

Hubungan Antara Mindfulness dan Dukungan Keluarga dengan Regulasi Emosi pada Narapidana

Mohamad Amir Mahfudh¹, Trubus Raharjo²

^{1,2}Universitas Muria Kudus

202260174@std.umk.ac.id¹, trubus.rahardjo@umk.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between mindfulness and family support on emotional regulation among inmates at the Class IIB Kudus State Detention Center. Emotional regulation refers to an individual's ability to manage, control, and express emotions adaptively, while mindfulness and family support are considered important factors in helping inmates cope with psychological pressures during their rehabilitation process. This research employed a quantitative correlational approach. The participants consisted of 60 inmates selected using purposive sampling. Data were collected through emotional regulation, mindfulness, and family support scales that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using multiple regression analysis with two predictors and Pearson Product Moment correlation through SPSS version 26.0. The results revealed a highly significant relationship between mindfulness and family support simultaneously with emotional regulation among inmates, with a multiple correlation coefficient of $R = 0.365$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.133$) indicates that mindfulness and family support jointly contributed 13.3% to emotional regulation, while the remaining 86.7% was explained by other factors outside the scope of this study. Partially, mindfulness demonstrated a highly significant positive relationship with emotional regulation ($r = 0.364$; $p < 0.01$), and family support also showed a significant positive relationship with emotional regulation ($r = 0.217$; $p < 0.01$). These findings indicate that higher levels of mindfulness and stronger family support are associated with better emotional regulation among inmates.

Keywords : *mindfulness, family support, emotional regulation, inmates.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan dukungan keluarga terhadap regulasi emosi pada narapidana di Rumah Tahanan Negara Kelas IIB Kudus. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sedangkan *mindfulness* dan dukungan keluarga dipandang sebagai faktor yang dapat membantu narapidana menghadapi tekanan psikologis selama menjalani masa pembinaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 60 narapidana yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi, skala *mindfulness*, dan skala dukungan keluarga yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi dua prediktor dan korelasi Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada narapidana, dengan koefisien korelasi ganda sebesar $R = 0,365$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,133$) menunjukkan bahwa *mindfulness* dan dukungan keluarga secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 13,3% terhadap regulasi emosi, sedangkan 86,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. Secara parsial, *mindfulness* memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan regulasi emosi

($r = 0,364$; $p < 0,01$), demikian pula dukungan keluarga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan regulasi emosi ($r = 0,217$; $p < 0,01$). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *mindfulness* dan dukungan keluarga yang dimiliki narapidana, maka semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

Kata kunci : *mindfulness*, dukungan keluarga, regulasi emosi, narapidana.

PENDAHULUAN

Warga negara yang melakukan pelanggaran terhadap ketentuan peraturan perundang-undangan akan diproses melalui sistem peradilan pidana, yang dimulai dari tahap penahanan hingga akhirnya ditempatkan di Rumah Tahanan Negara untuk menjalani masa penahanan sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Nur & Nurdin, 2021). Narapidana merupakan individu yang telah dijatuhi pidana karena terbukti melakukan tindak pidana dan dinyatakan bersalah melalui putusan pengadilan yang berkekuatan hukum tetap (Seno & Rahayu, 2024)

Rumah Tahanan Negara (Rutan) merupakan institusi yang berfungsi sebagai tempat penahanan bagi tersangka atau terdakwa selama proses penyidikan, penuntutan, hingga pemeriksaan perkara di persidangan, sekaligus memberikan pelayanan pasyarakatan berupa perawatan, pelayanan kesehatan, pembinaan, dan bimbingan sosial (Naibaho & Wibowo, 2022). Pelaksanaan fungsi tersebut dihadapkan pada berbagai tantangan struktural, salah satunya adalah masalah kelebihan kapasitas hunian (*overcapacity*) yang masih menjadi persoalan utama dalam sistem pasyarakatan di Indonesia (Litaay, 2023).

Berdasarkan data resmi yang dirilis oleh **Direktorat Jenderal Pemasyarakatan (Ditjenpas) Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia** melalui **Sistem Database Pemasyarakatan (SDP Publik)**, Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas II B Kudus tercatat mengalami kepadatan hunian yang cukup tinggi. Data menunjukkan bahwa jumlah penghuni Rutan Kelas II B Kudus melampaui kapasitas ideal yang tersedia yaitu sekitar 232 orang, yang terdiri atas 130 narapidana dan 102 tahanan, sehingga menimbulkan kondisi *overcapacity*.

Dikutip dari Lampungpro.co (2020) bentrokan yang terjadi di Lembaga Pemasyarakatan Sukadana, Lampung Timur, mencerminkan kondisi lingkungan pasyarakatan yang belum sepenuhnya kondusif bagi keberlangsungan pembinaan narapidana. Konflik antarnarapidana yang berujung pada bentrokan fisik tersebut menunjukkan adanya ketegangan sosial dan tekanan psikologis di dalam lapas, sehingga mengganggu stabilitas keamanan dan ketertiban. Situasi yang tidak terkendali ini akhirnya mendorong pihak berwenang untuk memindahkan puluhan narapidana ke Rutan Menggala sebagai langkah pengamanan dan penanganan darurat. Kejadian tersebut mengindikasikan bahwa dinamika interpersonal yang tidak terkelola dengan baik, serta keterbatasan dalam pengendalian emosi dan penyelesaian konflik, dapat menjadi pemicu terjadinya kekerasan di lingkungan pasyarakatan.

Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam membantu narapidana menghadapi kondisi kehidupan di dalam tahanan yang penuh keterbatasan dan tekanan psikologis, sehingga mereka dapat mempertahankan keseimbangan emosional, mengurangi risiko munculnya emosi negatif yang berlebihan, serta menyesuaikan diri secara lebih konstruktif selama menjalani proses pembinaan (Anggraini, 2015). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung menunjukkan tingkat harga diri yang lebih tinggi. Kemampuan tersebut mendorong individu untuk bersikap dan berperilaku secara positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, individu tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi situasi atau peristiwa yang tidak berjalan sesuai dengan harapan (Putri dkk, 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan emosi yang dialaminya, baik dalam hal intensitas, durasi, maupun cara mengekspresikan emosi tersebut agar sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi (Gross, 2020). Regulasi emosi yang positif akan membantu individu untuk berpikir secara positif dalam menghadapi suatu peristiwa, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat individu mengalami kecenderungan berpikir negatif ketika menghadapi suatu peristiwa. Karena dengan regulasi emosi yang positif membantu individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi agar sesuai dengan tuntutan lingkungan di sekitar (Silaen & Dewi, 2015). Individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memodifikasi intensitas, durasi, dan ekspresi emosi, sehingga respons emosional yang muncul sering kali bersifat berlebihan, tidak terkendali, atau tidak sesuai dengan tuntutan situasi. Kondisi ini menyebabkan individu lebih rentan terhadap emosi negatif seperti marah, cemas, frustrasi, dan sedih, serta kesulitan menenangkan diri setelah mengalami tekanan emosional (Barrett dkk, 2007). Regulasi emosi yang rendah ditunjukkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif sesuai dengan konteks situasional. Kondisi tersebut menyebabkan emosi negatif cenderung lebih dominan dalam pengalaman psikologis individu, serta meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku impulsif dan kesulitan dalam mencapai kembali keadaan emosional yang stabil setelah menghadapi tekanan emosional (Cole dkk, 2004).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan rendahnya presentase regulasi emosi yang dialami pada narapidana. Berdasarkan hasil penelitian dari Putri dkk (2020) terdapat temuan bahwa tingkat regulasi emosi narapidana Kelas IIA Sumbawa secara umum berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian responden masih memiliki kemampuan dalam mengelola emosi yang belum optimal, sehingga memerlukan peningkatan dan dukungan lebih lanjut dalam mengelola respons emosional selama menjalani kehidupan di Lembaga Perasyarakatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Made & Saraswati (2022) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada narapidana masih berada

pada tingkat yang kurang optimal. Mayoritas warga binaan menunjukkan tingkat kesulitan regulasi emosi pada kategori sedang hingga tinggi, sementara hanya sebagian kecil yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana masih menghadapi hambatan dalam mengelola emosi secara adaptif, terutama dalam menghadapi emosi negatif dan tekanan psikologis selama menjalani masa pidana. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya perhatian dan intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan kemampuan.

Salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi menurut Thompson (1994) adalah *mindfulness*, *mindfulness* merujuk pada kemampuan individu untuk mengamati dan mengelola respons emosional secara sadar sehingga pengelolaan emosi menjadi lebih adaptif dan kecenderungan respons impulsif dapat diminimalkan. Menurut Petruzzi dkk (2016) *mindfulness* berperan dalam membantu individu merespons emosi secara adaptif melalui kemampuan menerima pengalaman emosional serta meningkatkan fleksibilitas psikologis. kesadaran penuh dan penerimaan terhadap pengalaman emosional merupakan mekanisme penting dalam pengaturan respons emosional yang fleksibel (Hayes dkk, 2021).

Kabat-zin (1990) *Mindfulness* sebagai suatu upaya sadar untuk memusatkan perhatian secara sengaja pada pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini, dengan sikap penerimaan dan tanpa memberikan penilaian. *Mindfulness* juga didefinisikan sebagai suatu keadaan kesadaran yang memungkinkan individu untuk mengarahkan perhatian secara penuh dan disengaja terhadap pengalaman internal maupun eksternal yang sedang berlangsung, sehingga individu tidak secara langsung merespons stimulus secara otomatis (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* juga dipahami sebagai bentuk latihan mental yang memungkinkan individu memiliki kesadaran penuh terhadap berbagai pengalaman internal maupun eksternal yang dialami dari waktu ke waktu, sehingga individu mampu menyadari pikiran, perasaan, dan sensasi yang muncul secara lebih terbuka dan adaptif (Bishop dkk, 2004). *Mindfulness* dipandang sebagai suatu proses pembelajaran yang menekankan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara sadar pada pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini, tanpa disertai penilaian atau sikap mengkritik terhadap pengalaman tersebut (Salmon dkk, 2004).

Wawancara terhadap subjek pertama berinisial "L", subjek merupakan salah seorang narapidana di Rutan Kelas II B Kudus. Subjek mengungkapkan bahwa subjek sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif, terutama perasaan marah dan cemas yang muncul secara tiba-tiba. Subjek mengungkapkan bahwa emosi tersebut sering muncul ketika menghadapi situasi yang dirasa tidak adil atau ketika mengingat permasalahan di luar Rutan. Subjek cenderung bereaksi secara impulsif dan sulit menenangkan diri, terutama saat pikirannya dipenuhi oleh penyesalan atas masa lalu dan kekhawatiran mengenai masa depan. Selain itu, subjek menyatakan jarang melakukan refleksi diri secara sadar terhadap apa yang sedang dirasakan, sehingga emosi negatif sering dibiarkan menumpuk tanpa

pengelolaan yang memadai. Subjek juga mengungkapkan bahwa komunikasi dengan keluarga sangat terbatas, yang membuatnya merasa kurang mendapatkan dukungan keluarga selama menjalani masa tahanan.

Wawancara kepada subjek kedua yakni berinisial “H”. subjek merupakan salah satu seorang Narapidana di Rutan Kelas II B Kudus. Subjek juga menunjukkan kondisi regulasi emosi yang kurang adaptif. Subjek mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa tertekan, mudah tersinggung, dan sulit mengendalikan emosi ketika menghadapi permasalahan kecil di lingkungan Rutan. Subjek menyatakan bahwa ia kerap terjebak dalam pikiran negatif mengenai kesalahan masa lalu dan kekhawatiran terhadap masa depan, sehingga sulit untuk fokus pada keadaan yang sedang dijalani saat ini. Subjek juga mengakui bahwa ketika emosi negatif muncul, ia cenderung memendam perasaan tersebut tanpa berupaya mengelolanya secara sadar. Selain itu, hubungan yang kurang intens dengan keluarga membuat subjek merasa tidak memiliki tempat untuk berbagi beban emosional, yang pada akhirnya memperberat kondisi psikologisnya selama menjalani masa tahanan.

Wawancara kepada subjek ketiga berinisial “S”. subjek merupakan salah satu seorang Narapidana di Rutan Kelas II B Kudus mengungkapkan bahwa selama berada di Rutan, ia sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil, seperti mudah tersinggung, merasa sedih berkepanjangan, dan terkadang merasa putus asa. Subjek menyatakan bahwa ia sering terjebak dalam pikiran negatif mengenai kesalahan masa lalu, sehingga sulit untuk fokus pada kondisi saat ini. Kurangnya kesadaran diri terhadap emosi yang sedang dialami menyebabkan subjek kesulitan dalam mengelola perasaannya secara adaptif. Selain itu, subjek juga mengungkapkan bahwa hubungan dengan keluarga kurang harmonis, sehingga jarang mendapatkan dukungan emosional. Kondisi tersebut membuat subjek merasa kesepian dan semakin sulit mengendalikan emosi selama menjalani masa tahanan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara mindfulness dan kemampuan regulasi emosi. Berdasarkan penelitian dari (Jones, 2018) yang berjudul “*The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation*” menemukan bahwa meditasi berbasis mindfulness membantu individu memperkuat kesadaran terhadap keadaan emosionalnya, sehingga kemampuan individu itu dalam merespons tekanan emosional menjadi lebih adaptif dan lebih terkontrol. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan *regulasi emosi*. Hal tersebut diperkuat penelitian dari Wei Xu (2016) yang berjudul “*The Effects of Mindfulness Training on Emotional Health in Chinese Long-Term Male Prison Inmates*” melibatkan narapidana pria jangka panjang, di mana program pelatihan mindfulness selama enam minggu terbukti meningkatkan tingkat mindfulness peserta sekaligus mengurangi gejala negatif seperti kecemasan, depresi, kemarahan, dan gangguan suasana hati bila dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima intervensi. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara *mindfulness* dan regulasi emosi

Salah satu faktor yang memengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2007) adalah Dukungan sosial, Dukungan sosial yang suportif memberikan rasa aman, penerimaan, dan dukungan emosional yang membantu individu menurunkan intensitas emosi negatif serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi situasi yang menekan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber dalam lingkungan individu, antara lain keluarga, teman sebaya, sahabat, guru, psikolog, tetangga, maupun pihak lain yang memiliki peran signifikan dalam kehidupan individu (E. P. Sarafino & Smith, 2019). Dukungan keluarga menyediakan rasa aman emosional dan menjadi konteks utama yang mendukung perkembangan regulasi emosi individu (Bowlby, 1988).

Menurut Sarafino & Smith (2019) dukungan keluarga adalah bantuan emosional, informasi, dan praktis yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu. Dukungan keluarga merupakan bentuk pertolongan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada anggota lainnya yang sedang berada dalam kondisi membutuhkan, baik berupa dukungan emosional, bantuan nyata (*instrumental*), maupun pemberian informasi (Kamaryati & Malathum, 2020). Dukungan keluarga merupakan hal penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi individu. Peran tersebut berlangsung melalui tiga mekanisme utama, yaitu keteladanan emosi yang ditunjukkan oleh anggota keluarga, pola pengasuhan yang tercermin dalam cara keluarga merespons emosi, serta iklim emosional keluarga yang terbentuk dari kualitas interaksi dan dukungan emosional antar anggota keluarga (Morris dkk, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Naser & La Vigne (2006) yang berjudul "*Family Support in the Prisoner Reentry Process*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *dukungan keluarga* dan *regulasi emosi*, khususnya dalam meningkatkan kemampuan adaptasi dan keyakinan diri selama mengikuti program pembebasan bersyarat. Dalam konteks masyarakat, dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu menghadapi tekanan emosional serta tuntutan lingkungan selama menjalani masa pembinaan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fahmy & Testa (2025) dalam studi berjudul "*Family Social Support During Incarceration: Implications for Health Upon Release*", yang menunjukkan bahwa narapidana yang memperoleh dukungan emosional keluarga selama menjalani masa pidana cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik setelah proses reintegrasi sosial. Kondisi kesehatan mental yang lebih stabil ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif dan stres secara lebih adaptif. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Variabel penelitian merupakan konsep yang dapat diukur dan digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara satu faktor dengan faktor lainnya. Menurut Wardhana (2024), variabel berperan penting dalam mengidentifikasi keterkaitan antar fenomena yang diteliti. Secara umum, variabel dalam penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, yang biasanya dilambangkan dengan huruf X. Sementara itu, variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, yang umumnya dilambangkan dengan huruf Y (Nasution, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis mayor, diperoleh koefisien korelasi ganda ($R_{x_{12}y}$) sebesar 0,365 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara mindfulness dan dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada narapidana. dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara mindfulness dan dukungan keluarga dengan regulasi emosi dinyatakan diterima. Adapun besarnya sumbangan efektif mindfulness dan dukungan keluarga terhadap regulasi emosi adalah sebesar 13,3%.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan individu memengaruhi emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan dalam perilaku sehari-hari (Gross, 1998). Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek psikologis yang penting dimiliki oleh narapidana, mengingat lingkungan rumah tahanan memiliki berbagai kondisi yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis (Indriastuti & Susanti, 2019).

Salah satu faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi Menurut Thompson (2007) adalah *mindfulness*. *Mindfulness* dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari berbagai kondisi internal maupun eksternal.

Mindfulness memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk menyadari berbagai pengalaman internal yang muncul pada saat ini, seperti pikiran, perasaan, dan sensasi fisik, tanpa memberikan respons yang bersifat impulsif (Brown dkk 2015). Melalui *mindfulness*, narapidana dapat mengembangkan kemampuan untuk menyadari dan mengamati berbagai pikiran, perasaan, serta pengalaman yang tidak menyenangkan dengan sikap penerimaan dan tanpa memberikan penilaian negatif (Brown & Ryan, 2003).

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor pertama dalam penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{x_1y}) sebesar 0,364 dengan nilai signifikansi

sebesar [p] ($p < 0,01$). Temuan tersebut mengindikasikan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *mindfulness* dan regulasi emosi. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki narapidana, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *mindfulness*, maka semakin rendah pula kemampuan regulasi emosi yang dimiliki. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan regulasi emosi pada narapidana dinyatakan diterima.

Mindfulness merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung pada saat ini dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut (Kabat-zin, 1990). *Mindfulness* mencakup kemampuan mengarahkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini serta menerima setiap pengalaman tanpa melakukan penilaian (Bishop dkk 2004). Melalui kemampuan tersebut, individu dapat mengenali perubahan emosi sejak awal, memahami penyebab munculnya emosi, dan mengurangi kecenderungan untuk bereaksi secara otomatis terhadap situasi yang menimbulkan tekanan (Guendelman dkk 2017). *Mindfulness* bekerja melalui mekanisme *reperceiving*, yaitu kemampuan individu untuk memandang pikiran dan emosi sebagai pengalaman yang bersifat sementara, bukan sebagai bagian dari identitas diri (Shapiro dkk 2006). Proses tersebut membantu individu menciptakan jarak psikologis terhadap pengalaman emosional sehingga mampu mengevaluasi situasi secara lebih rasional, mengendalikan intensitas emosi, serta menentukan respons yang lebih adaptif (Garland dkk 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Guendelman dkk (2017), yang berjudul "*Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies*", menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung mampu mengurangi reaktivitas emosional, menekan munculnya pemikiran negatif yang berulang serta kekhawatiran yang berlebihan, dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif ketika menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan tekanan emosional.

Berdasarkan hasil uji hipotesis minor kedua dalam penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,217 dengan nilai signifikansi sebesar [p] ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dan regulasi emosi. dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan regulasi emosi dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi kemampuan regulasi emosi menurut Cohen & Wills (1985) adalah dukungan keluarga. Dukungan keluarga yang diperoleh individu dapat memberikan perasaan aman, diterima, dan dihargai, sehingga membantu mengurangi intensitas emosi negatif yang muncul ketika menghadapi berbagai tekanan.

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam pembentukan dan pengembangan kemampuan regulasi emosi individu (Sarafino & Smith, 2019). Keluarga yang memberikan dukungan emosional, perhatian, penerimaan, serta bantuan dalam menghadapi permasalahan dapat membantu individu merasa aman, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman emosional (Farih & Wulandari, 2022). Kondisi tersebut memungkinkan individu mengelola emosi negatif secara lebih adaptif serta mengurangi kecenderungan untuk menampilkan respons emosional yang berlebihan. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari keluarga dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam memahami dan mengendalikan emosi yang muncul. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima individu dari keluarga, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya (Rizkiana & Indrawati, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Morris et al., 2007) yang berjudul *"The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation"* menyatakan bahwa keluarga memiliki peran penting dalam perkembangan regulasi emosi individu. Dukungan, kehangatan, dan responsivitas yang diberikan keluarga dapat membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dan tingginya konflik dalam keluarga dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara adaptif. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima individu, semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya.

Berdasarkan hasil uji hipotesis mayor, diperoleh nilai R Square sebesar 0,133, yang menunjukkan bahwa mindfulness dan dukungan keluarga secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 13,3% terhadap regulasi emosi pada narapidana. Adapun sebesar 86,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa mindfulness memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 13,2% terhadap regulasi emosi. Sementara itu, dukungan keluarga memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 4,7% terhadap regulasi emosi, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada Tabel 4.17, tingkat regulasi emosi narapidana tergolong sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar narapidana telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola dan mengendalikan emosi, meskipun kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa narapidana mampu mengatur respons emosionalnya dalam beberapa situasi tertentu, namun masih mengalami kesulitan ketika menghadapi tekanan atau permasalahan yang lebih kompleks selama menjalani masa pidana. Berbagai kondisi seperti keterbatasan kebebasan, kerinduan terhadap keluarga, tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan rumah tahanan, serta ketidakpastian mengenai masa depan dapat memengaruhi kemampuan narapidana dalam meregulasi emosinya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi

emosi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa narapidana telah memiliki kapasitas untuk mengelola emosi secara adaptif, tetapi masih memerlukan penguatan agar dapat menghadapi berbagai tekanan psikologis secara lebih efektif.

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengumpulan data penelitian mengalami kendala karena tidak seluruh narapidana dapat berpartisipasi sebagai responden. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kegiatan pembinaan, jadwal kunjungan, serta aktivitas lain yang harus diikuti oleh narapidana sehingga membatasi keterlibatan mereka dalam proses pengambilan data.
2. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala mindfulness, dukungan keluarga, dan regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat sejumlah aitem yang dinyatakan gugur karena tidak memenuhi kriteria psikometrik yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa indikator dalam instrumen penelitian tidak dapat digunakan dalam proses pengumpulan data.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis mayor, diperoleh koefisien korelasi ganda sebesar $r_{x12y} = 0,365$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara mindfulness dan dukungan keluarga dengan regulasi emosi pada narapidana. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara mindfulness dan dukungan keluarga dengan regulasi emosi dapat diterima. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa mindfulness dan dukungan keluarga memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi sebesar 13,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2015). *WANITA DALAM MASA PEMBINAAN Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang* Erlina Anggraini ALUMNI JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI FAKULTAS USHULUDDIN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) WALISONGO SEMARANG Jl . Prof . Dr . Hamka Km 1 , N. 26, 284–311.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Balogun, A. G. (2014). Dispositional factors , perceived social support and happiness among prison inmates in Nigeria : A new look N ijerya ' daki hapishane mahkumlarında kişilik faktörleri , algıla nan sosyal destek ve. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 16–33.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373–403.

<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Brown, K. W., Cresswell, J. D., & Ryan, R. M. (2015). *Handbook of Mindfulness*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cheng, W. Y., Cheung, R. Y. M., & Chung, K. K. H. (2024). The role of family conflict and cohesion in adolescents' social responsibility: Emotion regulation ability as a mediator. *PLoS ONE*, 19(9 September), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0311265>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. 98(2).
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00882.x>
- Damayarti, L., Bakhri Gaffar, S., & Asri, M. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Penerimaan Diri Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Sungguminasa Kabupaten Gowa. *Journal UNM*, 1–9.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2013). *Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment: Emotion-Related Self-Regulation: Conceptual Issues*. 1–31.
- Fahmy, C., & Testa, A. (2025). *Family social support during incarceration: implications for health upon release*. 1–9.
- Farih, Y. N., & Wulandari, P. Y. (2022). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal*. 2(1), 445–455.
- Firmansyah, A., Sasmiyanto, & Suryaningsih, Y. (2024). The Relationship between Family Support and Emotional Regulation in Post-Stroke Disabled Patients in the Gesang Lumajang Community Health Center Work Area. *Curatio: Journal of Advanced and Specialized Nursing, and Care Planning*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.61978/curatio.v1i1.194>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., Fredrickson, B. L., Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., Fredrickson, B. L., Garland, E. L., Farb, N. A., Goldin, P. R., & Fredrickson, B. L. (2015). *Psychological Mindfulness Broadens Awareness and*

- Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation Regulation*. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1064294>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2003). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale (Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment (2004) 26, (41-54) DOI: 10.102. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gross, J. (2020). Emotion Regulation. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 20(1), 1281_2-1290. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_811
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2010). *Emotion Regulation : Past , Present , Future Emotion Regulation : Past , Present , Future*. 9931(1999). <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundation. In *Handbook of emotion regulation*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). *Mindfulness and Emotion Regulation : Insights from Neurobiological , Psychological , and Clinical Studies*. 8(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2021). *No Title 済無 No Title No Title No Title*. 32(3), 167–186.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Indriastuti, D., & Susanti, R. W. (2019). *JURNAL KEPERAWATAN Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dan Kebutuhan Spiritual dengan*. 03, 1–9.
- Jones, T. M. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Emotion Regulation, Cognition and Social Skills. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14), 18. <https://doi.org/10.19044/esj.2018.v14n14p18>
- Kabat-zin, J. (1990). *Wherever You Go, There You Are_ Mindfulness Meditation in -- Jon Kabat-Zinn -- 1994 -- 0ec57b9cb9f4cbcd6f9cb0a201e09059 -- Anna's Archive.pdf*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kamaryati, N. P., & Malathum, P. (2020). Family support: A concept analysis. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*, 24(3), 403–411.
- Kiranadevi, S. Y. (2022). The Correlation Between Emotional Regulation and Aggressive Behavior in Inmates at The Class IIA Correctional Institution

- Ambarawa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 13(1), 25–36.
<https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43150>
- Kitayama, S., Masuda, T., Kitayama, S., & Masuda, T. (2009). *Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory Reappraising Cognitive Appraisal From a Cultural Perspective Reappraising Cognitive Appraisal From a Cultural Perspective*. February 2015, 37–41.
<https://doi.org/10.1207/s15327965pli0603>
- Langer, E. J. (2000). Mindful Learning. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(11), 1286. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2019.03.018>
- Lazarus, R. S., & Smith, C. A. (1988). Knowledge and Appraisal in the Cognition-Emotion Relationship. *Cognition and Emotion*, 2(4), 281–300.
<https://doi.org/10.1080/02699938808412701>
- Litaay. (2023). DINAMIKA REGULASI EMOSI NARAPIDANA PEREMPUAN PADA KASUS NARKOBA. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 863.
- Made, N., & Saraswati, D. (2022). REHABILITASI NARKOTIKA THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING FOR NARCOTICS REHABILITATION INMATES. 6(1), 58–65.
- Maureen Zalewska, Liliana J. Languaa, Anna C. Longb, Anika Trancikc, and A. B. (2011). Associations of Coping and Appraisal Styles with Emotion Regulation During Preadolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*.
<https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.05.022>
- Monk, A. (1983). Family supports in old age. *Home Health Care Services Quarterly*, 3(3–4), 101–110. https://doi.org/10.1300/J027v03n03_07
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse. *Psychotherapy Research*, 13(1), 123–125.
<https://doi.org/10.1080/713869628>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., Robinson, L. R., Orleans, N., Morris, A. S., Silk, J. S., & Steinberg, L. (2007). *The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Naibaho, E., & Wibowo, P. (2022). Analisi Bangunan Dapur Rumah Tahanan Negara Kelas I Labuhan Deli. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1), 494–500.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPP/article/view/50712>
- Naser, R. L., & La Vigne, N. G. (2006). Family Support in the Prisoner Reentry Process. *Journal of Offender Rehabilitation*, 43(1), 93–106.
https://doi.org/10.1300/j076v43n01_05
- Nur, M., & Nurdin. (2021). *Regulasi Emosi sebagai Upaya Kontrol Diri Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar*. 2(2), 197–202.
- Pagnini, F., & Langer, E. (2015). Mindful Reappraisal: Comment on “Mindfulness Broadens Awareness and Builds Eudaimonic Meaning: A Process Model of Mindful Positive Emotion Regulation.” *Psychological Inquiry*, 26(4), 365–367.

<https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.1073660>

Petruzzi, L. J., Sarvet, A., Oppenheim, C. E., Petruzzi, L. J., Sarvet, A., & Mindfulness-, C. E. O. (2016). *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*. 2863(May), 20–23.

<https://doi.org/10.1080/17542863.2013.815241>

Pirson, M., Langer, E. J., Bodner, T., & Zilcha, S. (2012). The Development and Validation of the Langer Mindfulness Scale - Enabling a Socio-Cognitive Perspective of Mindfulness in Organizational Contexts. *SSRN Electronic Journal*, 1–54. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2158921>

Putri, M., Atmasari, A., & Hakim. (2020). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN REGULASI EMOSI*. 3(1).

Rizkiana, L., & Indrawati, E. S. (2019). *REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS VIII MTSN BAWU JEPARA*. 8, 76–81.

S. Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Salmon, Sephton, W., & Hoover, Ulmer, & S. (2004). *Mindfulness Meditation in Clinical Practice*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2019). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.

Sarafino, S. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.

Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L. J., & Testa, S. (2010). *Appraisals , emotions and emotion regulation : An integrative approach*. 63–72. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9155-z>

Seno, B., & Rahayu, M. (2024). *REGULASI EMOSI DALAM STRATEGI COPING STRESS BAGI NARAPIDANA DALAM PEMBINAAN KEPERIBADIAN (Studi Kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang) 1* Ario Bimo Seno, 2 Mulyani Rahayu*. 17(1), 203–211.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). *Mechanisms of Mindfulness*. 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp>

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN ASERTIVITAS (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)*. 4(April), 175–181.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.

Sulistio, P., & Anwar, U. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Masalah Kesehatan Mental pada Narapidana Blok Resiko Tinggi di Lapas Kelas I Semarang. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 11(2), 163–167. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/2232/1433>

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. In *Monographs of the Society for Research in Child Development* (Vol. 59, Issue 2/3, p. 25). <https://doi.org/10.2307/1166137>

Thompson, R. A. (2007). Handbook of emotion regulation. *Advances in Eating Disorders*, 3(1), 115–117. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>

Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition.

Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal

Volume 8 Nomor 8 (2026) 1220 – 1234 P-ISSN 2656-274x E-ISSN 2656-4691

DOI: 10.47476/reslaj.v8i8.12955

Development and Psychopathology, 31(3), 805–815.
<https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>

Tunliu, S. K., Aipipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(2), 68–82.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>

Wei Xu, K. J. (2016). *The Effects of Mindfulness Training on Emotional Health in Chinese Long-Term Male Prison Inmates*. *Mindfulness*.