

## **REGULASI EMOSI PADA NARAPIDANA KASUS PEMBUNUHAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II B TONDANO**

**Anggelina R. E. Sendow**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : anggisendow190@gmail.com

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : tellmatiwa@unima.ac.id

**Steve B. Sengkey**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado  
Email : stevesengkey@unima.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi pada narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah dua orang narapidana kasus pembunuhan dan dalam penelitian ini menggunakan Triangulasi sumber. Dari hasil wawancara menghasilkan bahwa dua narapidana yang memiliki cara regulasi emosi yang sama, kedua subjek lebih memilih untuk menghindari dari sumber emosi negative dengan cara mengalihkan perhatian, berdiam diri di kamar, mencari suasana yang baru, dan bergaul dengan lingkungan yang membawa emosi positif terhadap dirinya. Emosi negative dihindari dari kedua subjek karena mengetahui adanya penilaian-penilaian tentang berkelakuan baik yang membuat narapidana mendapatkan remisi (pemotongan waktu masa tahanan). Maka dari itu subjek lebih memilih untuk memendam emosi negative yang dirasakan kemudian berusaha mencari suasana baru dan menghindari dari sumber emosi negative yang subjek rasakan.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Narapidana

**Abstract:** . This study aims to determine the emotional regulation of murder case convicts at Class II B Penitentiary Tondano. This study uses qualitative research methods using a phenomenological approach. The subjects in this study amounted to two convicts of murder cases and in this study used source triangulation. The results of the interviews show that two prisoners who have the same way of regulating emotions, both subjects prefer to avoid sources of negative emotions by diverting attention, staying alone in the room, looking for a new atmosphere, and associating with an environment that brings positive emotions to them. . Negative emotions are avoided from both subjects because they know that there are judgments about good behavior that make prisoners get remissions (cutting the time of detention). Therefore, the subject prefers to keep the negative emotions that are felt and then tries to find a new atmosphere and avoids the source of the negative emotions that the subject feels.

**Keywords:** Social Support, Career Adaptation, Final-Year Students

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data POLRI dari tahun 2021-2022, terdapat peningkatan yang signifikan dalam kasus kejahatan di Indonesia. Jumlah kejadian kejahatan mencapai sekitar 7.521, sedangkan pada tahun 2021 jumlahnya hanya 6.183. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa tindak kriminal di Indonesia cenderung meningkat, kecuali di daerah Manado. Ironisnya, Manado, yang dikenal sebagai kota yang toleran dan seharusnya memiliki banyak individu yang memiliki pengetahuan hukum, juga menghadapi masalah serupa.

Ketika membahas Manado, tidak dapat dipisahkan dari citra masyarakatnya, yang dijuluki "Torang Samua Basudara" dan dikenal memiliki kepribadian ramah. Namun, fakta-fakta yang ada membuat citra ini tampak hanya ilusi belaka. Berdasarkan laporan dari [manado.tribunews.com](http://manado.tribunews.com), Polda SULUT menghadapi sebanyak 7.521 kasus, dengan kasus pembunuhan yang cukup tinggi di Manado. Pembunuhan selalu menjadi sorotan media, baik cetak maupun online, dan dianggap sebagai salah satu kejahatan yang paling mengerikan.

Pembunuhan adalah kejahatan yang merampas hak hidup orang lain dan melanggar Undang-Undang Hukum Pidana (KUHP) bab XIX tentang "nyawa." Untuk memberikan efek jera kepada pelaku, mereka harus ditangkap dan menjalani hukuman pidana atau rehabilitasi di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Efek jera ini dimaksudkan untuk mendidik kepribadian narapidana (Warga Binaan Pemasyarakatan) agar tidak mengulangi perbuatannya.

Salah satu tempat penampungan narapidana adalah Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano. Menurut data bulan Juni 2022, terdapat 95 narapidana yang terlibat dalam

berbagai jenis tindak kriminal, dengan 30 di antaranya terkait dengan pembunuhan, sementara sisanya terlibat dalam kasus pencabulan, narkoba, dan perkelahian.

Narapidana di dalam penjara atau Lapas mengalami berbagai tekanan yang dapat mempengaruhi kondisi emosional mereka. Menurut Dirjosisworo dalam bukunya, narapidana menghadapi derita berbagai macam situasi emosional, seperti rasa jengkel terhadap teman, kesedihan, kesepian, rindu pada keluarga, hukuman yang panjang, kekhawatiran akan reputasi buruk di masyarakat, kebosanan, dan berbagai faktor stres negatif lainnya (Dirjosisworo, 1994). Terutama bagi narapidana yang terlibat dalam kasus pembunuhan, mereka sering dianggap telah melakukan tindakan yang kejam dan tidak manusiawi.

Pembunuhan dianggap sebagai perbuatan yang melampaui batas norma sosial yang ada, sehingga masyarakat merasa bahwa tindakan tersebut sangat ekstrem. Persepsi ini menimbulkan kekhawatiran, tidak hanya selama mereka berada dalam penjara, tetapi juga saat mereka menjelang bebas. Mereka takut bahwa masyarakat tidak akan menerima mereka kembali dengan baik. Hal ini dibahas sebelumnya dimana saat mendekati pembebasan, banyak narapidana yang merasa cemas dan khawatir di hadapan masyarakat (Ndoen, 2012). Karena itu, status mantan narapidana seringkali dianggap negatif oleh masyarakat, dan hal ini membuat mereka kesulitan untuk kembali berintegrasi dalam masyarakat.

Narapidana adalah individu yang dipenjara karena telah dihukum oleh pengadilan. Menurut Pasal 10 RKUHP, narapidana adalah istilah umum yang digunakan untuk merujuk pada seseorang yang menjalani hukuman

penjara. Pembunuhan, pada dasarnya, merujuk pada perbuatan seseorang yang mengakibatkan hilangnya nyawa orang lain.

Kehidupan di dalam penjara, melibatkan ketaatan terhadap norma, hukum, kontrol, dan sanksi internal yang ada di dalam lingkungan penjara (Kartono, 2011). Ini menunjukkan bahwa narapidana harus mematuhi berbagai peraturan dan norma yang berlaku di dalam Lembaga Pemasyarakatan. Narapidana adalah individu yang dipenjara dan menjalani hukumannya dalam lingkungan yang terbatas, yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan mereka (Dirjosisworo, 1994).

Regulasi emosi, merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dan tetap efektif dalam menghadapi tekanan, tetap memiliki pandangan positif terhadap masa depan, dan bertindak realistis dalam perencanaan mereka (Khoiriyah, 2019). Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mencari cara yang tepat untuk berperilaku dalam berbagai situasi (Mahoney dan Thoresen, 1974). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, mencakup budaya, tingkat religiusitas, sikap/kepribadian, usia, jenis kelamin, dan kondisi psikologis (Gross, 1998).

Salah satu aspek yang dipercaya berpengaruh pada pengaturan emosi adalah kepribadian individu, dan salah satu karakteristik yang dapat memengaruhi adalah sikap sabar. Sikap sabar merujuk pada kemampuan untuk menjaga emosi tetap stabil, mempertahankan persepsi yang terfokus, dan tujuannya adalah agar tidak terlibat dalam perilaku yang tidak sesuai, sehingga individu dapat menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah (Sulthani, 2020). Kepemilikan sikap sabar sangat penting,

terutama bagi narapidana yang terlibat dalam kasus pembunuhan, karena sikap sabar membantu mereka mengendalikan emosi mereka.

Selain kekhawatiran narapidana kasus pembunuhan terhadap persepsi masyarakat, ada banyak faktor stresor lainnya yang mereka alami, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya ketika mereka berada di dalam penjara. Faktor stresor ini mencakup situasi emosional.

Hal yang menarik adalah bahwa keadaan emosional yang dapat memicu perilaku pembunuhan dalam kasus narapidana sering kali kontras dengan fakta di lapangan. Kehidupan di penjara sendiri dapat menghasilkan emosi yang mirip dengan yang dijelaskan sebelumnya, yang mengindikasikan bahwa narapidana memerlukan cara untuk melampiaskan emosi mereka. Pembunuhan adalah jenis kejahatan yang melibatkan individu dengan emosi ekstrem, tetapi di dalam penjara, mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikannya.

Kemampuan menyesuaikan diri terhadap keadaan adalah komponen penting dalam pengaturan emosi seseorang. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul "Regulasi Emosi pada Narapidana Kasus Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano." Penelitian ini dilakukan karena narapidana kasus pembunuhan sering kali dianggap memiliki emosi yang ekstrem dan dianggap kejam karena tindakan mereka yang kejam terhadap orang lain hingga menyebabkan kematian. Mereka harus menjalani hukuman dalam kondisi terbatas dan mengalami berbagai bentuk penderitaan selama berada di dalam Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis regulasi emosi yang dimiliki oleh narapidana kasus pembunuhan di

Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana regulasi emosi dilakukan oleh narapidana kasus pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano. Dengan berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan menganalisis cara narapidana kasus pembunuhan mengatur emosi mereka di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif digunakan untuk menggali dan memahami makna yang muncul dari permasalahan sosial atau kemanusiaan (Farida, 2014). Proses penelitian kualitatif melibatkan serangkaian upaya penting seperti mengajukan pertanyaan, mengembangkan prosedur pengumpulan data yang spesifik dari informan atau partisipan, serta menganalisis data secara induktif untuk menginterpretasikan atau memahami makna dari konteks masalah yang sedang diteliti.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi, yaitu jenis penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman dan penjelasan individu tentang pengalaman-pengalaman mereka dalam kehidupan, termasuk interaksi mereka dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Penelitian fenomenologi lebih menekankan pada penemuan, pemahaman, dan penyampaian makna dari fenomena atau peristiwa yang terjadi dalam situasi tertentu. Penelitian ini dapat dianggap sebagai penelitian kualitatif murni karena fokusnya adalah memahami dan menggambarkan ciri-ciri intrinsik

fenomena yang terjadi pada individu (Sugiarto, 2015).

Subjek penelitian ini adalah seorang pria dewasa awal yang melakukan pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano Kabupaten Minahasa. Subjek ini disebut dengan nama samaran "Ben."

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu, seperti pemilihan individu yang dianggap memiliki pengetahuan yang relevan atau memiliki posisi yang memungkinkan peneliti untuk menjelajahi situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2013). Jumlah subjek tidak memiliki kriteria baku, dan pengumpulan data dilakukan hingga data mencapai tingkat kejenuhan, yang berarti tidak ada aspek baru yang muncul dalam fenomena yang sedang diteliti (Mulyana, 2004).

Penelitian ini dilakukan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Tondano, dengan izin dari pihak Lapas. Sebelum memulai penelitian, peneliti mendapatkan izin resmi dari kepala Lapas. Dalam proses pemilihan subjek, peneliti telah menjelaskan kepada pihak Lapas tentang karakteristik subjek yang akan diteliti.

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah subjek penelitian itu sendiri, yang memberikan informasi melalui wawancara dan observasi langsung. Data primer diperoleh secara langsung dari informan, sementara data sekunder yang mendukung analisis dan pembahasan juga diperoleh dari literatur, studi kepustakaan, arsip-arsip, dan foto-foto yang diambil selama penelitian.

Penelitian ini dimulai pada pertengahan bulan Juni 2023, dan proses penelitian dilakukan dengan

memperoleh izin dan kerjasama yang diperlukan dari pihak Lapas untuk menjalankan penelitian ini dengan baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil obeservasi latar belakang partisipan 1; Partisipan merupakan salah satu seorang narapidana kasus pembunuhan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan kelas II B Tondano. Sebelum terjadinya kejadian yang kurang mengenakkan ini partisipan yang berasal dari manado, partisipan adalah anak kedua dari empat bersaudara ini dikenal sebagai seorang yang mempunyai emosi yang seling meledak-ledak, orang tua dan kakak beradiknya sering kali memberikan wejangan terhadap dirinya namun partisipan sendiri yang sulit mengontrol emosi yang ada pada dirinya. Partisipan mempunyai emosi yang sering meledak-ledak sehingga insiden yang terjadi pada partisipan yang mengakibatkan partisipan kini menjalani hukuman dengan vonis 8 tahun 6 bulan ini mendekam di balik jeruji besi Lembaga Pemasyarakatan kelas II B tondano.

Diawal insiden yang terjadi pada partisipan, partisipan tidak menunjukkan rasa penyesalan yang mendalam yang ada pada dirinya karna pada awal terjadinya insiden partisipan hanya menakutkan hasil sidang putusan yang akan terjadi pada kasusnya ini.

Hubungan Sosial Partisipan memiliki hubungan sosial yang kurang baik dengan sesama napi di Lapas. Hal itu di karenakan emosi yang tidak stabil yang ada pada partisipan membuat partisipan selalu terkesan pemarah di pandangan para napi. Namun hal ini berbanding terbalik dengan partisipan jika menjadi pekerja di Lapas, karena para petugas menganggap partisipan sebagai orang yang rajin dan mempunyai emosi yang stabil.

Latar belakang Partisipan 2; Partisipan merupakan salah satu seorang narapidana kasus pembunuhan yang berada di Lembaga Pemasyarakatan kelas II B Tondano. Sebelum terjadinya kejadian yang kurang mengenakkan ini partisipan yang berasal dari Langowan. Partisipan adalah anak ke dua dari empat bersaudara dimana partisipan sendiri sangat dekat dengan orang tua, kakak partisipan bahkan kaka ipar partisipan. Partisipan dahulunya sebelum berada di lembaga Pemasyarakatan kelas II B Tondano dikenal sebagai orang yang mempunyai banyak pergaulan di luar sehingga dari pergaulan yang ada partisipan menjadi seorang peminum dan seringkali membuat kekacauan di luar. Insiden yang terjadi pada partisipan ini berawal dari kemarahan partisipan dan partisipan susah untuk mengontrol emosi yang terjadi pada dirinya sehingga terjadilah insiden tersebut yang membuat partisipan terkena putusan sidang 8 tahun untuk mendekam di balik jeruji besi Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano.

Di awal insiden yang terjadi pada partisipan, partisipan menunjukkan adanya rasa penyesalan mendalam yang terjadi pada dirinya sehingga sampai saat ini subjek lebih fokus untuk mengontrol emosi yang ada pada dirinya agar supaya tidak gampang terpancing karena subjek sadar bagaimana kerasnya kehidupan di dalam Lapas yang membuat kalau subjek terusan mengikuti emosi yang ada itu hanya membuat subjek lebih lama masa tahanan dan menjalani karantina.

Hubungan Sosial, subjek memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang-orang yang ada disekitarnya. Subjek juga merupakan orang yang bisa bergaul dengan siapapun hal itu di buktikan dengan banyaknya teman-

teman dari subjek serta subjek juga sangat peduli ketika teman-teman ketika sedang mengalami kesusahan. Dan subjek juga aktif dalam kegiatan keagamaan setelah subjek berada di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano.

Pembahasan Aspek Regulasi Emosi: Tujuan dari regulasi emosi sendiri bersifat spesifik tergantung keadaan yang di alami seseorang (Gros, 1998). Sebagai contoh, pada suatu situasi seseorang menahan emosi takutnya agar ketakutnya tersebut tidak dimanfaatkan oleh orang lain. Dalam situasi yang lain, seseorang dapat dengan sengaja menaikkan rasa marahnya untuk membuat orang lain merasa takut. Cukup sulit untuk mendeteksi tujuan dri regulasi emosi pada tiap individu, namun satu hal yang dapat disimpulkan adalah bahwa regulasi emosi berkaitan dengan mengurangi dan menaikkan emosi negative dan emosi positif. Emosi negative dan emosi positif ini muncul ketika individu yang memiliki tujuan berinteraksi dengan lingkungannya dan orang lain. Emosi positif ini muncul apabila individu dapat mencapai tujuannya. Hal yang termasuk emosi positif diantaranya adalah senang dan gembira, sedangkan yang tergolong emosi negatif diantaranya marah, takut dan sedih.

Adapun aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut (Gross, 2007): 1) *Strategies to Emotion regulation* (Strategi untuk regulasi emosi); Keyakinan dalam diri individu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi, memiliki kemampuan untuk mengurangi emosi negative dan dapat menerangkan pikiran dengan cepat setelah terjadinya emosi. Dalam pengukuran aspek ini, dasar pemikiran subjek merupakan hal yang harus sangat dipertimbangkan. Dalam hasil

wawancara yang di dapatkan peneliti dengan subjek yaitu subjek JK dan JG sering merasakan emosi negative namun subjek JK dan JG sering menahan emosi negative tersebut agar tidak terlibat dari segala hukuman yang ada di dalam Lapas. Dapat dilihat dari kedua subjek JK dan JG memiliki strategi untuk meregulasi emosi yang hamoir sama yaitu hanya berdiam diri di kamar atau selalu mencari suasana yang baru untuk menghilangkan pikiran-pikiran terhadap emosi negative. Kedua subjek JK dan JG pada awal mereka menjadi warga binaan di Lapas Tondano mereka belum mengetahui bahwa adanya sanksi-sanksi yang harus di jalani ketika membuat suatu pelanggaran-pelanggaran sehingga pada saat awal mereka sering meluapkan emosi negative yang mereka rasakan itulah yang membuat subjek JK dan JG terkena sanksi-sanksi terhadap perbuatan yang mereka lakukan ketika mereka berada dalam lapas. Seiring berjalannya waktu subjek JK dan JG mulai mengerti dan memahami kehidupan yang ada di Lapas, kedua subjek mulai menjaga sikap dan mengatur strategi untuk meregulasi emosi dengan cara selalu menyibukan diri, mencari suasana yang baru, berdiam diri di kamar dan berdoa. 2) *Engaging in goal directed behavior* (Terlibat dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan); Cara atau kemampuan seseorang yang bisa berpikir lebih baik dan tidak terpengaruh dari emosi negative meskipun emosi itu dirasakan. Subjek sering kali merasakan emosi negative, emosi negative yang sering subjek rasakan yaitu, marah-marah, perasaan yang tidak tenang. Dari hasil wawancara dengan kedua subjek JK dan JG, kedua subjek memiliki kemampuan untuk berpikir lebih baik agar tidak terpengaruh dengan emosi negative upaya yang dilakukan subjek JK agar

supaya tidak terpengaruh dan terhindar dari emosi negative yaitu selalu mencari kesibukan dan melakukan hal-hal positif seperti beribadah agar supaya subjek lebih dekat lagi dengan Tuhan. Sedangkan upaya yang dilakukan oleh subjek JG untuk menghindari dan tidak mau terlibat dalam perbuatan yang membuat emosi negative pada subjek adalah mencari kesibukan lain dan tetap berada di pergaulan/lingkungan yang baik. Dapat dilihat dari hasil wawancara, kedua subjek JK dan JG memiliki kemampuan berpikir lebih baik yang sama agar supaya subjek JK dan JG tidak terpengaruh emosi negative. 3) *Control Emotional Response* (Mengendalikan respon emosional); Kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat. Dari hasil wawancara peneliti dengan kedua subjek JK dan JG dan dari beberapa informan pendukung, saat subjek JK merasakan emosi, subjek JK lebih memilih untuk menghindari dari sumber emosi dan berjalan untuk mencari suasana lain agar tidak terpancing dengan sumber emosi tersebut. Hal ini sama dengan subjek KG subjek selalu berusaha untuk tidak terpancing apapun yang membuat subjek emosi sehingga subjek terhindar dari masalah karena subjek sudah mengetahui resiko apa yang akan terjadi di dalam lapas jika subjek emosi. Pengalihan dan pengendalian emosi subjek, jika subjek sudah mulai merasakan emosi negative maka dari itu subjek lebih memilih untuk berdiam diri di kamar atau melakukan kesibukan lain seperti bekerja di bengkel untuk membuat kerajinan-kerajinan. Hal tersebut mampu membuat kedua subjek

JK dan JG untuk mengontrol emosi yang dirasakan oleh subjek. 4) *Acceptance of emotional response* (Penerimaan respons emosional); Yakni kemampuan seseorang dalam menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negative dan tidak merasa malu atau rendah diri merasakan emosi yang dialami.

Berdasarkan dari hasil observasi dan hasil wawancara dengan kedua subjek serta dengan beberapa informan pendukung lainnya, untuk menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negative subjek JK sering menjauhi sumber dari emosi negative tersebut, dia lebih memilih untuk berdiam di kamar dan berdoa kepada Tuhan. Namun hal berbeda terjadi pada JG, subjek JG lebih memilih untuk menghibur diri dengan cara bersosialisasi dengan teman dikarenakan JG adalah orang yang humoris dan suka bercanda. Cara yang berbeda dilakukan oleh kedua subjek JK dan JG untuk lebih menerima peristiwa yang menimbulkan perasaan negative hal itu dilakukan agar tidak menimbulkan perasaan malu dan rendah diri.

Hasil yang didapatkan dari wawancara peneliti dengan subjek di pengaruhi oleh faktor tertentu salah satunya wawancara yang dilakukan dengan diawasi oleh petugas Lapas yang membuat para subjek merasa tidak leluasa untuk bercerita mengenai keadaan emosi yang subjek rasakan. situasi pada saat melakukan wawancara dengan di dampingi oleh petugas Lapas kurang efisien dilaksanakan sehingga subjek kurang terbuka.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa pola regulasi emosi narapidana Pembunuhan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tondano melalui beberapa tahapan aspek regulasi

emosi yaitu *strategies to emotion regulation* (strategi meregulasi emosi), *engaging to goal directed behavior* (terlibat dalam perilaku yang diarahkan), *control emotional response* (mengendalikan respon emosional), *acceptance of emotional response* (penerimaan respons emosional).

Regulasi emosi diperlukan bagi para narapidana, emosi negative yang kerap di temukan di beberapa narapidana, membuat narapidana sering kali mendapatkan sanksi-sanksi dan pemberian nilai yang jelek terhadap status mereka sebagai narapidana. Narapidana selalu menjaga sikap agar supaya memberikan penilaian yang baik terhadap dirinya. Penilaian berkelakuan yang baik di dalam lapas sangat di perlukan agar supaya para narapidana mendapatkan remisi (pemotongan masa tahanan). Cara mereka untuk mendapatkan penilaian berkelakuan baik dengan cara meregulasi emosi dengan cara menyendiri di kamar kemudian berdoa atau beribadah kepada Tuhan, mencari suasana yang baru dan menghindari dari sumber emosi negative tersebut, bergaul dengan teman yang membangun supaya di jauhkan dari emosi negative cara-cara tersebut di lakukan oleh narapidana agar tidak mudah untuk terpengaruh dengan emosi negatif yang sering mengganggu para narapidana.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dirjosisworo, Soedjono, 1994, Sejarah dan Azas-azas Penologi (*Pemasyarakatan*), Bandung: Armico.
- Farida, Nugrahani. (2014). Metode Penelitian Kualitatif dalam penelitian Pendidikan dan Bahasa. Surakarta:
- Gross, J. J (1998). Antecedent and Respons-focused emotion regulation: divergent consequences for experiences, expression and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 224-237.
- Gross, J.J. (2007). Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Handbook of emotion regulation.
- Kartono, Kartini. (2011) Pemimpin dan Kepemimpinan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Khoiriyah, L. (2019). *Dinamika resiliensi pada narapidana remaja: Studi kasus pada anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Mahoney, M. J., & Thoresen, C. E. (1974). Self-control: Power to the person. (*No Title*).
- Mulyana, Dedy. 2004. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ndoen, L. F. (2012). Pengungkapan diri pada mantan narapidana. *Jurnal Psikologi*: Universitas Gunadharma.
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA).
- Sugiarto, Eko. 2015. Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis. Yogyakarta: Suaka Media.
- Sulthani, D. A. (2020). Improvisasi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada Masa Transisi. *IQRO: Journal of Islamic Education*, 3(2), 116-134.