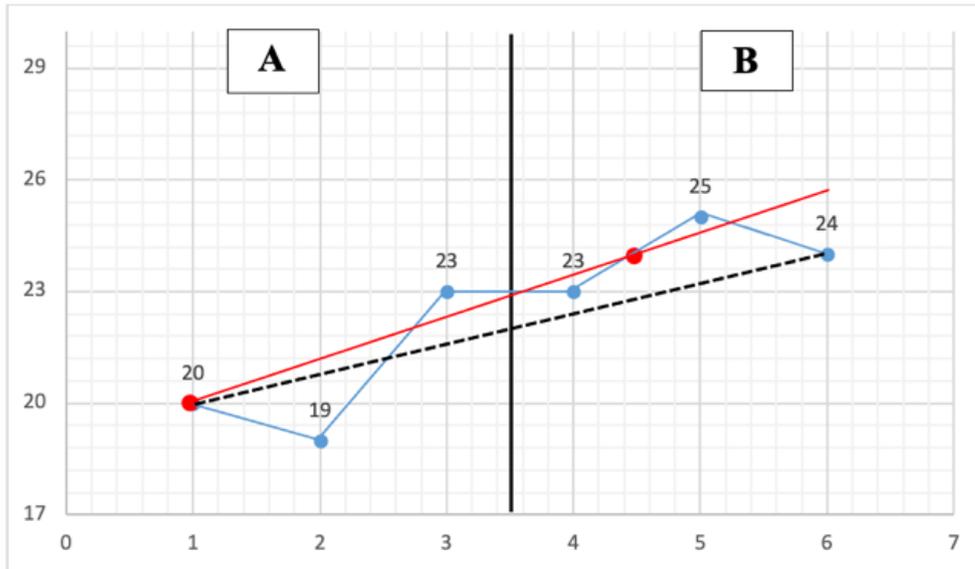
Adapun grafik hasil analisis dengan menggunakan *trend analysis* pada masing-masing partisipan yaitu sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Trend Analysis Skala Kontrol Diri Pada Partisipan Didi

Berdasarkan gambar 1, pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan kontrol diri partisipan Didi, hanya saja peningkatan tersebut tidak terjadi secara signifikan. Hal ini dikarenakan titik median (titik merah) pada fase *baseline* (A) cenderung berhimpitan dengan garis keputusan (garis putus-putus warna hitam), dan titik median (titik merah)

pada fase *treatment* (B) berada di atas garis keputusan (garis putus-putus warna hitam). Selain itu, grafik di atas juga menunjukkan bahwa garis median (garis merah) memiliki trend naik atau meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga berpengaruh terhadap peningkatan kontrol diri partisipan Didi.



Gambar 2. | Grafik Trend Analysis Skala Kontrol Diri Pada Partisipan Dida

Berdasarkan gambar 2, pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan kontrol diri partisipan Dida, hanya saja peningkatan tersebut tidak terjadi secara signifikan. Hal ini dikarenakan titik median (titik merah) pada fase *baseline* (A) cenderung berhimpitan dengan garis keputusan (garis putus-putus warna hitam), dan titik median (titik merah) pada fase *treatment* (B) berada di atas garis keputusan (garis putus-putus warna hitam).

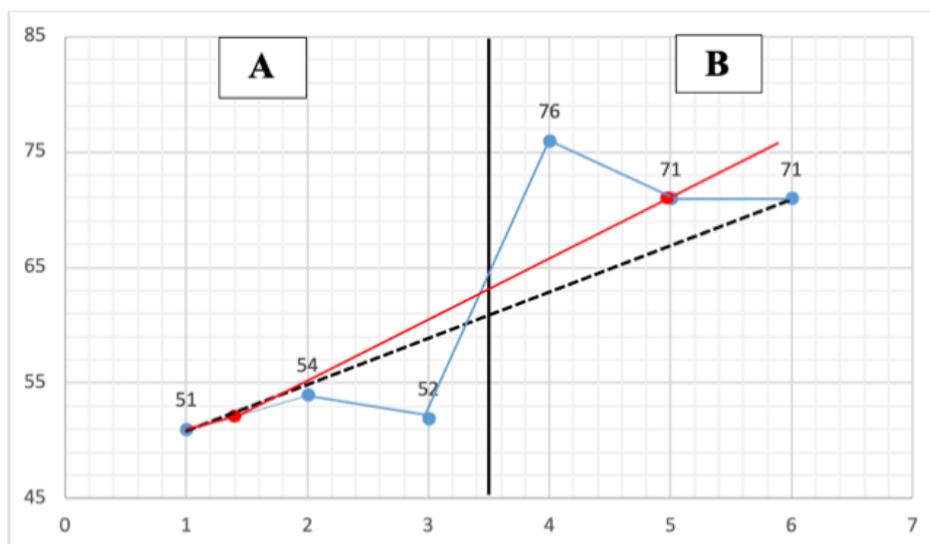
Selain itu, grafik di atas juga menunjukkan bahwa garis median (garis merah) memiliki *trend* naik atau meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga berpengaruh pada peningkatan kontrol diri partisipan Dida.

Berikut adalah data hasil evaluasi skala *self-compassion* yang diperoleh partisipan pada saat sebelum pelatihan dan setelah pelatihan.

Tabel 2. Data Hasil Evaluasi Skala *Self-Compassion*

Pengukuran	Variabel	Partisipan Didi		Partisipan Dida	
		Fase Baseline	Fase Treatment	Fase Baseline	Fase Treatment
1	Self-Compassion	51	76	61	71
2		54	71	57	73
3		52	71	61	73
<b>Median</b>		<b>52</b>	<b>71</b>	<b>61</b>	<b>73</b>

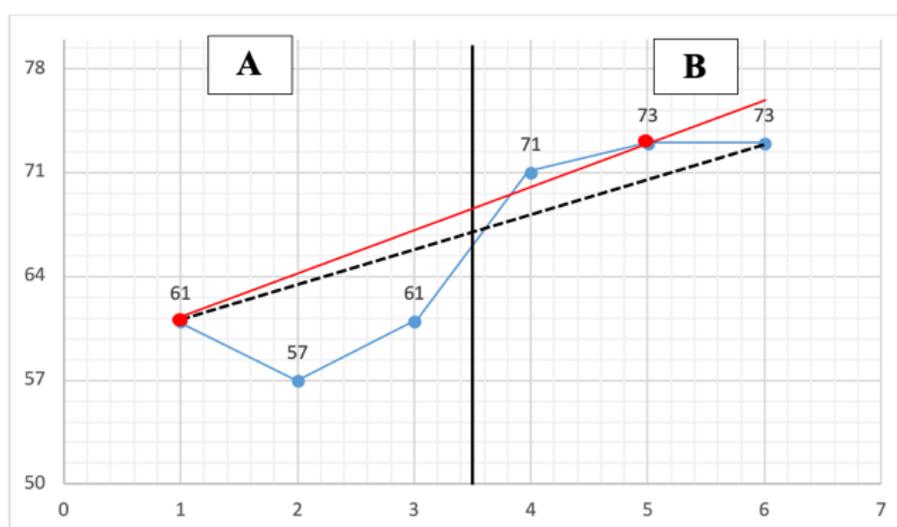
Adapun grafik hasil analisis dengan menggunakan *trend analysis* pada masing-masing partisipan yaitu sebagai berikut.



Gambar 3. Grafik Trend Analysis Skala *Self-Compassion* Pada Partisipan Didi

Berdasarkan gambar 3, pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan *self-compassion* partisipan Didi, hanya saja peningkatan tersebut tidak terjadi secara signifikan. Hal ini dikarenakan titik median (titik merah) pada fase *baseline* (A) cenderung berhimpitan dengan garis keputusan (garis putus-putus warna hitam), dan titik median (titik merah) pada fase *treatment* (B) berada di

atas garis keputusan (garis putus-putus warna hitam). Selain itu, grafik di atas juga menunjukkan bahwa garis median (garis merah) memiliki trend naik atau meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga menyebabkan terjadinya peningkatan pada *self-compassion* partisipan Didi.



Gambar 4. Grafik Trend Analysis Skala *Self-Compassion* Pada Partisipan Dida

Berdasarkan gambar 4, pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan *self-compassion* partisipan Dida, hanya saja

peningkatan tersebut tidak terjadi secara signifikan. Hal ini dikarenakan titik median (titik merah) pada fase *baseline* (A) cenderung

berhimpitan dengan garis keputusan (garis putus-putus warna hitam), dan titik median (titik merah) pada fase *treatment* (B) berada di atas garis keputusan (garis putus-putus warna hitam). Selain itu, grafik di atas juga menunjukkan bahwa garis median (garis merah) memiliki *trend* naik atau meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain

yang juga menyebabkan terjadinya peningkatan pada *self-compassion* partisipan Dida.

Berikut adalah data hasil evaluasi terhadap aspek-aspek skala *self-compassion* yang dimiliki partisipan pada saat sebelum pelatihan dan setelah pelatihan.

**Tabel 3. Data Hasil Evaluasi Aspek-Aspek Skala Self-Compassion**

Pengukuran	Aspek	Partisipan Didi		Partisipan Dida	
		Fase Baseline	Fase Treatment	Fase Baseline	Fase Treatment
1	Self-Kindness	14	21	19	22
2		17	17	19	21
3		17	17	19	23
<b>Median</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>22</b>
1	Mindfulness	15	24	16	21
2		15	24	12	23
3		14	24	15	22
<b>Median</b>		<b>15</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>22</b>
1	Common Humanity	22	31	26	28
2		22	30	26	30
3		21	30	27	28
<b>Median</b>		<b>22</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

Berdasarkan data pada tabel 3, partisipan Didi mengalami perubahan skor pada aspek *mindfulness* dan *common humanity*, sedangkan pada aspek *self-kindness* tidak mengalami perubahan. Disisi lain, partisipan Dida mengalami perubahan disemua aspek *self-compassion* seperti *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*.

**PEMBAHASAN**

Hasil asesmen yang telah dilakukan menunjukkan bahwa partisipan Didi dan partisipan Dida sama-sama memiliki kontrol diri yang rendah, hanya saja kontrol diri yang dimiliki partisipan Dida lebih rendah dibandingkan partisipan Didi. Hal ini dikarenakan kontrol diri pada partisipan Dida lebih dipengaruhi oleh karakteristik negatif yang dimilikinya dan juga kondisi di lingkungan keluarga yang kurang mampu menjadi contoh yang baik. Kontrol diri rendah pada partisipan ditandai dengan tindakan impulsif dengan melakukan kekerasan dan pembunuhan.

Gottfredson & Hirschi (dalam Jo & Zhang, 2014) menyatakan bahwa tindakan kriminal yang dilakukan oleh individu menunjukkan rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh individu tersebut. Selain itu, tindakan impulsif juga merupakan cerminan dari ketidakmampuan individu dalam mengendalikan dirinya (Mamayek et al., 2017).

Gottfredson & Hirschi, (1990) menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik narapidana dewasa yang memiliki kontrol diri rendah seperti cenderung impulsif, ingin segera puas dengan cara yang mudah, menyukai tindakan yang berisiko, cenderung menggunakan aktivitas fisik, egois atau tidak peka terhadap penderitaan orang lain, dan kurang mampu menyelesaikan masalah dengan dialog. Partisipan yang mendapatkan pembinaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar cenderung menunjukkan perilaku impulsif seperti langsung memukul teman ketika merasa jengkel, dan sering menyelesaikan permasalahan dengan kekerasan seperti

berkelahi. Hal tersebut menjadikan partisipan pribadi yang egois, tidak peka, dan kurang peduli dengan penderitaan yang dialami oleh orang lain.

Kontrol diri rendah yang dimiliki individu disebabkan oleh kurangnya hukuman yang diperoleh atas tindakan melanggar norma yang dilakukan individu sejak kecil (Gottfredson & Hirschi, 1990) dan juga karena adanya pengaruh sosial (Huijsmans et al., 2021). Hasil asesmen menunjukkan bahwa partisipan Didi sejak kecil sudah memiliki perilaku menentang terhadap orang tuanya. Perilaku tersebut semakin dipertahankan ketika partisipan bergabung dengan kelompok *punk*. Kontrol yang kurang dari orang tua dan juga adanya pembiaran atas perilaku yang ditunjukkan partisipan Didi menyebabkan partisipan Didi tidak pernah belajar untuk mengendalikan dirinya. Oleh karena itu, partisipan Didi seringkali melakukan tindakan yang kurang mencerminkan adanya kontrol terhadap diri seperti menggunakan obat-obatan, dan juga memukul orang lain.

Rendahnya kontrol diri pada partisipan Dida dikarenakan kurangnya kontrol dari orang tua dan juga pembiaran atas perilaku melanggar norma yang dilakukannya. Kondisi tersebut semakin didukung oleh tindakan ayah yang juga tidak mampu mengontrol diri dengan melakukan pelanggaran terhadap norma-norma yang ada. Tehrani & Yamini, (2020) menyatakan bahwa pola pengasuhan orang tua yang efektif seperti dukungan emosional, pengakuan, pemantauan, dan penerapan disiplin yang baik berpengaruh terhadap kontrol diri yang baik dan rendahnya perilaku antisosial. Partisipan Dida kurang mendapatkan pengasuhan yang baik dengan tidak diterapkannya kedisiplinan sehingga menjadikan partisipan Dida kurang mampu untuk belajar mengendalikan dirinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kontrol diri yang dimiliki masing-masing partisipan. Partisipan Didi mengalami peningkatan kontrol diri

setelah diberikan pelatihan *self-compassion*, sedangkan partisipan Dida hanya mengalami peningkatan kontrol diri pada minggu pertama pelaksanaan pelatihan. Pada minggu kedua hingga minggu ketiga pelaksanaan pelatihan, partisipan Dida tidak mengalami peningkatan kontrol diri.

Dávila Gómez et al., (2020) menjelaskan bahwa kontrol diri dapat diprediksi dari *self-compassion*, hanya saja agresivitas dan empati bukan merupakan prediktor utama dari *self-compassion*. Penjelasan tersebut memberikan gambaran bahwa tindakan agresif yang dilakukan oleh individu tidak hanya bergantung pada tingkat *self-compassion* individu tersebut. Oleh karena itu, peneliti menduga bahwa pelatihan *self-compassion* tidak sepenuhnya mampu untuk meningkatkan kontrol diri partisipan secara utuh, hanya saja pelatihan *self-compassion* mampu mengurangi impuls yang dimiliki partisipan. Hal tersebut terlihat dari hasil evaluasi penelitian yang menunjukkan bahwa partisipan Didi lebih mampu untuk berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak dibandingkan dengan partisipan Dida. Hal ini yang menyebabkan partisipan Didi cenderung hati-hati dalam bertindak dibandingkan dengan partisipan Dida.

Pembinaan yang ada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar menuntut partisipan untuk selalu berperilaku baik dan mampu mengendalikan diri. Hal ini dapat menyebabkan partisipan mengalami peningkatan kontrol diri selama berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. Adanya tujuan jelas yang dimiliki partisipan Didi dapat mempengaruhi peningkatan kontrol diri pada partisipan Didi yang jauh lebih baik dibandingkan dengan partisipan Dida. Partisipan Didi memiliki keinginan untuk segera bebas karena masa hukuman yang akan habis sehingga partisipan Didi berusaha untuk menahan ataupun mengontrol dirinya. Hal ini juga dibuktikan dengan data hasil *follow up* yang menunjukkan bahwa partisipan Didi lebih mampu untuk memikirkan konsekuensi negatif yang dapat

diperoleh atas tindakan yang dilakukannya sehingga partisipan Didi lebih berusaha untuk menahan diri setelah diberikan pelatihan *self-compassion*.

Holding et al., (2019) menjelaskan bahwa keberhasilan dalam meningkatkan kontrol diri bergantung pada motivasi dari individu tersebut untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Selama pelaksanaan pelatihan, motivasi partisipan Dida cenderung kurang dibandingkan dengan partisipan Didi. Partisipan Dida seringkali meminta peneliti untuk mempercepat waktu pelaksanaan dengan berbagai alasan seperti ingin menelepon keluarga, tidak enak badan, adanya teman yang memanggil, dan juga adanya aktivitas mencuci baju yang tertunda. Peneliti menduga bahwa partisipan Dida kurang memiliki motivasi untuk meningkatkan kontrol dirinya sehingga peningkatan kontrol diri pada partisipan Dida tidak lebih baik dibandingkan partisipan Didi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Baniassadi et al., (2015) menunjukkan bahwa sifat kepribadian yang terbuka (*openness*), sadar diri (*conscientiousness*), dan juga neurotisme temperamental (*neuroticism tempramental*) mempengaruhi kontrol diri narapidana. Peneliti menduga bahwa kepribadian partisipan Dida yang lebih temperamen dibandingkan dengan partisipan Didi berpengaruh pada kontrol diri partisipan Dida yang tidak sebaik partisipan Didi. Partisipan Dida mudah terbawa suasana ketika merasa tidak nyaman terhadap lingkungannya sehingga partisipan Dida lebih mudah untuk melakukan tindakan kekerasan. Oleh karena itu, partisipan Dida juga membutuhkan intervensi lain untuk mengatasi sifat temperamen yang dimilikinya.

Waktu pelaksanaan pelatihan yang dilakukan selama tiga minggu juga dapat berpengaruh terhadap perbedaan keberhasilan pelatihan. Hal ini didasarkan pada pernyataan Smeets et al., (2014) yang menjelaskan bahwa intervensi *self-compassion* dengan durasi yang lebih singkat yaitu tiga

minggu memiliki tingkat keberhasilan yang tidak sama dengan intervensi *self-compassion* yang memiliki durasi lebih lama yaitu delapan minggu. Karakteristik partisipan yang memiliki riwayat pendidikan tidak terlalu baik mungkin menyebabkan partisipan membutuhkan waktu yang lama dalam memahami materi pelatihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan *self-compassion* pada aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang dimiliki partisipan Didi dan juga partisipan Dida. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa aspek *mindfulness* mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya. Partisipan Didi merasa bahwa dirinya menjadi lebih tenang dan lebih mampu menahan rasa marah. Selain itu, partisipan Didi juga merasa lebih khusyuk ketika beribadah setelah berlatih *mindfulness*. Partisipan Dida juga merasa lebih tenang dan lebih mudah tertidur pada malam hari setelah berlatih *mindfulness*.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Takebe et al., (2015) yang menemukan bahwa *mindfulness* mampu menurunkan tingkat amarah yang dirasakan individu. Neff, (2022) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan kemampuan untuk merasakan pengalaman yang kurang menyenangkan secara sadar dan tidak mengidentifikasi pengalaman tersebut secara berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa individu tidak akan merasa marah dan bereaksi berlebihan ketika mengalami pengalaman yang kurang menyenangkan dalam hidupnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* memberikan pengaruh yang paling besar dalam meningkatkan kontrol diri partisipan. Salmon (dalam Thohar, 2018) menjelaskan bahwa *mindfulness* merupakan pembelajaran untuk memfokuskan perhatian terhadap pengalaman kekinian dengan tidak melakukan kritik terhadapnya. Mamayek et al., (2017) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk fokus cenderung tidak akan bertindak impulsif untuk mendapatkan kepuasan dengan segera.

Peneliti lain yaitu Morley et al., (2016) menjelaskan bahwa kontrol diri yang kuat dimiliki oleh individu yang mampu untuk menyadari pikiran dan perilaku. Oleh karena itu, individu tidak impulsif ketika berada pada situasi yang kurang menyenangkan. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki aspek *mindfulness* mampu untuk melakukan kontrol terhadap dirinya agar tidak bertindak impulsif.

*Social desirability bias* dalam melakukan pengukuran dapat berpengaruh pada hasil penelitian yang telah dilakukan. Latkin et al., (2017) menjelaskan bahwa *social desirability bias* adalah kecenderungan untuk tidak melaporkan sikap dan perilaku yang tidak diinginkan secara sosial dan untuk melaporkan atribut yang lebih diinginkan secara berlebihan. Peneliti menduga hal tersebut terjadi pada penelitian ini dikarenakan adanya respon partisipan yang merasa melakukan kesalahan pada pengisian skala sehingga partisipan berusaha untuk memberikan jawaban yang cenderung menggambarkan dirinya secara positif atau baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor cukup tinggi yang diperoleh partisipan pada fase *treatment*.

Peneliti menduga bahwa ancaman validitas internal yaitu efek pengujian juga mempengaruhi hasil penelitian yang diperoleh. Pengukuran dengan skala yang dilakukan secara berulang menyebabkan partisipan menjadi ingat mengenai isi aitem pada fase *baseline* sehingga hal tersebut mempengaruhi cara partisipan dalam memberikan respon ketika fase *treatment*. Pernyataan tersebut didasarkan pada penjelasan Neuman, (2016) yang menyatakan bahwa ancaman validitas internal dapat dikarenakan oleh efek pengujian (*testing effect*). Peneliti tersebut menjelaskan bahwa efek pengujian merupakan ancaman validitas internal yang dikarenakan proses pengukuran dasar dalam pra uji.

## KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan dapat memberikan kesimpulan bahwa partisipan

memiliki kontrol diri rendah yang sudah terbentuk sejak kecil yang ditandai dengan adanya perilaku melanggar norma-norma yang ada. Selain itu, pelatihan *self-compassion* ditemukan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kontrol diri pada masing-masing partisipan. Pelatihan *self-compassion* mampu meningkatkan aspek *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* pada partisipan, hanya saja peningkatan yang paling tinggi terjadi pada aspek *mindfulness*. Saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya yaitu penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain eksperimen yang memiliki kelompok kontrol untuk lebih mengetahui efektivitas dari pelatihan *self-compassion* terhadap kontrol diri anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.

Bagi partisipan, sebaiknya tetap berlatih *mindfulness* dan meditasi cinta kasih secara mandiri agar mendapatkan manfaat yang lebih baik. Selain itu, partisipan sebaiknya tetap mengaplikasikan materi-materi mengenai *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari ketika mengalami penderitaan, tekanan, ataupun kegagalan. Adapun saran yang dapat diberikan untuk psikolog forensik yaitu pelatihan *self-compassion* sebaiknya dilakukan dengan durasi waktu yang lebih lama untuk mengatasi permasalahan kontrol diri yang dimiliki partisipan. Selain itu, permasalahan terkait kontrol diri yang dimiliki partisipan sebaiknya diselesaikan dengan *multimethod* apabila permasalahan kontrol diri yang dimiliki partisipan terlalu kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bali. (2015). *Statistik Kriminal Provinsi Bali 2015*. Badan Pusat Statistik Provinsi Bali.
- Baniassadi, T., Javanmard Msc, Z., Zivari-Rahman Msc, M., & Shokouhi-Moqhaddam Msc, S. (2015). Investigating the Relationship between Personality Traits and Self-Control?and Nicotine Dependence Symptoms in Male Prisoners

- in Kerman, Iran. In *Addict Health, Winter & Spring* (Vol. 7, Issue 2). <http://ahj.kmu.ac.ir,4April>
- Beck, A. R., & Verticchio, H. (2018). Effectiveness of a method for teaching self-compassion to communication sciences and disorders graduate students. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 27(1), 192–206. [https://doi.org/10.1044/2017\\_AJSLP-17-0060](https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-17-0060)
- Dávila Gómez, M., Dávila Pino, J., & Dávila Pino, R. (2020). Self-Compassion and Predictors of Criminal Conduct in Adolescent Offenders. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8), 1020–1033. <https://doi.org/10.1080/10926771.2019.1697778>
- Gagne, J. R., & Nwadinobi, O. K. (2018). Self-Control Interventions That Benefit Executive Functioning and Academic Outcomes in Early and Middle Childhood. *Early Education and Development*, 29(7), 971–987. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1496721>
- Germer, C., & Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education*, 357–367.
- Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A General Theory Of Crime*. Stanford University Press.
- Holding, A., Hope, N., Verner-Filion, J., & Koestner, R. (2019). In good time: A longitudinal investigation of trait self-control in determining changes in motivation quality. *Personality and Individual Differences*, 139, 132–137. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.001>
- Huijsmans, T., Nivette, A. E., Eisner, M., & Ribeaud, D. (2021). Social influences, peer delinquency, and low self-control: An examination of time-varying and reciprocal effects on delinquency over adolescence. *European Journal of Criminology*, 18(2), 192–212. <https://doi.org/10.1177/1477370819838720>
- Jo, Y., & Zhang, Y. (2014). Parenting, self-control, and delinquency: Examining the applicability of gottfredson and hirschi's general theory of crime to South Korean youth. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 58(11), 1340–1363. <https://doi.org/10.1177/0306624X13494670>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2017, October 15). *KPAI: Enam Tahun Terakhir, Anak Berhadapan Hukum Mencapai Angka 9.266 Kasus*. <Http://Www.Kpai.Go.Id/Berita/Kpai-Enam-Tahun-Terakhir-Anak-Berhadapan-Hukum-Mencapai-Angka-9-266-Kasus>.
- Latkin, C. A., Edwards, C., Davey-Rothwell, M. A., & Tobin, K. E. (2017). The relationship between social desirability bias and self-reports of health, substance use, and social network factors among urban substance users in Baltimore, Maryland. *Addictive Behaviors*, 73, 133–136. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.005>
- Lei, H., Chiu, M. M., Quan, J., & Zhou, W. (2020). Effect of self-control on aggression among students in China: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 116, 105107. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105107>
- Mamayek, C., Paternoster, R., & Loughran, T. A. (2017). Self-Control as Self-Regulation: A Return to Control Theory. *Deviant Behavior*, 38(8), 895–916. <https://doi.org/10.1080/01639625.2016.1206730>
- Morley, R. H. (2018). The Impact of Mindfulness Meditation and Self-Compassion on Criminal Impulsivity in a Prisoner Sample. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 33(2), 118–122. <https://doi.org/10.1007/s11896-017-9239-8>

- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-Compassion and Predictors of Criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 25(5), 503–517. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1107170>
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neuman, L. W. (2016). *Metodologi Penelitian Sosial: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif* (7th ed.). Indeks.
- Rasyid, M., Saputri, S. A., Larasati, L. D., & Tanjung, A. A. R. R. P. (2018). Mirror Talk Sebagai Upaya Meningkatkan Self-Compassion. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 7(1), 22–31.
- Rijali, A. (2019). ANALISIS DATA KUALITATIF. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i3.3.2374>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2021). Self-Compassion dan Kontrol Diri pada Anak Didik yang Melakukan Tindakan Kriminal. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8(2).
- Takebe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2015). Mediating Role of Anger Rumination in the Associations between Mindfulness, Anger-In, and Trait Anger. *Psychology*, 06(08), 948–953. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.68093>
- Tehrani, H. D., & Yamini, S. (2020). Parenting practices, self-control and anti-social behaviors: Meta-analytic structural equation modeling. *Journal of Criminal Justice*, 68, 101687. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2020.101687>
- Thohar, S. F. (2018). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar. *Happiness, Journal Of Psychology And Islamic Science*, 2(1), 23–39.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. In *British Medical Bulletin* (Vol. 138, Issue 1, pp. 41–57). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>