



DINAMIKA REGULASI EMOSI NARAPIDANA PEREMPUAN PADA KASUS NARKOBA

Oleh

Elbrien Christalica Litaay¹, Ratriana Yuliasuti Endang Kusumiati²^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, IndonesiaEmail : Ristalitaay@gmail.com**Abstract**

The pattern of emotional control of drug inmates in correctional institutions, according to research findings, (1) The dynamics of inmate emotion regulation through the development of strategies and dimensions of emotion regulation, (2) Emotion regulation factors that have an impact on the problems of these inmates are internal, such as experience and age factors, as well as external, such as environmental factors and parenting patterns, (3) Emotion regulation factors that have an impact on the problems of these prisoners are internal factors, such as experience and age factors, as well as external factors, such as environmental factors and parenting patterns, (4) Emotion regulation factors that have an impact on the problems of these prisoners are internal factors, such as experience and age factors, as well as external factors, such as environmental factors and parenting patterns.

Keywords: *Dynamics of Emotion Regulation, Drug Convicts, Women.*

PENDAHULUAN

Menurut Caplin (2002) kematangan emosi yaitu suatu kondisi untuk tercapainya tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi. Individu mudah terpengaruh untuk melakukan perbuatan tertentu disebabkan oleh belum matangnya emosi. Tanda-tanda seseorang telah mengalami kematangan emosi yaitu dapat dilihat dari cara menyelesaikan konflik serta melewati kesulitan-kesulitan yang dianggap sebagai tantangan. Individu dengan emosi yang sudah matang akan lebih mudah membedakan hal positif dalam pergaulan sehingga tidak mudah terjebak pada penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif). Dampak nyata penggunaan narkotika dalam jangka waktu lama adalah adiksi atau kecanduan, serta menjadi pangkal dari berbagai dampak gangguan fisik-biologis, mental dan sosial (KEMENKES, 2019). Junaidin (2018), juga menegaskan bahwa kecemasan, depresi, serta disfungsi sosial merupakan perilaku patologis yang diakibatkan oleh banyaknya jumlah narkotika yang dikonsumsi.

Seseorang yang memiliki riwayat ketergantungan narkotika memiliki kecenderungan untuk kambuh kembali ke pola penyalahgunaan narkotika di masa lalu, di mana penggunaan narkotika secara teratur sangat tinggi, menurut penelitian Budisetyani dan Swandi (2019). Oleh karena itu, tidak mengherankan jika para pelaku kejahatan narkotika sering kali mengulangi perbuatannya atau tidak dapat dihentikan, namun dapat dihindari dengan tidak mengulangi kesalahan yang sama. Oleh karena itu, selama berada di dalam penjara, narapidana dengan kasus narkotika membutuhkan perlakuan yang berbeda dengan narapidana dengan kasus lainnya (Kristianingsih, 2009).

Menurut Marlatt dan Donovan (2005) Faktor yang menentukan orang menggunakan narkotika adalah kurangnya kepercayaan diri seseorang, belum matangnya emosi, tidak bisa mengendalikan stres, kurangnya motivasi dari dalam diri. Seseorang yang sudah berhenti menggunakan narkotika cenderung akan menggunakan lagi saat dirinya tidak bisa mengontrol emosinya Kober dalam (Gross, 2014). Seseorang yang sedang dalam proses

pemulihan penggunaan narkoba akan mengalami perubahan emosi (Rosyidah & Nurdibyanandru, 2010)

Hasil penelitian dari Fitriani (2011) menunjukkan adanya faktor yang memiliki hubungan signifikan terhadap *craving* yaitu keinginan menggunakan kembali narkoba disebabkan efek yang menyenangkan dari narkoba, yaitu kematangan emosi, coping stress. Aztri (2013) menemukan faktor yang mempengaruhi individu pengguna narkoba bisa mengalami *relapse* adalah pengaruh dari teman sebaya dapat menjadi alasan seorang pecandu narkoba menggunakan lagi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah dinamika regulasi emosi narapidana perempuan pada kasus narkoba, sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dinamika regulasi emosi pada pelanggar perempuan dalam situasi narkoba.

LANDASAN TEORI

Regulasi Emosi

Kemampuan untuk merasakan, mengelola, dan mengekspresikan emosi seseorang dapat dikatakan sebagai contoh regulasi emosi berdasarkan beberapa kategori yang diberikan di atas. menyatakannya secara ringkas sebagai berikut: Kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang positif dan negatif dari semua situasi dengan cara yang positif dapat didefinisikan sebagai regulasi emosi berdasarkan beberapa deskripsi dari istilah tersebut.

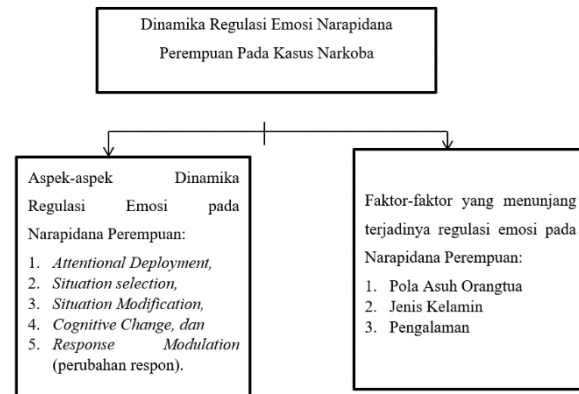
Narapidana

Seseorang yang dipenjarakan didefinisikan sebagai narapidana dalam kamus besar bahasa Indonesia. Menurut R.A. Koesnoen (1966: 12), kata "nara" dan "narapidana" berasal dari bahasa Sansekerta, yang berarti "orang". Sedangkan "pidana", yang berarti "hukuman", merupakan kata serapan dari bahasa Belanda.

Narapidana adalah orang yang sudah dinyatakan bersalah dan akan di bina serta di bimbing di Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana merupakan juga memiliki hak dan kewajiban seperti warga negara lainnya, karena

ia melakukan kejahatan yang melanggar hukum sehingga ia ditahan dan dibina untuk beberapa waktu oleh karena itu (Sudirohusodo, 2002)

Kerangka Berfikir



METODE PENELITIAN

Subjek dan Tempat Penelitian

Kriteria subjek penelitian ini adalah Narapidana Perempuan dengan kasus narkoba. Rentan usia 25-35 tahun. Untuk mendapatkan informasi dan gambaran yang lebih jelas, maka penelitian dengan narasumber menetapkan lokasi penelitian agar wawancara dapat dilaksanakan dengan baik serta kondusif. Wawancara dilakukan dengan rentan waktu bulan April-Juli 2023 di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang.

Pengumpulan Data

Sugiyono (2010: 338) menyatakan bahwa pengumpulan data berarti mencari, mendokumentasikan, dan mengumpulkan segala sesuatu secara jujur dan otentik sesuai dengan hasil survei lapangan dan wawancara, yaitu mencatat data dan berbagai jenis data. Peneliti menggunakan teknik-teknik berikut dalam penelitian ini:

- a. Metode Wawancara
Menurut Yusuf (2014) wawancara merupakan cara mengumpulkan data secara sederhana dengan berinteraksi tanya jawab antara narasumber dan pewawancara.
- b. Metode Observasi (pengamatan)
Metode observasi yaitu mengamati semua aktivitas manusia meliputi

melihat, mendengar, mencium, serta mampu menyimpulkan apa yang diamati. Kunci utama dari metode observasi adalah pengamatan (Yusuf, 2014)

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan:

a. Analisis Kualitatif

Analisa kualitatif adalah proses analisa data secara naratif yang berupa susunan kalimat sistematis berdasarkan hasil observasi dan wawancara (Moleong, 2007: 3)

b. Analisis Deskriptif

Metode untuk memeriksa, mengkarakterisasi, dan memadatkan kejadian atau fenomena dengan menggunakan informasi yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Tujuannya adalah untuk memberikan deskripsi yang menyeluruh dan mendalam tentang kejadian-kejadian dari berbagai fenomena yang rumit.

Validitas dan Reabilitas

Sugiono (2014) menyatakan bahwa perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, diskusi dengan teman, dan triangulasi sumber merupakan pendekatan yang efektif untuk menilai keabsahan temuan penelitian kualitatif.

Triangulasi sumber digunakan dalam penelitian ini sebagai pemeriksaan keabsahan data. Triangulasi sumber melibatkan perbandingan antara apa yang dikatakan informan dan subjek dengan tujuan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Peneliti akan mencari keakuratan data dari berbagai sumber. Misalnya, teman-teman subjek, jika mereka memiliki informasi tentang keadaan sosial dan emosional subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba

Kondisi dinamika regulasi emosi setiap orang itu berbeda-beda dan dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek salah satunya adalah aspek dasar emosi. Disini peneliti ingin mengetahui bagaimana faktor dinamika regulasi emosi narapidana perempuan pada kasus narkoba.

a. Aspek Dasar emosi

Pada wawancara yang dilakukan ke empat narasumber yaitu narasumber V, N, NS dan S menemukan bahwa masing-masing dari mereka pada bekerja dengan aktifitas biasa dengan ada yang bekerja di café. Dimana rata-rata narasumber sudah berada selama 1-12 bulanan di lapas dengan masa tahanan rata-rata 6-7 tahun.

N: *"Nggak ada cuman dirumah bantuin orang tua aja."*

"Di Lapas Semarang sudah hampir satu tahun"

NS: *"Kerja di toko kue sih dulu diluar."*

S: *"Kegiatannya ya itu nyanyi di tempat hajatan itu loh."*

V: *"Kerjanya di Cafe."*

Terdapat perbedaan terkait dengan pekerjaan yang dilakukan dari keempat narasumber. Narasumber V bekerja di cafe, sementara pada narasumber S bekerja sebagai penyanyi, Narasumber N tidak bekerja, dan Narasumber NS bekerja di toko kue.

N: *"Di Lapas Semarang sudah hampir satu tahun"*

NS: *"11 tahun 1 bulan."*

S: *"Kalau di Solo 1 tahun kalau disini sudah 2 tahun lebih jalan 4 tahun."*

V: *"6 tahun 3 bulan."*

b. Tekanan Emosi

Dari wawancara yang dilakukan, narasumber V, N, NS dan S memakai narkoba akibat ajakan tema-temannya. Terdapat sedikit perbedaan antara keempat narasumber ini karena pada narasumber N, NS dan V mengenal narkoba dari pergaulan. Narasumber S memakai narkoba untuk doping pekerjaan karena penyanyi membutuhkan tenaga.

N: *"Karena mungkin pergaulan ya"*

"Dari teman-teman"

NS: *"Em. . . dulu sih ya karena butuh nyari uangnya dari situ."*

"e. . . dari teman sih awalnya diajak jadinya ya udah keenakan"

S: *"Yaa karena dulu buat doping kali ya terus kan habis itu ketergantungan terus sama itu, jadi nyeselnya disitu nggak bisa berhenti"*

V: *"Buat kerja dan juga buat obat pikiran kak."*

"Dari teman kenal di Facebook"

c. Faktor Individu

Ketika melakukan wawancara, keempat narasumber cenderung menunjukkan penyesalan setelah mengkonsumsi narkoba. Mereka menceritakan bahwa setelah mengkonsumsi narkoba perasaan menjadi enak dan semangat menjadi kembali

N: *"Yaa dulu pikirannya jadi kayak e. . . enak aja gitu dulu yaa mungkin efek narkoba ya, tapi sekarang setelah nggak make sama aja sebenarnya"*

"Menyesali sih"

NS: *Setelah mengkonsumsi perasaan kayak ya enak aja, buat dibawa kerja juga enak"*

"Menyesal sih karena kan menyinggalakan anak kecil"

S: *"Kalau dulu kan e... aku ketergantungan terus nih sampai ekonomi pun aku habisnya banyak banget. Aku sampai ya Tuhan gimana caranya buat sembuh sih, pengen kayak orang normal lainnya. Sampai minta tolong Tuhan dan berbagai macam cara aku jalani tapi nggak bisa. Awalnya dari faktor lingkungan gitu lalu aku pergi ke Jakarta masih saja dapat terus balik lagi ke Solo masih pake lagi dan akhirnya di penjara yang mungkin bisa nyembuhin"*

"Kalau menyesal tetap menyesal ya malah menyesal banget, apalagi kita kehilangan waktu ternyata waktu itu sangat berharga, ternyata disini tu banyak waktu yang terbuang gitu. Masa-masa sama orang tua, jadi nyesel bangetlah hehehe (tertawa)"

V: *"Ya sedikit nggak ada pikiran, pokoknya rilexlah dan semangat kerja."*

"Menyesali"

d. Faktor Pengalaman

Hasil wawancara dari keempat narasumber yaitu narasumber N, NS, S dan narasumber V mendapatkan pelajaran berharga ketika berada di lapas seperti menjadi mualaf dan mulai mendalami ilmu agama.

N: *"Kalau pelajaran berharga tu berharga banget buat aku tu yang awalnya non muslim terus jadi mualaf disini dan aku sekarang sudah bisa sedikit-sedikit bisa baca Al Quran"*

NS: *Yaa banyak sih, belajar masak disini"*

S: *"Yaa sudah bisa baca Al Quran dari nol dulu nih e. . . bisa menjahit terus bisa banyak hal disini yang positif aku gali terus"*

bisa ikut paket C juga. Banyak pokoknya jadi udah agak normal nih hehehe (tertawa) seperti orang-orang yang lainnya gitu”

V: “Ya banyak kegiatan yang diluar nggak pernah dilakuin disini bisa megang kayak kerja rumah tangga gitu loh nyapu apa bisa, sholat diajarin agama”

Keempat narasumber telah menyesuaikan diri dan menerima akan penyesalan-penyesalan yang muncul setelah keempat narasumber memakai narkoba.

e. Faktor Keluarga dan Lingkungan

Keempat narasumber yaitu memiliki support keluarga yang baik setelah masuk ke lapas. Keempat narasumber memiliki keluarga dan lingkungan yang suportif walaupun pernah merasakan malu awalnya.

N: “Yaa sekarang sudah jarang sih ya karena mungkin jauh ya, tapi masih kunjungan online”

“Yaa mereka setau aku ya mereka suport keluarga aku yang dirumah”

NS: “Yaa biasa aja sih mereka karena kan sudah tau resikonya sering diingatkan. Ya udahlah mau gimana sudah terjadi. Cuma kan sekarang anak sama tante”

“Lingkungan rumah ya? Ya kalau dirumah sebagian ya udah pada tau jadi ya udah masing-masing aja. Karena segala sesuatu kan ada resikonya jadi ya udah harus tau”

S: “Yaa orang tua pasti ada kecewanya karena hal itu kurang 5 hari aku mau menikah malah ketangkap jadi pasti banyak kecewanya dari orang tua”

“Kalau di rumah tetangga tidak menyangka kalau aku itu hehe (tertawa) narkoba soalnya aku

pendiam jadi tidak ada yang menyangka tapi mau bagaimana lagi ternyata seperti itu anaknya hehe (tertawa) ya sempat malu ya”

V: “Kurang paham mba, solanya aku kan sendiri kayak gitu nggak pernah sama temen atau apa namanya begitu.”

“Ada banyak kak”.

Pembahasan

1. Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba.

Transaksi berkelanjutan dari situasi seseorang yang menuntut perhatian, memiliki signifikansi bagi orang tersebut melihat tujuan yang sedang dihadapi, menghasilkan reaksi koordinasi pada multisistem namun dapat beradaptasi adalah apa yang merupakan emosi (Gross, 2019). Cara-cara yang berbeda dalam menyajikan situasi mengarah pada penilaian individu terhadap signifikansi dan tujuan yang berkaitan dengan peristiwa tersebut. Karena status mereka sebagai anggota narapidana kategori "Pemburu", subjek N dan NS dalam kasus ini dihadapkan pada kebijakan dan perlakuan penjara yang tidak menyenangkan. Kedua subjek melaporkan evaluasi negatif terhadap keadaan tersebut, yang mengarah pada berbagai perasaan yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, kejengkelan, keputusasaan, ketakutan, dan sebagainya.

Kedua orang tersebut terlibat dalam proses manajemen emosi untuk mencegah emosi buruk ini meningkat, yang dapat mengakibatkan masalah lain. Menurut temuan penelitian, tergantung pada teknik yang digunakan masing-masing subjek, kedua partisipan terlibat dalam urutan proses pengendalian emosi yang berbeda. Menurut penelitian Gross dan John (2020), bedanya individu dalam penilaian serta dalam mengimplementasikan



menyebabkan perbedaan dalam implikasi individu dalam mengelola emosinya.

Dari hasil wawancara terlihat jelas bahwa emotional distress informan N, NS, S, dan informan V pada sekitar angka 7, artinya mereka relatif sering mengalaminya. Tingkat aktivasi dalam sistem yang menghasilkan tanggapan emosi tergantung pada intensitas emosi (Bradley et al., 2020). Bergantung pada intensitas pengalaman emosional mereka, orang memilih secara berbeda antara pengalihan perhatian dan penilaian kembali keterlibatan terhadap suatu keadaan atau kejadian.

Karena distraksi dapat lebih berhasil memblokir informasi emosional yang kuat sejak dini sebelum terakumulasi, maka distraksi lebih mungkin dipilih selama periode intensitas emosional yang tinggi daripada penilaian ulang keterlibatan (Shafir et al., 2019). Namun, dalam kondisi emosi yang rendah, penilaian ulang lebih mungkin dipilih daripada distraksi karena berhasil memodifikasi reaksi emosional ringan sambil mengubah persepsi tentang peristiwa emosional (Denny et al., 2020).

Informan N, NS, S, dan V menggunakan pendekatan Positive Refocussing untuk memulai proses manajemen emosi Attentional Deployment ketika pada awalnya menghadapi skenario yang tidak menguntungkan, seperti kebijakan atau perlakuan di penjara.

Sesuai dengan pengamatan yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Goethem dan Sloboda, musik dapat memengaruhi bagaimana emosi dikendalikan dengan memfasilitasi tugas-tugas tertentu termasuk penanganan aktif, introspeksi, dan pengalihan perhatian selain meningkatkan kenikmatan dan relaksasi. Dibantu oleh metode Positive Refocussing, yang mendorong orang untuk memperhatikan ide-ide yang inspiratif dan ceria daripada peristiwa terkini. Subjek A percaya bahwa dia adalah orang yang bebas dalam hal ini.

Taktik ini adalah ilustrasi dari taktik yang fleksibel. Selain itu, penelitian baru (Molero et al., 2021; Carvajal et al., 2021) telah menemukan hubungan yang merugikan antara pemfokusan positif dan depresi, insomnia, kecemasan, dan gangguan tidur lainnya.

Dengan kata lain, subjek A dapat berhasil melanjutkan ke tahap selanjutnya dari proses regulasi karena informan N, NS, S, dan informan V tidak mudah cemas, sulit tidur, atau depresi saat menggunakan metode adaptif ini untuk pengendalian emosi.

2. Faktor Lingkungan.

Keempat subjek masing-masing menyatakan bahwa lingkungan merupakan faktor dalam proses pengendalian emosi mereka berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan. Beberapa lingkungan tersebut, seperti memiliki teman yang memberi semangat, pakar yang dapat diajak berbagi ide, dan lain sebagainya, mendukung proses regulasi mereka. Temuan penelitian ini mendukung pernyataan Kim dkk. (2019) yang menyatakan bahwa lingkungan sehari-hari sangat penting untuk mengajarkan orang lain bagaimana mengekspresikan emosi mereka. Kim dkk. (2019) berpendapat bahwa ada kemungkinan yang lebih tinggi untuk menekan pelepasan emosi dan memilih untuk tidak mengekspresikannya jika seseorang terbiasa untuk cenderung melakukannya ketika mendekati keadaan tertentu yang tidak mendukung.

3. Faktor Pengalaman.

Keempat subjek memiliki sudut pandang yang berbeda-beda terhadap peraturan dan perlakuan yang mereka alami selama di dalam penjara, sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan. Dengan ini menjadi salah satu faktor dalam proses antara kedua orang tersebut dalam mengendalikan emosinya. Pertumbuhan emosi seseorang juga dipengaruhi oleh pengalaman yang mereka alami selama

hidupnya. Pada tahun 2019, penelitian Alvia menemukan bahwa perjumpaan sehari-hari seseorang dengan orang lain dan lingkungannya menjadi model bagaimana mereka harus merasa, berpikir, dan bertindak. Sebagai hasilnya, berdasarkan pengalaman mereka sebelumnya, kedua orang tersebut mengenali apa yang harus mereka pikirkan dan lakukan, serta apa yang harus mereka hindari untuk dipikirkan dan dilakukan.

KESIMPULAN

Perhatian awal, pemilihan konteks, modifikasi situasi, perubahan kognitif, dan modulasi respon merupakan tahapan proses dinamika emosi pada informan. Tahapan proses regulasi emosi yang dikenal dengan istilah Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, dan Response Modulation justru dialami oleh informan V secara kontras. Berbagai teknik adaptasi yang dilakukan oleh masing-masing subjek informan, N, NS, dan S, berdampak pada hal tersebut karena berpotensi mempercepat perkembangan kontrol emosi dan kesejahteraan psikologis.

Tahapan proses regulasi emosi pada informan N dan NS dimulai dengan usaha atensi, kemudian dilanjutkan dengan seleksi situasi, modifikasi situasi, pergeseran kognitif, dan modulasi reaksi, dan diakhiri dengan modulasi respon. Langkah-langkah proses regulasi emosi pada informan S dan V dimulai dari pemilihan situasi, kemudian dilanjutkan dengan modifikasi situasi, pemusatan perhatian, pergeseran kognitif, dan modulasi respon. Strategi masing-masing subjek berpengaruh dalam hal ini. Strategi adaptif yang digunakan oleh informan N dan NS dapat mempercepat proses pengembangan kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi. Sebaliknya, informan S dan V lebih sering menggunakan strategi maladaptif, yang jika dilakukan secara konsisten dapat memperlambat regulasi emosi dan menyebabkan kecemasan dan pesimisme.

Pakar subjek Sejumlah faktor internal (usia, pengalaman, hormonal, intensitas emosi, dan tujuan yang memotivasi) dan eksternal (lingkungan, pengasuhan, etnis, tingkat pendidikan) juga berdampak pada kemampuan N dan NS untuk mengelola emosi dengan cepat.

SARAN

Saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak yang terkait dengan hasil penelitian antara lain:

1. Dinamika regulasi emosi narapidana perempuan pada kasus narkoba perlu keempat narasumber tergolong baik, tetapi hal itu dipengaruhi beberapa faktor seperti keluarga dan lingkungan yang mendukung, serta mendapatkan motivasi dari dukungan keluarga dan diri sendiri.
2. Bagi informan N dan NS, komponen modifikasi skenario dari proses pengendalian emosi lemah, oleh karena itu mereka harus berusaha untuk menemukan humor dalam suatu situasi atau langsung mengalihkan perhatian mereka ke hal lain yang mereka sukai, dan mereka harus melakukan hal ini dengan segera menceritakannya kepada teman yang dipercaya. Sedangkan penggunaan cara-cara maladaptif yang sering menyebabkan individu merasa khawatir dan terlalu banyak berpikir menyebabkan informan S dan V mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Oleh karena itu, saran terbaik yang dapat penulis berikan adalah segera mengganti pikiran yang mengganggu dengan pikiran yang menyenangkan, memberi tahu orang-orang yang dapat dipercaya, mempraktikkan perhatian penuh, membungkai ulang ide dengan membuat alasan untuk tidak memikirkannya, membuat resolusi atau ide dasar yang dapat



- membantu ide-ide buruk meninggalkan pikiran subjek, dan ingat bahwa subjek memegang kendali atas pikiran mereka. Anda juga dapat menuliskan ide-ide yang mengganggu di atas kertas dan kemudian merobeknya sebagai tanda bahwa ide-ide buruk tersebut telah meninggalkan pikiran subjek.
3. Bagi Narapidana untuk mendapatkan manfaat dari kehidupan di dalam dan di luar penjara, para tahanan perlu belajar lebih banyak tentang emosi dan cara mengendalikannya.
 4. Bagi petugas lapas Perempuan, agar tidak salah dalam menilai seseorang, petugas penjara perempuan harus dapat memperluas pemahaman mereka tentang gender, identitas gender, dan orientasi seksual. Agar peraturan dapat diterima secara luas, petugas juga harus mengadakan pelatihan tentang cara mengolah emosi, terapi menulis ekspresif, atau terapi lainnya, melakukan pengecekan ulang terhadap berita yang diterima, menghindari penggabungan urusan pribadi dan pekerjaan, dan merancang kebijakan yang lebih kuat.
 5. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan lebih matang, menggunakan referensi, teknik, variabel penelitian, dan instrumen penelitian yang lebih beragam sehingga dapat memberikan hasil yang lebih beragam pula.
- Dengan Esteem Pada Narapidana Narkoba Yang Direhabilitasi Di Lapas Narkotika Yogyakarta. *Psikologi Konseling*, 16(1), 652–664. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19149>
- [3] Centeno, M. (2012). No Title *تدريس طرق العربية اللغة. Экономика Региона*, 32.
 - [4] D., Psikologi, F., Memenuhi, G., Dari, S., Untuk, P., Gelar, M., Psikologi, Psikologi, P. S. (2018). *Faktor-faktor yang melatarbelakangi narapidana residivis*.
 - [5] Eleanora, F. N. (1970). BAHAYA PENYALAHGUNAAN NARKOBA SERTA USAHA PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGANNYA (Suatu Tinjauan Teoritis). *Jurnal Hukum*, 25(1), 439. <https://doi.org/10.26532/jh.v25i1.203>
 - [6] Henry, N., Kayser, D., Egermann, H. (2021). Music in Mood Regulation and Coping Orientations in Response to COVID-19 lockdown Measures Within the United Kingdom. *Frontiers in Psychology*. United Kingdom: University of York. doi: 10.3389/fpsyg.2021.647879.
 - [7] Hilman, D. P., & Indrawati, E. S. (2017). Pengalaman Menjadi Narapidana Remaja Di Lapas Klas I Semarang. *Empati*, 6(3), 189–203.
 - [8] Halimah, P., Siti, D. H., & Wibowo, H. (2015). Pola Pembinaan Narapidana Wanita Oleh Lembaga Pemasarakatan Dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 320–325. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.13546>
 - [9] Indiyah. (2005). Faktor-Faktor Penyebab Penyalahgunaan Napza: Studi Kasus Pada Narapidana Di Lp Klas Ii/A Wirogunan Yogyakarta. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 4(1), 87–104.
 - [10] Junaidi, W. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi Peserta Didik. *Pengembangan Diri*, 31–123.
 - [11] Kurniawaty, R. (2012). Dinamika Psikologis Pelaku Self-Injury (Studi

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agnesia, A., Halim, A., & Manurung, I. (2018). Mekanisme Koping Narapidana Kasus Narkoba Yang Menjalani Vonis Masa Hukuman Di Lembaga Pemasarakatan. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 97–103.
- [2] Bandi, E. F. H., & Soetjningsih, C. H. (2020). Dukungan Sosial Keluarga

- Kasus Pada Wanita Dewasa Awal). *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.03>
- [12] Khoirunnisa, R. N., & Nursalim, M. (2012). Studi Kasus Dinamika Emosi Pada Anak Autis. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2(2), 108. <https://doi.org/10.26740/jptt.v2n2.p108-120>
- [13] Liker, J. K. (2004). No Title القوقعة. *CWL Publishing Enterprises, Inc., Madison*, 2004,352. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cbdv.200490137/abstrat>
- [14] Madhuleena, Roy Chowdhury. (2019). Emotional Regulation: 6 Key Skills to Regulate Emotions. *Positive Psychology*. <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/#regulation>. Diakses pada tanggal 12 Agustus 2023 pukul 11.45 WIB.
- [15] Mayangsari, M. W. (2020). Resiliensi pada Narapidana Tindak Pidana Narkotika. *GADJAH MADA JOURNAL OF PSYCHOLOGY, VOLUME 6*, 80-97.
- [16] Niarti, D. W., Pamungkas, M. A., & Nopitawati, N. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan the Description of Anxiety Levels in With Narcotics Abuse. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 14–21.
- [17] Nugroho, A. P., & Subroto, M. (2021). *Pelaksanaan Pembinaan Narapidana Perempuan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Tangerang*. 5, 6394–6399.
- [18] NARAPIDANA PEREMPUAN DALAM PENJARA (Suatu Kajian Antropologi) Oleh : YUNITRI SUMARAUW. (2008). 1–17.
- [19] Pangaribuan, Y. C. T. (2019). *Dinamika Regulasi Emosi Pada Mantan Pengguna Narkoba*.
- [20] Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- [21] Utami, P. N. (2017). Keadilan Bagi Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Penelitian Hukum De Jure*, 17(3), 381. <https://doi.org/10.30641/dejure.2017.v17.381-394>
- [22] Widiani Mayangsari, M. (2020). Resiliensi pada Narapidana Tindak Pidana Narkotika Ditinjau dari Kekuatan Emosional dan Faktor Demografi Resilience Among Inmates with Narcotics Crime in terms of Emotional Strength and Demographic Factors. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 6(1), 80–97. <https://doi.org/10.22146/gamajop.52137>
- [23] Yulianti, M., & Putri, M. A. S. (2015). Kualitas Hidup pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Wanita Tangerang. *Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Sosial*, 4(1), 67–71.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN