REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG

SKRIPSI

Oleh

Yasmine Auliya Insani

(19410097)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

2022

HALAMAN JUDUL

REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Yasmine Auliya Insani

NIM. 19410097

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG

SKRIPSI

Oleh:

Yasmine Auliya Insani

NIM. 19410097

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi

Dr. Yulia Sholichatun. M. Si
NIP. 19700724 200501 2 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag.,S.Psi., Psikolog, M.Si
NIP. 19761128 200212 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG

Telah dipertahankan di depan Dosen Penguji

Pada tanggal :

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing	Penguji Utama
Dr. Yulia Solichatun, M.Si	Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19700724 200501 2 003	NIP. 19671029 199403 2 001

Ketua Penguji

Andik Rony Irawan, M.Si., Psi

NIP. 19731122 199903 1 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si

NIP. 19761128 200212 2 001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yasmine Auliya Insani

NIM : 19410097

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian ini berjudul **"REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG"** adalah benar-benar hasil peneliti sendiri kecuali yang sudah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka sebagaimana layaknya karya ilmiah. Jika kemudian hari terdapat tuntutan pengakuan atas hak karya skripsi atau *claim*, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, peneliti bersedia mendapat sanksi.

Malang, 20 Desember 2022

Penulis,

Yasmine Auliya Insani
NIM. 19410097

MOTTO

人的一生，没有一味的苦，没有永远的痛；没有迈不过的坎，没有闯不过的关

(Rén de yī shēng, méi yǒu yī wèi de kǔ, méi yǒu yǒng yuǎn de tòng; méi yǒu mài bù guò de kǎn, méi yǒu chuǎng bù guò de guān)

Dalam kehidupan manusia, tidak hanya ada rasa kepahitan, tidak ada kesakitan yang selama-lamanya; tidak ada lubang yang tidak bisa dilangkahi, tidak ada kesulitan yang tidak bisa dilewati

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kehadirat Allah SWT dan sholawat serta salam kepada junjungan Nabi besar Muhammad ﷺ, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Ayah dan Ibu (Alm. Bapak Dadag Dali K.P. dan Ibu Wiwid Muji Handayani) yang telah senantiasa memberikan usaha, dukungan, doa, nasehat sehingga penulis mampu untuk menjalani kehidupan hingga ke titik ini dan sanak keluarga yang turut mendukung.
2. Diriku sendiri. Terima kasih sudah berjuang, jalhaesseo!!
3. Teman-teman tercinta dimanapun kalian berada. Fia, Dita, Nulad, J, dan teman-teman di luar negeri lainnya yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih sudah mau direpotin dengan keluh kesah sepanjang hidup ini, *love you all*.
4. Teman-teman satu kelompok PKL-MB, Zulfa, Icha, Nisa, Pungki. Terima kasih atas suka dan dukanya selama 4 bulan ini, semangat dan semoga sukses untuk kalian.
5. Idola-idolaku, Boss Chaikamon Sermsongwittaya, Dew Jirawat Sutivanichsak, *All Members* ATLAS, *All Members* Seventeen, *All Members* Super Junior, *All Members* Day6. Meskipun kalian tidak bisa digapai, tapi kalian telah memberi pengaruh positif bagiku.
6. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang sudah mengizinkan dan mempermudah kegiatan Praktek Kerja Lapangan dan penelitian ini.
7. Almamater Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sangat saya banggakan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan atas kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan laporan hasil penelitian (skripsi) yang berjudul **"REGULASI EMOSI WARGA BINAAN KELOMPOK *'HUNTER'* DALAM MENGHADAPI KEBIJAKAN DI LAPAS PEREMPUAN KELAS IIA MALANG"** tepat pada waktunya. Shalawat dan salam selalu dihaturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW serta keluarga, sahabat, dan pengikutnya.

Penulisan penelitian ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana psikologi bagi mahasiswa program S1 di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna dan memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat dan bersifat membangun dari semua pihak agar menyempurnakan penelitian yang telah peneliti susun ini.

Ucapan terima kasih tak lupa kami sampaikan kepada:

1. Warga binaan pemasyarakatan yang menjadi subjek dalam penelitian ini.
2. Prof. Dr. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., Psikolog, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Yulia Sholicatun, M.Si selaku pembimbing satu dan Ainindita Aghniachakti, M.Psi selaku dosen pembimbing dua penelitian saya yang selalu membimbing dengan sabar dan memberikan motivasi untuk dapat segera menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah memberikan ilmunya dengan tulus dan ikhlas sehingga bermanfaat bagi peneliti.

5. Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang.
6. Serta semua pihak yang telah banyak membantu penelitian ini.

Akhir kata peneliti sampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga karya penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua kalangan bidang pendidikan.

Malang, 20 Desember 2022

Penulis,

Yasmine Auliya Insani
NIM. 19410097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

LEMBAR PENGESAHAN iii

SURAT PERNYATAAN iii

MOTTO v

HALAMAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

ABSTRAK xii

ABSTRACT xiii

نبذة مختصرة xiv

BAB I 1

PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 8

C. Tujuan 9

D. Manfaat 9

1. Manfaat Teoritis 9

2. Manfaat Praktis 9

BAB II 11

KAJIAN PUSTAKA 11

A. Regulasi Emosi 11

1. Pengertian Regulasi Emosi 11

2. Ciri-ciri Regulasi Emosi 14
3. Strategi dan Tahapan Regulasi Emosi 15
4. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi 18
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 19
6. Manfaat Regulasi Emosi dan Dampak Apabila Tidak Mampu Meregulasi Emosi 21
7. Regulasi Emosi Menurut Pandangan Islam 22
B. Warga Binaan Pemasyarakatan 23
BAB III 27
METODE PENELITIAN 27
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 27
B. Batasan Istilah 27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian 30
D. Subjek Penelitian 31
E. Sumber dan Jenis Data 32
F. Teknik Pengumpulan Data 33
G. Teknik Keabsahan Data 34
H. Teknik Analisis Data 36
BAB IV 38
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 38
A. Hasil Penelitian 38
A.1. Profil Responden Penelitian 38
A.2. Emosi yang Dirasakan Oleh Warga Binaan Kelompok ‘Hunter’ 39
A.3. Proses Regulasi Emosi Warga Binaan Kelompok ‘Hunter’ Dalam Menghadapi Kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang 42

A.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Warga Binaan Kelompok ‘Hunter’ Dalam Menghadapi Kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang 51

A.5. Strategi Regulasi Emosi 58

A.6. Saran Bagi Lapas Perempuan Kelas IIA Malang Oleh Warga Binaan Kelompok *‘Hunter’* 63

B. PEMBAHASAN 64

B.1. Proses dan Strategi Regulasi Emosi 64

B.2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi 75

BAB V 86

PENUTUP 86

A. Kesimpulan 86

B. Saran 87

DAFTAR PUSTAKA 90

LAMPIRAN 101

ABSTRAK

Yasmine Auliya Insani. 2022. Regulasi Emosi Warga Binaan Kelompok 'Hunter' Dalam Menghadapi Kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang. Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Hunter merupakan istilah bagi warga binaan pemasyarakatan di Lapas Perempuan Kelas IIA yang berpenampilan seperti laki-laki dan kerap kali mendapat diskriminasi berupa pemisahan tempat ibadah, melakukan pekerjaan laki-laki hingga tidak diberi kebebasan bersosialisasi dengan warga binaan pemasyarakatan lain. Lapas Perempuan Kelas IIA Malang juga memiliki kebijakan khusus bagi para *Hunter* yakni harus memakai make up, tidak boleh berambut pendek, harus memakai lipstick berwarna merah dan lain-lain sehingga menimbulkan emosi negatif seperti kesal, marah, dan sedih.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dari hasil assesment awal pada kelompok *Hunter* sehingga diambillah 2 subjek.

Hasil dari penelitian ini adalah kedua subjek melakukan tahapan proses regulasi emosi yang berbeda. Subjek A melakukan tahapan proses regulasi emosi *Attentional Deployment* terlebih dahulu kemudian diikuti oleh *Situation Selection, Situation Modification, Cognitive Change dan Response Modulation*. Subjek V melakukan tahapan proses regulasi emosi *Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, dan Response Modulation.* Proses regulasi emosi pada Subjek A berjalan positif, sedangkan proses regulasi emosi pada Subjek V berjalan negatif. Perbedaan proses regulasi emosi ini diakibatkan oleh perbedaan strategi yang digunakan dan faktor yang mempengaruhinya. Ditemukan pula bahwa penggunaan narkoba juga mempengaruhi positif atau negatifnya proses regulasi emosi.

Keywords : emosi, regulasi, regulasi emosi, warga binaan pemasyarakatan, *Hunter*, lapas perempuan kelas IIA Malang

ABSTRACT

Yasmine Auliya Insani. 2022. Regulation Emotions of The *'Hunter'* Group Prisoners in Facing Policies at the Women's Prison Class IIA in Malang. Thesis. Psychology Department. Faculty of Psychology. Islamic State University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

First Advisor : Dr. Yulia Solichatun, M.Si.

Hunter is a term for prisoners in Women Correctional Institution Class IIA Malang who look like men and are often discriminated against in the form of separating places of worship, doing men's work and not given the freedom to socialize with other prisoners. The Women Correctional Institution Class IIA Malang also has a special policy for Hunters, namely that they must wear make-up, must not have short hair, must wear red lipstick and other things that cause negative emotions such as annoyance, anger and sadness.

This research is a case study qualitative research that aims to find out the process of emotional regulation of members of the Hunter group and the factors that influence it. Data collection techniques in this study used interviews, observation and documentation. The data validation technique in this study uses source triangulation. Data analysis techniques in this study used data reduction, data presentation, and drawing conclusions. Subject taking in this study used a purposive sampling technique from the results of the initial assessment in the Hunter group so that 2 subjects were taken.

The results of this study were that the two subjects carried out different stages of the emotion regulation process. Subject A carried out the stages of the Attentional Deployment emotion regulation process first followed by Situation Selection, Situation Modification, Cognitive Change and Response Modulation. Subject V carried out the stages of the emotion regulation process Situation Selection, Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, and Response Modulation. The process of emotion regulation in Subject A runs positively, while the process of emotion regulation in Subject V runs negatively. The difference in the process of emotion regulation is caused by the different strategies used and the factors that influence it. It was also found that drug use also positively or negatively influences the process of emotion regulation.

Keywords: emotion, regulation, emotion regulation, correctional inmates, Hunter, Class IIA Woman's prison Malang

نبذة مختصرة

ياسمين اوليا انساني. 2022. تنظيم مشاعر أسر مجموعة "الصيادين" في مواجهة السياسات في سجن في مالانج. مقال. قسم علم النفس. كلية علم النفس. الجامعة الإسلامية الحكومية IIA النساء من الدرجة مولانا مالك إبراهيم مالانج.

المشرف: د. يوليا سوليشاتون ، ماجستير

مالانج الذين يشبهون الرجال وغالبًا IIA هنتر هو مصطلح للسجناء في المؤسسات الإصلاحية من الفئة ما يتم التمييز ضدهم في شكل فصل أماكن العبادة ، والقيام بعمل الرجال وعدم منحهم حرية الاختلاط لديها أيضًا سياسة خاصة مالانج IIA صف دراسي بالسجناء الآخرين. مؤسسة إصلاحية النساء للصيادين ، وهي أنه يجب عليهم وضع الماكياج ، ويجب ألا يكون لديهم شعر قصير ، ويجب أن يرتدوا أحمر الشفاه والأشياء الأخرى التي تسبب المشاعر السلبية مثل الانزعاج والغضب والحزن.

هذا البحث عبارة عن دراسة حالة بحث نوعي يهدف إلى معرفة عملية التنظيم العاطفي لأعضاء مجموعة الصيادين والعوامل التي تؤثر عليها. استخدمت تقنيات جمع البيانات في هذه الدراسة المقابلات والملاحظة والتوثيق. تستخدم تقنية التحقق من صحة البيانات في هذه الدراسة تثليث المصدر. استخدمت تقنيات تحليل البيانات في هذه الدراسة تقليل البيانات وعرض البيانات واستخلاص النتائج. استخدم الموضوع في هذه الدراسة أسلوب أخذ العينات هادفة من نتائج التقييم الأولي في مجموعة هنتر بحيث تم أخذ موضوعين.

كانت نتائج هذه الدراسة أن الموضوعين نفذوا مراحل مختلفة من عملية تنظيم العاطفة. نفذ الموضوع "أ" مراحل عملية تنظيم عاطفة النشر المتعمد أولاً متبوعة باختيار الموقف وتعديل الموقف والتغيير المعرفي وتعديل الاستجابة. نفذ الموضوع الخامس مراحل عملية تنظيم المشاعر اختيار الموقف ، تعديل الموقف ، النشر المتعمد ، التغيير المعرفي ، وتعديل الاستجابة. تعمل عملية تنظيم المشاعر في الموضوع أ بشكل إيجابي ، بينما تعمل عملية تنظيم المشاعر في الموضوع الخامس بشكل سلبي. يرجع الاختلاف في عملية تنظيم المشاعر إلى الاستراتيجيات المختلفة المستخدمة والعوامل التي تؤثر عليها. كما وجد أن تعاطي المخدرات يؤثر أيضًا بشكل إيجابي أو سلبي على عملية تنظيم المشاعر.

الكلمات الرئيسية: العاطفة ، التنظيم ، تنظيم المشاعر ، نزلاء الإصلاحيات ، الصياد ، سجن النساء من الفئة IIA مالانج

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara biologis, Tuhan menciptakan manusia dengan 2 jenis kelamin yang bisa dilihat dari bentuk fisiknya, yaitu laki-laki dan perempuan. Laki-Laki memiliki penis, testis, jakun, dan sperma. Sedangkan perempuan memiliki payudara, rahim, ovarium, dan vagina (Azisah, S., dkk. 2016). Jenis kelamin tidak dapat ditukarkan, bersifat bawaan dan permanen (Abdullah, 2004). Jenis kelamin berbeda dengan gender, yang mana gender mengacu pada karakteristik perempuan atau laki-laki yang dikonstruk secara sosial, termasuk norma, perilaku, dan peran sebagai seorang laki-laki atau perempuan, bervariasi dari masyarakat ke masyarakat serta dapat berubah dari waktu ke waktu (WHO, 2022). Misalnya, di masyarakat, perempuan terkenal dengan sifat lemah lembutnya, emosional, keibuan, dan cantik. Sementara itu, laki-laki terkenal dengan sifat kuatnya, jantan, perkasa, dan rasional. Sifat-sifat inilah yang bisa ditukar seperti adanya laki-laki dengan sifat lemah lembut, keibuan, namun juga ada perempuan yang kuat dan rasional (Afandi, 2019). Masing-masing individu dapat mengekspresikan identitas gendernya sama atau berbeda dari jenis kelamin yang sudah ditentukan sejak lahir.

Lembaga Pemasyarakatan atau yang biasa dikenal dengan sebutan Lapas ialah tempat untuk melakukan pembinaan dan pembimbingan terhadap narapidana dan anak didik pemasyarakatan di Indonesia (Alifia, Nada. 2018). Istilah ini

pertama kali dicetuskan pada tahun 1962 oleh Rahardjo, seorang menteri kehakiman Republik Indonesia. Sesuai namanya, fungsi dari lembaga ini adalah untuk membina dan membimbing para narapidana untuk menghadapi berbagai persoalan dalam kehidupan mereka kedepannya setelah selesai menjalankan masa tahanan. Lembaga Pemasyarakatan Wanita kelas IIA sebelumnya bernama Lembaga Pemasyarakatan Khusus Wanita yang berlokasi di Jalan Merdeka Timur alun-alun Malang. Kemudian, lapas ini mengubah namanya dan pindah di Jalan Raya Kebonsari Sukun Malang pada tanggal 16 Maret 1987. Sejauh ini, per-tanggal 29 September 2022, Lapas wanita kelas IIA menjadi rumah bagi 534 orang warga binaan dari berbagai macam latar belakang kejahatan dan 3 bayi.

Hunter merupakan sebutan bagi warga binaan atau narapidana perempuan yang berpenampilan seperti laki-laki dengan rambut pendek, suara berat, dada datar, cara jalan yang nampak gagah, dan lain sebagainya. Namun, penampilan seperti itu kerap kali mendapatkan stigma negatif dari petugas lapas maupun warga binaan lainnya berupa penyimpangan orientasi seksual sejenis atau yang biasa dikenal dengan lesbian. Orientasi seksual merupakan cara seseorang menavigasi secara berbeda akan pola ketertarikan romantis, seksual, dan emosional pada pria, wanita, atau kombinasi pria dan wanita (*American Psychological Association*, 2008). Sedangkan lesbian merupakan perilaku seksual yang dilakukan antara dua orang dengan jenis kelamin yang sama yaitu perempuan yang meliputi strategi untuk menemukan dan menarik perhatian pasangan, interaksi antar sesama individu, kedekatan fisik dan emosional, serta hubungan seksual (Soetjiningsih, 2004).

Spektrum orientasi seksual pertama kali dikembangkan oleh Alfred Kinsey pada tahun 1948. Perkembangan orientasi seksual tersebut telah membentuk suatu kelompok yaitu kelompok LGBT dan menjadi fenomena baru di masyarakat. Di Indonesia sendiri, belum diketahui secara pasti berapa jumlah orang yang menjadi bagian dari kelompok LGBT, namun pada tahun 2003, Gunadi, dkk (2003) dengan yayasan Pelangi Kasih Nusantara mencatat ada 4000-5000 orang homoseksual dan bertambah menjadi 1.095.970 pada tahun 2012 di seluruh Indonesia. Berdasarkan data pribadi Lapas Perempuan Malang, terdapat kurang lebih 50 orang warga binaan yang disebut sebagai *"Hunter"* tersebut dan mendapatkan stigma lesbian. Fakta inilah yang menjadi permasalahan di dalam Lapas Perempuan karena dikhawatirkan akan membawa dampak buruk dan menular pada warga binaan lain. Namun kenyataannya, tidak semua warga binaan yang berpenampilan sebagai laki-laki yang kemudian disebut *Hunter* tersebut memiliki ketertarikan seksual terhadap sesama jenis. Karena memang sejatinya, orientasi seksual seseorang tidak dapat dilihat dari penampilan luarnya saja.

Lapas Perempuan Kelas IIA Malang juga memiliki kebijakan khusus bagi para warga binaan kelompok 'Hunter' tersebut seperti tidak boleh berambut pendek, harus memakai make up, membentuk alis, menggunakan lipstick berwarna merah terang dan tidak boleh menggunakan lipstick berwarna bibir. Selain itu, '*Hunter'* juga harus memakai bra yang terdapat pengait serta spons, bukan *bra sport.* Berdasarkan observasi dan pengakuan dari seorang *Hunter* yang peneliti temui di lokasi penelitian, setiap *Hunter* mendapatkan pengawasan yang sangat ketat oleh petugas Lapas. Ketika sedang berbicara atau berdekatan dengan

warga binaan lain, *Hunter* akan dimarahi sampai diberi hukuman berupa pukulan, tendangan, dilempar barang oleh petugas pada saat itu juga dan mendapatkan sanksi berupa *register f*. Sanksi *register f* ini merupakan sanksi pencabutan surat kepengurusan pembebasan bersyarat, asimilasi di rumah dan remisi.

Beberapa *Hunter* yang kedapatan sering ketahuan berpacaran dengan mengirim surat atau bermesraan pada warga binaan lain akan diawasi secara khusus oleh petugas. Selain itu, *Hunter* juga mendapatkan diskriminasi lain seperti pemisahan tempat ibadah dengan warga binaan lain, melakukan pekerjaan laki-laki seperti mengecat tembok, angkat barang berat, membenarkan genteng dan sebagainya serta tidak diberikan kebebasan dalam bersosialisasi dengan warga binaan lainnya. Bila ketahuan duduk bersebelahan dengan sangat dekat, berjalan bersama, berbicara berdua di koridor Lapas, *Hunter* sering kali akan diberi tulisan "saya lesbian" yang digantung di badan mereka selama mereka beraktivitas. Akibat dari perlakuan petugas maupun sipir lapas tersebut, banyak diantara mereka mengalami perasaan tertekan, kecenderungan menarik diri dari lingkungan, mudah marah dan mengalami sakit fisik.

Jika dalam buku yang ditulis oleh Dirjosisworo (1984) mengatakan bahwa narapidana atau warga binaan adalah individu-individu yang dipidana, kehilangan kemerdekaan, serta menjalankan pidananya dalam lingkungan tertentu dan terbatas sehingga membawa akibat bermacam-macam derita, maka bisa dikatakan bila warga binaan kelompok *Hunter* mendapatkan dua kali lipat penderitaan, terutama derita emosionalnya. Dengan adanya stigma *Hunter* yang identik dengan lesbian dan diskriminasi yang dilakukan oleh petugas, sipir, dan warga binaan lain

membuat kelompok *Hunter* merasakan marah, jengkel, sedih, kesepian, takut, dan lain sebagainya. Hal ini tampak dalam wawancara berikut ketika menjalani screening untuk pertama kalinya:

> *"Jengkel saya mbak, masak kan waktu sholat nih, kan emang tempatnya dipisah antara yang Hunter sama warga binaan lain. Yang Hunter itu tempatnya di panggungnya itu, tau kan ya mbaknya? Iya disitu. Nah, gak sengaja sentuhan dikit aja saya langsung diomongin macem-macem. Kek semenajiskan itu kah saya di hadapan mereka?"*

Secara global, tingkat bunuh diri ditemukan di kisaran 16-19 kematian per 100.000 setiap tahun di antara tahanan (Larney, dkk, 2012). Bunuh diri di penjara terjadi terutama pada awal penahanan, 25% selama 2 bulan pertama, dan 50% dalam 6 bulan pertama (Perry, dkk, 2010). Hal tersebut terkait dengan sulitnya beradaptasi dengan lingkungan penjara, perampasan kemerdekaan, dan penghinaan akibat pengungkapan tindak pidana yang dilakukan di depan keluarga dan masyarakat maupun stigma yang diterima baik di luar penjara maupun di dalam (Metzner & Dvoskin, 2006).

Oleh karena itu, kelompok *Hunter* memerlukan usaha yang lebih keras untuk menyesuaikan diri, menerima situasi tersebut, mengendalikan dan melampiaskan emosi yang dirasakannya serta mengubahnya dari yang semula negatif menjadi hal yang positif, sehingga diperlukan koping dan cara meregulasi emosi yang tepat. Koping dan regulasi emosi terkait erat tetapi merupakan konstruksi yang berbeda. Namun, hubungan antara konstruksi ini kompleks. Di satu sisi, regulasi emosi adalah konstruksi yang lebih luas daripada koping karena mencakup peristiwa emosional yang sedang berlangsung sedangkan koping adalah bagian dari regulasi emosi yang diberlakukan sebagai respons terhadap

peristiwa atau keadaan yang membuat stres. Koping terhadap situasi dan kondisi tersebut merupakan bagian dari komponen penting yang dimiliki oleh individu dalam meregulasi emosi yang dirasakannya (Aust, 2014).

Regulasi emosi terdiri dari dua kata, yaitu regulasi dan emosi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, regulasi adalah suatu tindakan mengatur, mengendalikan, mengarahkan, memerintah berdasar peraturan, prinsip, atau sistem (Peter & Yanny, 2002). Sedangkan emosi adalah warna afektif yang menyertai tiap perilaku seseorang yang berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi (Surya, 2003). Jackson (dalam Cantika, 2012) mengutarakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol dan mengatur diri untuk tetap afektif menghadapi tekanan yang ada serta tetap positif melihat masa depan dan bersikap realistis dalam perencanaannya. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam menyikapi, mampu bersikap tenang, dan stabil dalam menghadapi situasi dan kondisi yang sulit.

Emosi dan perasaan akan bergejolak karena dua hal, yakni kegembiraan yang membumbung tinggi dan musibah yang terlampau berat. Dalam agama Islam mengajarkan regulasi emosi agar seseorang tidak bersikap sombong, mudah marah dan takabur. Individu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dapat mengontrol diri sendiri untuk meredakan emosi-emosinya seperti kemarahan dan kesedihan. Nabi Muhammad SAW telah bersabda bahwa kesabaran itu ada pada benturan yang pertama, barang siapa yang mampu menguasai perasaannya dalam setiap kejadian dan peristiwa, baik itu yang memilukan ataupun menggembirakan,

maka tergolong sebagai manusia yang sejatinya mempunyai keteguhan dan keyakinan (HR Bukhari no. 6621).

Regulasi emosi menjadi penting karena jika seseorang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik, maka reaksi yang ditunjukkan akan positif. Lain halnya jika seseorang memiliki kemampuan regulasi emosi yang buruk, maka reaksi yang ditimbulkan akan muncul sebagai tindakan yang negatif dan agresif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barrett, Gross, Christensen, dan Benvenuto (2001), mereka menyimpulkan bahwa emosi negatif dapat mempengaruhi tindakan seseorang, dan kemampuan mengatur emosi dapat mengurangi emosi negatif yang dihasilkan dari pengalaman emosional dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi ketidakpastian hidup, mampu menggambarkan masa depan yang positif serta mempercepat pengambilan keputusan. Individu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi yang baik juga akan mampu memaksimalkan perasaan negatif, mengatasi permasalahan dengan baik, dan meminimalisir perasaan negatif terutama dalam menghadapi stigma tersebut. Begitupun sebaliknya, jika seseorang tidak mampu meregulasi emosinya dengan baik, maka individu tersebut akan mengalami stress berkelanjutan yang nantinya juga dapat mengalami berbagai gangguan fisik, psikis, maupun sosial (Setyowati, 2010).

Dengan regulasi emosi yang baik, warga binaan kelompok *Hunter* akan menurut pada petugas lapas dan mampu untuk mengikuti kegiatan pembinaan di dalam lapas dengan baik juga. Apabila warga binaan dapat berperilaku dengan baik, maka akan berdampak pada percepatan pengurusan dokumen pembebasan

bersyarat, asimilasi di rumah maupun remisi mereka. Dengan demikian, over kapasitas pada lapas perempuan malang akan teratasi sehingga beban pekerjaan petugas semakin ringan. Begitupun sebaliknya, apabila warga binaan kelompok Hunter tidak mempunyai regulasi emosi yang baik, Hunter akan memberontak pada petugas dan tidak ingin mengikuti proses pembinaan yang dilaksanakan disana. Jika hal demikian terjadi, Hunter akan dikenai sanksi disiplin ringan seperti membersihkan area tertentu hingga sanksi berat berupa pengurungan di sel pengasingan dan dicabut pengurusan dokumen pembebasan bersyarat, asimilasi di rumah, maupun remisi mereka. Hal ini juga akan berdampak pada padatnya warga binaan di dalam lapas sehingga pekerjaan petugas juga akan semakin berat.

Oleh karena itulah penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan di dalam lapas serta bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka, rumusan masalah dapat diuraikan menjadi berikut :

1. Bagaimana proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan di dalam lapas?
2. Bagaimana faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan di dalam lapas?

C. Tujuan

Setelah mendapatkan rumusan masalah penelitian, maka dapat diambil tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan di dalam lapas?
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* dalam menghadapi tekanan dan kebijakan di dalam lapas?

D. Manfaat

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

1. Manfaat Teoritis

a. Dapat bermanfaat sebagai data dalam penelitian di masa yang akan datang.
b. Dapat berguna dalam pengembangan dan tambahan ilmu pengetahuan, terutama pada bidang psikologi forensik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada:

a. Warga binaan kelompok *Hunter* di lapas perempuan kelas IIA Malang baik yang bersangkutan ataupun warga binaan kelompok *Hunter* lain agar dapat mengembangkan dan belajar bagaimana menghadapi tekanan di dalam lapas sekaligus meregulasi emosi ketika tekanan itu terjadi.

b. Petugas dan sipir lapas perempuan kelas IIA Malang agar dapat mengetahui lebih dalam mengenai warga binaan *Hunter* sehingga mampu membuat kebijakan dan fasilitas yang lebih baik lagi.
c. Warga binaan lain yang tidak termasuk dalam kelompok *Hunter* agar bisa memperlakukan *Hunter* sebagai sesama manusia yang membutuhkan dukungan juga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah istilah yang umumnya digunakan untuk menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengelola dan merespon secara efektif ke pengalaman emosional (Abigail & Elizabeth). Gross (1998) berpendapat bahwa regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan perasaan mereka. Wilson (1999) mengungkapkan pengertian regulasi emosi dengan kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas emosi yang kuat, dapat kembali memusatkan perhatian dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan, Pratisti (2012) menyatakan regulasi emosi adalah sebuah proses untuk mengenali, menghindari, menghambat, mempertahankan serta mengelola kemunculan, bentuk, intensitas maupun masa berlangsungnya perasaan internal, emosi psikologis, proses perhatian, status motivasional dan atau perilaku yang berhubungan dengan emosi dalam rangka memenuhi efek biologis atau adaptasi sosial maupun meraih tujuan pribadi.

Pada intinya, regulasi emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki tiap individu untuk mengenali dan memproses emosi serta mengontrol perilaku yang ditimbulkan akibat suatu emosi demi beradaptasi dengan lingkungan. Regulasi emosi bisa otomatis atau terkontrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin memiliki efek pada satu atau lebih titik dalam proses produksi emosi. Orang secara tidak sadar menggunakan strategi regulasi emosi untuk mengatasi kesulitan situasi berkali-kali sepanjang hari. Sebagian besar dari kita menggunakan berbagai strategi regulasi emosi dan mampu menerapkannya pada situasi yang berbeda untuk beradaptasi dengan tuntutan lingkungan kita.

Regulasi emosi melibatkan tiga komponen, yaitu:

a. Memulai tindakan yang dipicu oleh emosi
b. Menghambat tindakan yang dipicu oleh emosi
c. Memodulasi respon-respon yang dipicu oleh emosi (Madhuleena, 2019).

   Idealnya, komponen ketiga adalah cara terbaik untuk memaksimalkan proses regulasi.

Setiap hari, kita menghadapi ratusan rangsangan yang memicu emosi, dan kebanyakan dari mereka membutuhkan tindakan atau respons dari pihak kita. Wajar jika pikiran terpikat pada beberapa perenungan negatif atau tanpa sadar mengabaikan emosi setelah dibombardir dengan begitu banyak rangsangan setiap hari (Davidson, 1998). Regulasi emosi bertindak sebagai pengubah; ini membantu kita menyaring informasi yang paling penting dan memotivasi kita untuk memperhatikannya dengan cara yang tidak menimbulkan stres atau ketakutan.

Studi tentang regulasi emosi menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan manajemen depresi. Orang dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah menunjukkan kontrol emosi dan kecerdasan sosial-emosional yang lebih tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa emosi adalah respons adaptif yang memiliki dasar yang mengakar dalam biologi evolusioner (Levenson, 1999). Cara kita merasakan dan menafsirkannya memengaruhi cara kita berpikir, cara kita memutuskan, dan cara kita mengoordinasikan tindakan kita dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, seseorang yang memiliki strategi pengaturan emosi yang buruk lebih mungkin menjadi mangsa polaritas suasana hati; tindakan dan pola perilaku mereka akan selalu bergantung pada emosi mereka. Justru sebaliknya, orang yang diatur dengan baik, akan memiliki keseimbangan dan penilaian yang lebih baik atas perasaan dan tindakan mereka. Regulasi emosional memungkinkan kita untuk secara hati-hati menilai hasil afektif mana yang harus diterima dan mana yang harus dihindari (Wegner, Erber, & Zanakos, 1993).

Ketika kita menghadapi stimulus yang memprovokasi, reaksi alami otak adalah mengaktifkan amigdala, sebuah bagian otak yang mengatur respons (Lee, 2018; Van der Kolk, 1994). Proses pengaturan emosi memungkinkan kita untuk mengulur waktu sebelum bertindak berdasarkan pemicu pertarungan atau pelarian. Menurut Kriss Lee (2018) dengan regulasi emosi, kita dapat membiarkan peningkatan awal emosi untuk tenang dan memperkecil situasi sebelum bereaksi. Kesenjangan waktu yang meningkat antara stimulus dan respons memulihkan kemampuan mental yang melibatkan pemikiran dan penalaran rasional. Akibatnya,

kita dapat menyelamatkan diri dari gangguan emosional atau burnout yang tiba-tiba.

Untuk memahami perkembangan regulasi emosi, pertama-tama perlu ditangani proses mendasar yang terlibat dalam mengadaptasi pengalaman dan ekspresi emosi. Regulasi emosi membutuhkan, misalnya, kemampuan untuk mengenali signifikansi emosional dari suatu situasi, untuk menghargai perlunya regulasi, dan kemudian memilih dan menerapkan strategi yang tepat untuk mengatur emosi ini (Ahmed, Bittencourt-Hewitt, & Sebastian, 2015). Dalam semua langkah ini di proses regulasi emosi, beberapa proses (kognitif) yang terlibat, termasuk perhatian, penghambatan, modulasi gairah, dan fungsi eksekutif: tingkat yang lebih tinggi fungsi kognitif duduk di korteks prefrontal, termasuk fleksibilitas kognitif, memori kerja, dan perencanaan tindakan terkoordinasi (Fox & Calkins, 2003).

Perkembangan regulasi emosi dipengaruhi oleh biologis dan bawaan faktor, termasuk disposisi temperamental anak, kapasitas kognitif, dan cara kerja sistem saraf dan fisiologis yang terlibat dalam regulasi dan kontrol, serta pengaruh lingkungan, termasuk sosialisasi orang tua, dan pengaruh teman sebaya atau saudara kandung (Fox & Calkins, 2003).

2. Ciri-ciri Regulasi Emosi

Secara umum, orang yang mahir untuk meregulasi dirinya sendiri, cenderung mampu untuk:

1) Bertindak sesuai dengan nilai-nilai mereka.
2) Menenangkan diri sendiri saat kesal.

3) Menghibur diri sendiri saat sedih.
4) Mempertahankan komunikasi yang terbuka.
5) Bertahan melewati masa-masa yang sulit.
6) Memberikan upaya terbaik yang dimiliki diri sendiri demi memecahkan suatu masalah.
7) Tetap fleksibel dan beradaptasi dengan situasi.
8) Dapat melihat kebaikan orang lain.
9) Tetap jelas tentang niat mereka.
10) Dapat mengendalikan situasi, bila perlu.
11) Dapat melihat tantangan sebagai peluang (Hampson, dkk. 2015).

Carysa (2019) menambahkan, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dicirikan dengan kepemilikan kendali diri yang baik, hubungan interpersonal yang baik, memiliki sikap hati-hati, mampu beradaptasi, memiliki sikap toleran terhadap peristiwa yang membuat frustasi, memiliki pandangan yang positif akan suatu masalah, memiliki kepekaaan terhadap perasaan orang lain, dapat intropeksi mengenai dirinya serta melakukan relaksasi, tidak mudah putus asa, dan lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif.

3. Strategi dan Tahapan Regulasi Emosi

Secara tradisional, regulasi emosi telah dikonseptualisasikan dengan mempertimbangkan prosesnya yang mengarah pada generasi emosi (Gross, 2015). Dengan demikian, regulasi positif emosi dapat terjadi pada berbagai tahap proses ini (Quoidbach et al., 2015):

1) *Situation selection* atau pemilihan situasi, yaitu dengan memilih situasi atau kegiatan yang seharusnya menghasilkan emosi positif.
2) *Situation modification* atau modifikasi situasi, yaitu dengan memodifikasi situasi agar meningkatkan dampaknya pada emosi positif.
3) *Attentional deployment* atau penyebaran perhatian, yaitu dengan memfokuskan perhatian pada fitur positif dari suatu situasi.
4) *Cognitive change* atau perubahan kognitif, yaitu dengan mengubah interpretasi stimulus yang memunculkan untuk meningkatkan dampak emosionalnya.
5) *Response modulation* atau tanggapan modulasi, yaitu dengan memengaruhi respons fisiologis, pengalaman, atau perilaku terhadap emosi positif yang ditimbulkan.

Terlepas dari jenis strategi yang diadopsi, memiliki regulasi emosi positif telah terbukti memerlukan efek menguntungkan pada kesehatan mental, termasuk kebahagiaan yang lebih besar, pengaruh positif yang lebih tinggi dan peningkatan kesejahteraan (Jose, Lim, & Bryant, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010).

Lain halnya dengan Garnefski, dkk (2001), ia berpendapat bahwa ada 9 strategi yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi, yaitu:

1) Menyalahkan diri sendiri *(Self Blame)*

   Strategi ini membuat individu menyalahkan dirinya sendiri akan peristiwa buruk yang terjadi dalam hidupnya.
2) Menyalahkan orang lain *(Others Blame)*

Kebalikan dari self blame, strategi ini membuat seseorang menyarahkan orang lain maupun lingkungannya atas peristiwa buruk yang terjadi dalam hidupnya.

3) Pemusatan pikiran *(Rumination of Focus or Thought)*

   Pada strategi ini, individu lebih memilih untuk memfokuskan dan mencurahkan pikirannya dalam emosi-emosi negatif.

4) Berpikir yang terburuk *(Catastrophizing)*

   Individu akan menilai peristiwa buruk yang terjadi menjadi sangat dan paling buruk dalam hidupnya.

5) Membandingkan permasalahan *(Putting into Perspective)*

   Membanding-bandingkan antara satu masalah dengan masalah lainnya dan kemudian individu akan mempersepsikan masalah tersebut.

6) Memikirkan hal positif *(Positif Refocusing)*

   Pemikiran yang positif mengenai masalah yang terjadi dalam hidupnya, sehingga yang bersangkutan tidak akan fokus pada efek negatif yang ditimbulkan dari suatu permasalahan.

7) Pemaknaan positif *(Positif Reappraisal)*

   Pemaknaan suatu masalah secara positif agar terhindar dari pemikiran irasional yang nantinya akan menimbulkan permasalahan yang lain.

8) Penerimaan *(Acceptance)*

   Tidak menyesali atau penerimaan sebuah peristiwa atau permasalahan baik itu yang positif maupun yang negatif serta dapat mengambil pelajaran darinya.

9) Perencanaan *(Refocusing on Planning)*

Pola pikir mengenai suatu tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupan seseorang.

4. Dimensi-dimensi Regulasi Emosi

Menurut Gross dan John (2003) ada dua dimensi yang menjadi bagian dari regulasi emosi, yakni :

a. *Cognitive Reappraisal*, yaitu cara pengubahan berpikir individu mengenai emosi sebagai akibat dari situasi yang sedang atau sudah dialami sehingga mengubah dampak dari emosi tersebut.
b. *Expressive Suppression*, yaitu penekanan ekspresi emosi yang dirasakan sehingga mempengaruhi respon perilaku dan sedikit mempengaruhi pengalaman yang sebenarnya.

Menambahkan teori di atas, Pagosyan (2017) berpendapat bahwa acceptance juga merupakan bagian dari dimensi regulasi. Berakar dari mindfulness, menerima emosi yang dirasakan pada saat itu dengan tidak melakukan regulasi emosi apapun, maka individu akan merasa tidak terancam oleh emosi tersebut. Setelah mengetahui emosi yang dirasakan, maka proses kognitif pun dimulai sehingga individu terbesit keinginan untuk mengubah hal tersebut.

Gratz dan Roemer (2004) mengusulkan empat aspek luas dari dmensi regulasi emosi yaitu :

a. Kesadaran dan pemahaman tentang emosi.
b. Penerimaan emosi.

c. Kemampuan untuk mengendalikan impuls dan berperilaku sesuai dengan tujuan dengan adanya pengaruh negatif
d. Akses ke strategi pengaturan emosi yang dianggap efektif untuk merasa lebih baik.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2007), yakni:

a. Intensitas emosional

Intensitas emosional adalah aspek utama alterasi di konteks emosional. Pada kondisi dengan intensitas rendah dan emosi negatif, individu akan memilih untuk melakukan penilaian kembali. Sedangkan, individu dalam kondisi intensitas tinggi dengan emosi negatif cenderung memilih untuk memblokir informasi emosional ataupun menghindari kondisi yang menimbulkan emosi sebelum mengumpulkan kekuatan untuk menghadapi situasi tersebut.

b. Kompleksitas kognitif

Seseorang yang kompleks secara emosional memiliki sejumlah karakteristik yang mungkin muncul dalam pikiran mereka, yakni kemampuan untuk melihat yang baik dan yang buruk dalam segala hal, kemampuan untuk menggambarkan perasaan dengan detail dan presisi, serta kemampuan secara khusus dan andal mengantisipasi perasaan mana yang akan muncul dalam situasi yang terjadi atau kecenderungan untuk mengingat banyak emosi yang dialami sekaligus. Proses kognitif yang berurutan dapat menghasilkan sebuah strategi regulasi emosi. Proses pertama adalah generasi yakni seperti opsi pengaturan yang

sesuai sehingga bisa menggantikan pengolahan informasi dari sebuah emosi. Proses kedua adalah implementasi yang menyangkut pengaktifan strategi regulasi emosi tersebut. Yang ketiga adalah pemeliharaan yang mengambil peran dalam mempertahankan regulasi emosi tersebut selama yang diperlukan.

c. Tujuan Motivasi

Motivasi bertujuan untuk menilai stimulus emosional yang akan dijumpai dalam sekali ataupun beberapa kesempatan. Stimulus emosional yang sudah dihadapi berkali-kali akan dapat lebih baik dalam melakukan regulasi emosi.

Cohen & Armeli (dalam Coon, 2005), usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian juga termasuk faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan seseorang untuk meregulasi emosi akan semakin baik dan terkontrol. Laki-laki akan berbeda caranya dalam meregulasi emosi baik verbal maupun ekspresi wajah dengan perempuan. Seseorang dengan kepribadian neuriticism yangmana orang tersebut sensitive, moody, suka gelisah, sering cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri serta tidak memiliki coping yang efektif akan rentan terhadap stress hingga memiliki kemampuan regulasi emosi yang buruk. Selain itu, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin pula baik dalam meregulasi emosinya, begitupun sebaliknya.

Hedrikson (2013) juga berpendapat mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi yakni faktor lingkungan, pola asuh orang tua, pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, perubahan pandangan luar. Sedangkan, menurut Fox dan Calkins (2003), perkembangan

regulasi emosi dipengaruhi oleh biologis dan bawaan faktor, termasuk disposisi temperamental anak, kapasitas kognitif, dan cara kerja sistem saraf dan fisiologis yang terlibat dalam regulasi dan kontrol, serta pengaruh lingkungan, termasuk sosialisasi orang tua, dan pengaruh teman sebaya atau saudara kandung.

6. Manfaat Regulasi Emosi dan Dampak Apabila Tidak Mampu Meregulasi Emosi

Manfaat regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2006) adalah sebagai berikut:

a. Mampu untuk mengatur emosi baik itu emosi positif maupun negatif dengan cara meningkatkan atau menurunkan emosi tersebut.
b. Mampu mengendalikan emosi secara otomatis.
c. Mampu menguasai kondisi yang menyebabkan stress sehingga diri sendiri tidak tertekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi.

Apabila seseorang tidak mampu untuk meregulasi emosinya, maka akan berdampak pada kehidupan seseorang tesebut, seperti:

a. Sulit tidur.
b. Lebih lama untuk menyelesaikan masalah.
c. Rusaknya hubungan interpersonal.
d. Depresi.
e. Penyalahgunaan zat-zat terlarang seperti narkoba, kecanduan alkohol dan rokok.
f. Gangguan makan.
g. Self harm.(Arlin, 2021)

7. Regulasi Emosi Menurut Pandangan Islam

Para filosof Islam abad kesebelas mengadopsi metafora 'The Rider-Horse-Dog' dari Galen dan Aristoteles. Gambaran ini, dengan anjing yang memimpin dalam perburuan debgan jelas menjelaskan hubungan dinamis antara tiga kemampuan jiwa. 'The Rider' adalah metafora untuk alasan, 'Horse' adalah metafora untuk keinginan, dan 'Dog' adalah metafora untuk emosi (Mohamed, 2020). Seseorang yang dibimbing oleh akal mengoordinasikan ketiga komponen ini dalam proporsi yang tepat. Ketika rasionalitas memiliki kendali atas dua komponen yang lebih rendah dari jiwa, jiwa akan seimbang dan empat kebajikan utama yakni kebijaksanaan, kesederhanaan, keberanian, dan keadilan akan muncul. Namun, jika jiwa tidak seimbang, maka sifat buruk jiwa seperti mudah marah, pengecut, gegabah, dan lain-lain akan muncul (Mohamed, 2020).

Emosi dan perasaan akan bergejolak karena dua hal, yakni kegembiraan yang membumbung tinggi dan musibah yang terlampau berat. Dalam agama Islam mengajarkan regulasi emosi agar seseorang tidak bersikap sombong, mudah marah dan takabur. Individu yang mempunyai kemampuan regulasi emosi dapat mengontrol diri sendiri untuk meredakan emosi-emosinya seperti kemarahan dan kesedihan. Nabi Muhammad SAW telah bersabda bahwa kesabaran itu ada pada benturan yang pertama, barang siapa yang mampu menguasai perasaannya dalam setiap kejadian dan peristiwa, baik itu yang memilukan ataupun menggembirakan, maka tergolong sebagai manusia yang sejatinya mempunyai keteguhan dan keyakinan (HR Bukhari no. 6621).

Dalam QS. Al-Hadid ayat 23 yang berbunyi :

لِّكَيْلَا تَأْسَوْاْ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُواْ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Allah telah berfirman “Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri “

Allah mengabarkan hal itu kepada para hamba-Nya agar kaidah ini lekat di hati mereka. Agar mereka merujukkan semua kebaikan dan keburukan berdasarkan kaidah tersebut supaya mereka tidak merasa putus asa dan bersedih atas sesuatu yang luput dari mereka, di samping agar hati mereka tidak tamak dan memburu apa yang tidak didapatkan, karena mereka mengetahui bahwa hal itu telah tertulis di Lauhul Mahfuzh yang pasti berlaku dan terjadi; tidak ad acara untuk menolaknya. Tujuan lain adalah agar manusia tidak terlalu bergembira dengan bersikap sombong terhadap pemberian Allah, sehingga mereka sibuk bersyukur kepada Allah yang memberikan berbagai kenikmatan dan mencegah azab (Diakses melalui https://tafsirweb.com/10719-surat-al-hadid-ayat-23.html).

B. Warga Binaan Pemasyarakatan

Warga binaan pemasyarakatan adalah narapidana, anak didik pemasyarakatan dan klien pemasyarakatan (UU RI No. 12 Tahun 1995). Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 1999 pada Pasal 14 ayat (1) dan ayat (2), Pasal 22 ayat (2), Pasal 29 ayat (2), dan Pasal 36 ayat (2) mempunyai hak untuk mendapatkan pembinaan rohani dan jasmani, hak mereka untuk

menjalankan ibadahnya, berhubungan dengan pihak luar baik keluarganya maupun pihak lain, memperoleh informasi, baik melalui media cetak maupun elektronik, memperoleh pendidikan yang layak dan sebagainya.

Menurut peraturan menteri hukum dan hak asasi manusia Republik Indonesia nomor 6 tahun 2013 tentang tata tertib lembaga pemasyarakatan dan rumah tahanan negara Bab II pasal 3 menjelaskan kewajiban setiap warga binaan, narapidana, dan tahanan meliputi:

a. Taat menjalankan ibadah sesuai agama dan/atau kepercayaan yang dianutnya serta memelihara kerukunan beragama.
b. Mengikuti seluruh kegiatan yang diprogramkan.
c. Patuh, taat, dan hormat kepada petugas.
d. Mengenakan pakaian seragam yang telah ditentukan.
e. Memelihara kerapihan dan berpakaian sesuai dengan norma kesopanan.
f. Menjaga kebersihan diri dan lingkungan hunian serta mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka kebersihan lingkungan hunian.
g. Mengikuti apel kamar yang dilaksanakan oleh petugas pemasyarakatan.

Sedangkan pada pasal 4 Bab II menjelaskan larangan-larangan bagi warga binaan pemasyarakatan sebagai berikut :

a. Mempunyai hubungan keuangan dengan narapidana atau tahanan lain maupun dengan petugas pemasyarakatan.
b. Melakukan perbuatan asusila dan/atau penyimpangan seksual.
c. Melakukan upaya melarikan diri atau membantu pelarian.

d. Memasuki steril area atau tempat tertentu yang ditetapkan Kepala Lapas atau Rutan tanpa izin dari petugas pemasyarakatan yang berwenang.
e. Melawan atau menghalangi petugas pemasyarakatan dalam menjalankan tugas.
f. Membawa dan/atau menyimpan uang secara tidak sah dan barang berharga lainnya.
g. Menyimpan, membuat, membawa, mengedarkan, dan/atau mengkonsumsi narkotika dan/atau prekursor narkotika serta obat-obatan lain yang berbahaya.
h. Menyimpan, membuat, membawa, mengedarkan, dan/atau mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol.
i. Melengkapi kamar hunian dengan alat pendingin, kipas angin, televisi, dan/atau alat elektronik lainnya.
j. Memiliki, membawa, dan/atau menggunakan alat elektronik, seperti laptop atau komputer, kamera, alat perekam, telepon genggam, pager, dan sejenisnya.
k. Melakukan pemasangan instalasi listrik di dalam kamar hunian.
l. Membuat atau menyimpan sejata api, senjata tajam, atau sejenisnya.
m. Membawa dan/atau menyimpan barang-barang yang dapat menimbulkan ledakan dan/atau kebakaran.

n. Melakukan tindakan kekerasan, baik kekerasan fisik maupun psikis, terhadap sesama Narapidana, Tahanan, Petugas Pemasyarakatan, atau Tamu/Pengunjung.
o. Mengeluarkan perkataan yang bersifat provokatif yang dapat menimbulkan terjadinya gangguan keamanan dan ketertiban.
p. Membuat tato, memanjangkan rambut bagi Narapidana atau Tahanan Laki-laki, membuat tindik, mengenakan anting atau lainnya yang sejenis.
q. Memasuki blok dan/atau kamar hunian lain tanpa izin Petugas Pemasyarakatan.
r. Melakukan aktivitas yang dapat mengganggu atau membahayakan keselamatan pribadi atau Narapidana, Tahanan, Petugas Pemasyarakatan, pengunjung, atau tamu.
s. Melakukan perusakan terhadap fasilitas Lapas atau Rutan.
t. Melakukan pencurian, pemerasan, perjudian, atau penipuan.
u. Menyebarkan ajaran sesat, dan
v. Melakukan aktivitas lain yang dapat menimbulkan gangguan keamanan dan ketertiban Lapas atau Rutan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dimana menurut Creswell (2013) pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi, memahami, menginterpretasi, dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang individu, kelompok, maupun keyakinan, sikap, dan perilaku manusia yang terkait dengan masalah sosial. Menurut Creswell (2007) pendekatan penelitian kualitatif ini memiliki 5 jenis, yaitu narrative, phenomenology, grounded theory, ethnography dan case study. Jenis dalam penelitian ini adalah case study dimana digunakan untuk mendalami suatu kasus tertentu dengan melibatkan pengumpulan berbagai sumber informasi (Raco, 2010).

Penelitian case study atau studi kasus dibagi lagi menjadi 3 jenis oleh Creswell (2013) yakni, penelitian studi kasus instrumental tunggal, studi kasus jamak dan penelitian studi kasus mendalam. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus mendalam yangmana bertujuan untuk memahami proses regulasi emosi warga binaan kelompok hunter dalam menghadapi stigma dan kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang.

B. Batasan Istilah

1. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan yang dimiliki tiap individu untuk mengenali dan memproses emosi serta mengontrol perilaku yang

ditimbulkan akibat suatu emosi demi beradaptasi dengan lingkungan. Regulasi emosi dapat terjadi pada berbagai tahap proses ini (Quoidbach et al., 2015):

a. *Situation selection* atau pemilihan situasi, yaitu dengan memilih situasi atau kegiatan yang seharusnya menghasilkan emosi positif.

b. *Situation modification* atau modifikasi situasi, yaitu dengan memodifikasi situasi agar meningkatkan dampaknya pada emosi positif.

c. *Attentional deployment* atau penyebaran perhatian, yaitu dengan memfokuskan perhatian pada fitur positif dari suatu situasi.

d. *Cognitive change* atau perubahan kognitif, yaitu dengan mengubah interpretasi stimulus yang memunculkan untuk meningkatkan dampak emosionalnya.

e. *Response modulation* atau tanggapan modulasi, yaitu dengan memengaruhi respons fisiologis, pengalaman, atau perilaku terhadap emosi positif yang ditimbulkan.

Ada 9 strategi yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi, yaitu:

a. Menyalahkan diri sendiri *(Self Blame)*

Strategi ini membuat individu menyalahkan dirinya sendiri akan peristiwa buruk yang terjadi dalam hidupnya.

b. Menyalahkan orang lain *(Others Blame)*

Kebalikan dari self blame, strategi ini membuat seseorang menyarahkan orang lain maupun lingkungannya atas peristiwa buruk yang terjadi dalam hidupnya.

c. Pemusatan pikiran *(Rumination of Focus or Thought)*

Pada strategi ini, individu lebih memilih untuk memfokuskan dan mencurahkan pikirannya dalam emosi-emosi negatif.

d. Berpikir yang terburuk *(Catastrophizing)*

Individu akan menilai peristiwa buruk yang terjadi menjadi sangat dan paling buruk dalam hidupnya.

e. Membandingkan permasalahan *(Putting into Perspective)*

Membanding-bandingkan antara satu masalah dengan masalah lainnya dan kemudian individu akan mempersepsikan masalah tersebut.

f. Memikirkan hal positif *(Positif Refocusing)*

Pemikiran yang positif mengenai masalah yang terjadi dalam hidupnya, sehingga yang bersangkutan tidak akan fokus pada efek negatif yang ditimbulkan dari suatu permasalahan.

g. Pemaknaan positif *(Positif Reappraisal)*

Pemaknaan suatu masalah secara positif agar terhindar dari pemikiran irasional yang nantinya akan menimbulkan permasalahan yang lain.

h. Penerimaan *(Acceptance)*

Tidak menyesali atau penerimaan sebuah peristiwa atau permasalahan baik itu yang positif maupun yang negatif serta dapat mengambil pelajaran darinya.

i. Perencanaan *(Refocusing on Planning)*

Pola pikir mengenai suatu tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupan seseorang.

Menurut Gross dan John (2003) ada dua dimensi yang menjadi bagian dari regulasi emosi, yakni :

a. *Cognitive Reappraisal*, yaitu cara pengubahan berpikir individu mengenai emosi sebagai akibat dari situasi yang sedang atau sudah dialami sehingga mengubah dampak dari emosi tersebut.
b. *Expressive Suppression*, yaitu penekanan ekspresi emosi yang dirasakan sehingga mempengaruhi respon perilaku dan sedikit mempengaruhi pengalaman yang sebenarnya.

Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2007), yakni intensitas emosional, kompleksitas kognitif, dan tujuan emosional.

2. *Hunter* mengacu pada warga binaan yang berpenampilan seperti laki-laki (tomboy).

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian berada di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang yang terletak di Jl. Raya Kebonsari, kecamatan Sukun, kota Malang. Pemilihan Lapas Perempuan Kelas IIA Malang sebagai lokasi penelitian karena perempuan mempunyai kebutuhan yang berbeda dengan laki-laki sehingga dibutuhkan tempat sendiri yang lebih mendukung kehidupan perempuan selama di dalam tahanan. Menurut observasi peneliti yang berkesempatan untuk melaksanakan praktek kerja lapangan selama empat bulan disana, meskipun Lapas Perempuan Kelas IIA Malang sudah memberikan fasilitas yang layak bagi perempuan seperti pemenuhan kebutuhan ibu hamil maupun ibu dan anaknya,

namun di satu sisi ada kebijakan yang tidak ramah bagi kalangan tertentu sehingga mengakibatkan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik bagi warga binaan disana.

Penelitian dilakukan dalam jangka waktu empat bulan terhitung dari tanggal 29 Agustus 2022 hingga bulan desember. Penelitian ini dilakukan pada hari Senin, Kamis dan Jumat pada pukul 07.30 hingga 16.00 menyesuaikan dengan jadwal praktek kerja lapangan peneliti.

D. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian dalam penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif relatif sedikit, hal ini bertujuan untuk memberikan perhatian pada kedalaman penghayatan subjek (Poerwandari, 1998). Dalam penelitian ini, penentuan subjek penelitian menggunakan teknik Purposive Sampling, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu, misalnya orang tersebut dianggap paling tahu tentang apa yang kita harapkan (Sugiyono, 2009).

Pemilihan subjek penelitian awalnya dilakukan dengan melaakukan assesment mengenai gejala neurotik, psikotik dan PTSD. Dalam assesment tersebut, peneliti menemukan sebuah masalah mengenai emosi negatif yang dirasakan oleh warga binaan terutama kelompok *'Hunter'* akibat dari kebijakan yang ada di dalam lapas perempuan kelas IIA Malang. Kemudian, peneliti melakukan observasi lebih lanjut mengenai subjek dan keadaan lingkungan lapas. Setelah dilakukannya observasi dan pemahaman terhadap kondisi lapangan maupun subjek, peneliti juga melakukan penyesuaian diri terhadap subjek maupun

lokasi penelitian sehingga dipilihlah 2 orang warga binaan dari kelompok '*Hunter*' dengan kriteria yang sudah ditetapkan peneliti sebagai berikut:

1) Warga binaan perempuan yang bersikap maskulin seperti laki-laki.
2) Pernah mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari petugas dan sipir lapas maupun dari warga binaan lain.

E. Sumber dan Jenis Data

Data merupakan fakta mentah, observasi, atau kejadian dalam bentuk angka atau simbol khusus (Miles, 1984). Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan data sebagai keterangan atau bahan nyata yang dapat dijadikan dasar kajian untuk membuat analisis dan kesimpulan. Fungsi data diantaranya untuk dasar membuat keputusan, dasar perencanaan, acuan implementasi suatu kegiatan hingga sebagai bahan evaluasi.

Jenis data dibagi menjadi empat jenis, yaitu:

1. Data berdasarkan cara memperolehnya yang terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, sedangkan data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber lain.
2. Data berdasarkan sifatnya yang terdiri dari data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh melalui observasi, wawancara, studi literatur dan lain-lain berupa bukan berbentuk angka melainkan deskriptif. Sedangkan data kuantitatif biasanya berupa angka dan didapat melalui survey dari banyak orang.

3. Data berdasarkan sumbernya yang terdiri dari data internal dan eksternal. Data internal didapat langsung dari suatu organisasi tempat penelitian sedangkan data eksternal didapat di luar lingkup kerja kita.
4. Data berdasarkan waktu pengumpulannya yang terdiri dari data cross section dan data berkala. Data cross section adalah data yang diperoleh dalam 1 waktu tertentu sehingga memerlukan data lain untuk membandingkannya, sedangkan data berkala adalah data yang diambil secara terus menerus, dari waktu ke waktu untuk melihat perkembangan dari objek penelitian.

Sumber dan jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif dengan menggunakan data primer berupa wawancara, observasi, dan dokumen pribadi milik subjek, data internal yang didapat dari pihak lapas, dan data sekunder yang didapat melalui sumber lain seperti buku dan internet.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara bagi seorang peneliti untuk mengumpulkan data penelitiannya. Dalam hal ini, peneliti menggunakan tiga metode untuk mengumpulkan data penelitian yaitu wawancara, observasi, dan analisis dokumen.

1. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dua orang yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban dengan maksud dan tujuan tertentu (Iskandar, 2008). Wawancara dibagi menjadi dua jenis, yaitu wawancara terstruktur dimana peneliti telah mempersiapkan pertanyaan

yang akan ditanyakan pada subjek penelitian dan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti tidak mempersiapkan pertanyaan terlebih dahulu (Putra, 2022). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur.

2. Observasi

Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lapangan dan mencatat apa yang penulis lihat. Dalam melakukan observasi ini, peneliti mengamati secara langsung bagaimana pola regulasi emosi warga binaan kelompok hunter dalam melakukan kesehariannya.

3. Dokumentasi

Dalam hal ini, peneliti mencari data mengenai variabel yang diteliti melalui catatan pribadi subjek penelitian, foto pada saat melakukan penelitian, dan pedoman wawancara.

G. Teknik Keabsahan Data

Sugiyono (2007) berpendapat keabsahan data wajib dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar asli penelitian ilmiah sekaligus menguji data yang diperoleh, meliputi uji, credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Dalam penelitian ini teknik keabsahan data menggunakan triangulasi data.

Pengecekan data dengan berbagai sumber dan waktu adalah pengertian dari triangulasi menurut Wiliam Wiersma (1986). Sugiyono (2007) membagi triangulasi kedalam tiga jenis, yaitu:

1) Triangulasi sumber, yaitu pengecekan data melalui beberapa sumber untuk kemudian dilakukan analisis data sehingga menghasilkan suatu

kesimpulan, kemudian memintakan kesepakatan (member check) dengan tiga sumber data

2) Triangulasi teknik, yaitu pengecekan data pada sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda.

3) Triangulasi waktu, yaitu pengumpulan data dengan teknik wawancara pada waktu tertentu, misalnya di pagi hari ketika narasumber masih segar sehingga memberikan data yang lebih valid dan kredibel. Bila hasil ujinya menghasilkan data yang berbeda, maka harus dicek berulang-ulang agar menemukan kepastian datanya.

a. Analisis kasus negatif, yakni pencarian data yang berbeda bahkan bertentangan dengan data yang telah ditemukan.

b. Menggunakan bahan referensi

   Perlunya melengkapi data-data dengan foto maupun dokumen yang autentik sehingga data dapat lebih dipercaya.

c. Mengadakan member check

   Fungsi dari melakukan pengabsahan data ini adalah untuk mengetahui seberapa jauh kesesuaian data yang diperoleh dengan yang diberikan oleh narasumber.

Teknik keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dimana data yang didapat akan dimintai kesepakatan pada tiga sumber yakni teman subjek, lapas perempuan kelas IIA Malang, dan buku atau jurnal psikologi.

H. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2018) analisis data adalah proses pencarian dan penyusunan data secara tersistematisasi yang didapat dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara pengorganisasian kedalam kategori, dijabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih yang penting dan yang akan dipelajari, serta menarik kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Moeloeng (2017) mendefinisikan analisis data sebagai proses pengorganisasian dan pengurutan data dalam pola, kategori, satuan uraian dasar hingga dapat ditemukannya tema serta dirumuskannya hipotesis kerja. Analisis data dilakukan pada saat proses pengumpulan data berlangsung dan setelah data selesai dikumpulkan dalam periode tertentu (Sugiyono, 2018).

Miles dan Huberman (1984) pola analisis data sebagai berikut:

1. Reduksi data, yaitu proses perangkuman, pemilihan hal-hal pokok yang berfokus pada hal yang penting sesuai dengan topik penelitian. Kemudian, data akan dicari pola dan temanya sehingga akan memberikan gambaran yang jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Untuk mereduksi data dibutuhkan cara berpikir kritis dan wawasan yang luas mengenai topik penelitian yang dilakukan.
2. Penyajian data, yaitu proses mendisplay data dapat dalam bentuk tabel, grafik, flowchart, pictogram, uraian singkat, bagan, teks yang bersifat naratif dan sebagainya sehingga data dapat terorganisir, tersusun dan mudah dipahami.

3. Menarik kesimpulan, yaitu temuan dalam penelitian yang sudah dilakukan baik itu menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan di awal atau tidak, karena rumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang seiring dengan penelitian yang dilakukan di lapangan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

A.1. Profil Responden Penelitian

Untuk mendapatkan jawaban mengenai masalah penelitian yakni bagaimana regulasi emosi warga binaan kelompok 'Hunter' dalam menghadapi kebijakan di dalam lapas perempuan kelas IIA Malang, peneliti telah melakukan wawancara dengan 2 orang subjek. Adapun profil dari kedua orang subjek sebagai berikut:

1. A merupakan warga binaan kelompok 'Hunter' dengan kasus narkoba. Ia berusia 31 tahun dan berasal dari Bandung, Jawa Barat. A beragama Islam dengan pendidikan terakhirnya yakni SMA. A bukanlah pengguna narkoba namun hanyalah seorang kurir. A divonis 18 tahun penjara. A merupakan warga binaan pindahan di lapas perempuan kelas IIA Malang. Sebelum berada di lapas perempuan kelas IIA Malang, A merupakan warga binaan di Lapas Kelas I Porong, Surabaya. A merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Ia tinggal bersama neneknya sejak ayahnya meninggal dan sering cekcok dengan ibunya. Status A yakni belum menikah.
2. V merupakan warga binaan kelompok 'Hunter' yang berasal dari Medan, Sumatra Utara. V terjerat kasus narkoba dan divonis 5 tahun penjara.

Sama halnya dengan A, V juga merupakan warga binaan pindahan dari Lapas Kelas I Porong, Surabaya. Namun bedanya, jauh lebih dulu V yang berada di lapas perempuan kelas IIA Malang daripada A. Status V adalah belum menikah. V merupakan anak tunggal yang jauh dari keluarganya. Ayah dan ibunya merupakan seseorang yang keras, sehingga saat bersama mereka, V merasa tidak nyaman dan sering cekcok. Oleh karena itu, V kemudian tinggal dengan neneknya di Surabaya, namun kini nenek V telah meninggal dunia.

A.2. Emosi yang Dirasakan Oleh Warga Binaan Kelompok 'Hunter'

Kedua subjek dalam penelitian sama-sama merasakan emosi negatif saat tinggal di dalam lapas, seperti tidak senang, marah, kesal, dan jengkel sehingga membuat kedua subjek tersebut ingin cepat pulang. Hal ini disebabkan oleh kebijakan maupun perlakuan yang tidak menyenangkan yang mereka terima di dalam lapas.

Dalam wawancara pertama dengan subjek A yang dilakukan pada tanggal 8 November 2022, Subjek A mengaku semakin diawasin oleh petugas daripada saat dia baru pindah ke lapas perempuan kelas IIA Malang. Pada saat itu, subjek A ditegur hanya karena gaya kunciran yang menurut petugas tidak sesuai. Hal ini berdampak menimbulkan ketidaknyamanan, sedih marah, takut salah, cemas, dan lebih antisipasi pada diri subjek. Subjek A mengaku dirinya bukan malah berubah, namun subjek A terpaksa mengubah karena jika melakukan pelanggaran sekecil apapun dan seremeh apapun, warga binaan *'hunter'* akan langsung dihudis (hukuman disiplin). Sebagai contoh, jika warga binaan *'hunter'* tidak memakai

lipstick, maka akan terkena hudis selama 3 bulan. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

"[...] disini tuh Hunter dapet diskriminasi, yang pengawasannya lebih ketat lah, harus make up'an lah, sholat dipisah lah, nah gini, makin kesini tuh udah mulai ditanyain sama petugas "Eh, kamu siapa dah namanya?" "A bu" "Kamu kenapa rambutnya gitu? hayo dibenerin" ya Allah.. masa dikuncir kayak gini nih (menunjukan gaya kuncirannya) gak boleh sih?[...]."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

"Ya gak nyaman, bukan malah berubah, terpaksa ngubah. Pokok disini itu mbakkk.. dikit-dikit hudis, [...] disini loh gak pakai lipstick aja hudisnya 3 bulan.[...]" (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

"Sedih ada, marah ada, ya takut salah, cemas, lebih antisipasi" (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

Selain itu, A juga mendapatkan perlakuan diskriminasi oleh tiga teman warga binaan lain dimana tiga warga binaan lain tersebut merampas hak subjek A untuk menelpon keluarga maupun temannya di luar tanpa alasan yang jelas. Ketiga warga binaan lain tersebut juga memperlakuan warga binaan *'hunter'* lain dengan cara yang sama. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

"[...] ada tuh 3 WBP lain yang ngeselin parah, aku gak boleh telpon, mereka selalu pingin ambil bagianku, dah pokok ada aja yang dipermasalahin." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

"Gak tau ya, mereka ngelakuin itu gak cuman ke aku, ada juga hunter lainnya. Mereka tuh pernah bilang "Pokok kalau aku yang jaga, kamu gak boleh nelpon!". Jadi menurutku ya karena aku hunter [...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

Sama halnya dengan A, subjek V juga mengalami emosi negatif seperti marah, kesal, dan jengkel karena petugas terlalu mengawasi subjek dan menyalahkan subjek meskipun subjek tidak salah. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara sebagai berikut :

"[...] Disini kan diawasin, terus jadi salah-salahan. Padahal aku kayak perasaan aku gk ngapa-ngapain, aku udah bersikap baik ini ini ini, tapi kok masih ada aja lah, jadi kayak waduh besok aku kalau kerja pasti dimarahin lagi, pasti nanti dikata-katain lagi, males aku [...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Menurut V, petugas di lapas perempuan kelas IIA Malang memiliki sifat yang curigaan, tidak peduli mau salah atau benar, tetap maunya benar dan WBP *'hunter'* selalu dianggap salah. Hal ini tampak dalam wawancara berikut ini :

"[...]kalau petugasnya tuh kayak curigaan gitu loh, habis gitu, mau petugasnya salah apa bener, tetep maunya dia itu bener. WBPnya mau dia bener atau salah ya tetep dianggepnya salah […]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

"[...] Kalau disini kan enggak. Denger omongan ini sama ini wooo langsung dipanggil ke pos, dicari terus salahe. Apapun yang diperbuat ya udah jadi salah. Karena kan gini, dia dapet laporan, dia gk bisa membuktikan salahnya. Akhirnya mau gak mau kan napi berbuat gini langsung dianggep salah, karena malu gak bisa menunjukkan, hayoo.." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Menurut V, kebijakan yang ada di lapas perempuan kelas IIA Malang seperti harus memakai make up, harus memakai lipstick berwarna merah pekat, tidak boleh berambut pendek dan lain-lain tidak akan membawa pengaruh apapun karena bergantung pada keinginan masing-masing individu. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara sebagai berikut :

"Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang. Karena gini, kalau gak memang dari diri kita sendiri, mau diubah seperti apapun gak bakal bisa gitu. Mau mereka mereka seperti apa ke hunter, gak bakal bisa. Karena memang ya mau gimana, kita maunya kayak gini, dia maunya kayak gitu, tapi kan dilarang, jadinya kita ya gak semakin gimana [...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Selain itu, V juga mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari warga binaan lain berupa apapun kegiatan V, ia akan dimata-matai dan dilaporkan

pada petugas. Menurut V, warga binaan lain terlalu ikut campur dalam urusannya. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut :

> *"[...] Kalau sama sesama WBP, terlalu ngurusin urusannya orang gitu loh jadi aku gk suka, gemes gitu loh, kayak yang nanti ya ada yang duduk, nanti ngomongin si A, nanti ngomongin si B, kan kita yang denger jadi risih gitu, lebih yang buat gk betah itu ya orangnya, bukan tempatnya." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

A.3. Proses Regulasi Emosi Warga Binaan Kelompok 'Hunter' Dalam Menghadapi Kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

Dalam usaha untuk menghadapi kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan, warga binaan kelompok *'Hunter'* harus meregulasi emosinya agar situasi yang tidak menyenangkan tersebut tidak berdampak negatif pada dirinya. Peneliti menemukan lima tahapan warga binaan kelompok *'Hunter'* dalam meregulasi emosinya ketika menghadapi kebijakan maupun perlakuan yang tidak menyenangkan di dalam lapas. Kelima tahapan proses tersebut berbeda urutan kejadiannya antara subjek satu dengan yang lain.

Subjek A melakukan tahapan proses ***Attentional Deployment*** terlebih dahulu ketika berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Dalam tahapan proses ini, A menyebarkan perhatian dengan melihat ke arah lain, mendengarkan lagu Kpop favoritnya, bercanda dengan teman, menghadap tembok dan tidur. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

> *"Apa ya? Ku liat ke arah lain, mikir yang lain, berusaha gak ku gubris." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*
> "*Ya bercanda sama temen 1 keluarga makan, dengerin lagu, balik ke tembok, tidur deh hahaha..." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022)*

N teman A menambahkan, apabila A sedang mengalami emosi negatif, maka ia akan berdiam diri terlebih dulu dan mengalihkannya pada lagu Kpop, menonton TV, membaca buku, tidur dan jika emosi yang dirasakannya tidak kunjung mereda, maka A akan menceritakan pada temannya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

"Pokok dia tuh suka berdiam diri dulu, terus ngalihin ke lagu, TV, buku, tidur, baru kalau udah mentok dan butuh cerita ya cerita."(Wawancara dengan N pada tanggal 10 November 2022).

Selanjutnya, A melakukan tahapan proses ***Situation Selection***. Dalam tahapan ini, subjek A memilih untuk dikamar saja ketika tidak dibon ataupun jika tidak ada urusan penting. Selain itu, apabila bertemu dengan petugas, A akan merapihkan penampilannya dan berusaha untuk mengikuti aturan. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"*Ya kalau gak dibon, gak ada urusan penting ya di kamar aja paling aman, kalau ketemu petugas siap-siap ngerapihin semua, berusaha ngikutin aturannya."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*

Sedangkan untuk menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari sesama Warga Binaan Pemasyarakatan lain, responden A memilih untuk diam, jaga jarak, dan tidak menanggapi sapaan atau ajakan ngobrolnya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Aku juga kalau ketemu tuh anak tiga, kalau diajak ngomong "A' ayo makan" "A a' apa kabar?blablabla" tak diemin aja."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022)

Hal ini juga diperkuat dengan keterangan N sebagai teman dekat A di lapas mengenai hal apa yang dilakukan oleh A ketika emosi dalam

menghadapi kebijakan maupun perlakuan yang tidak menyenangkan di dalam lapas. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Dia kalau lagi emosi paling kebanyakan diem dulu nih, merenung gitu." (Wawancara dengan N pada tanggal 10 November 2022).

Tahapan proses ketiga yang dilakukan oleh subejk A adalah ***Situation Modification***. Ketika kebijakan dan perlakuan yang diterima menimbulkan emosi yang negatif bagi diri individu tersebut, maka subjek A menyikapinya dengan bercerita ke teman maupun pada pacarnya, menahan emosi tersebut, menenangkan diri, berdoa dan mengingat-ingat hukuman yang akan dia dapat apabila mengeluarkan emosi negatifnya seperti marah. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Ya kadang aku cerita ke temenku, si N itu loh, kadang ya nelpon pacarku." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).
"Ku tahan mbak, inget-inget kalau aku kelepasan nanti ada hukumannya, makin lama pula ntar aku pulangnya. Berdoa ae lah sama yang kuasa, kalau ketangkep ya wes tak anggep lagi sial ae." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

Namun, dalam tahapan ini, subjek A sempat gagal melakukannya. Emosi negatifnya tidak terkendali sehingga membuat dia menonjok tembok sebagai pelampiasan emosinya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

"Pernah waktu itu aku gak tahan, sampai mukul tembok, kagetlah temen-temen kamar yang lain. Tapi aku ngelakuin itu kalau dalam kondisi yang bener-bener kepepet, kek masalahnya tuh udah memuncak dan aku gak tahan. Pas udah ngelakuin itu ya aku tenang lagi, bisa berpikiran jernih lagi."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

Kegagalan dari tahapan ini diperkuat dengan keterangan N :

"Iya, kayak mukul tembok, mukul bantal gitu. Pernah waktu itu, apa ya masalahnya? Duh apa ya? Ah..ini loh, wartel kalau gak salah. Itu.. dia saking sebelnya sampai mukul tembok. Kaget nih aku baru pulang dari koperasi liat begituan." (Wawancara dengan N pada tanggal 10 November 2022).

Tahapan proses keempat yang dilakukan oleh subjek A adalah ***Cognitive Change***. Subjek A mengubah cara berpikirnya mengenai situasi yang tidak menyenangkan seperti situasi wartel yangmana WBP lain ingin ambil bagian juga meskipun belum gilirannya sebagai bantuan. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Tapi, tak pikir-pikir kalau masalah wartel kemarin yang dia tiba-tiba juga pingin ambil bagian padahal bukan waktunya jaga, aku anggap sebagai bantuan." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

Selain itu, A juga mengubah cara berpikirnya mengenai kebijakan di dalam lapas dan perlakuan tidak menyenangkan oleh petugas menjadi intropeksi diri ketika memang menjadi salahnya, menganggapnya sebagai angin lalu, berpositive thinking, menganggap sebagai kembali ke masa-masa sekolah, dan fokus dengan tujuan motivasi. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Kalau ditegur ya ditegur, perbaiki kalau memang salah. Kalau gak salah ya anggep aja angin lalu, ibunya kali yang lagi ada masalah di rumah, iri kita lebih mulus dari dia, PMS atau apa." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

"[....] Anggap aja disini tuh kayak sekolah lagi [...] Bayangkan aja kalau bebas, ketemu keluarga lagi, ketemu jalan raya lagi di depan mata dan buat masalah bakalan menjauhkan semua itu dari kita." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

Setelah melewati kelima proses regulasi emosi tersebut, barulah kedua subjek bisa menerima (***acceptance***) mengenai emosi yang dirasakan akibat dari menghadapi kebijakan di dalam lapas perempuan kelas IIA Malang sehingga bisa memicu proses regulasi emosi yang terakhir, yakni ***Response Modulation*** atau perubahan respon. Proses ***Acceptance*** pada diri subjek A ditunjukkan oleh kutipan wawancara berikut:

> *"[...] Kalau pingin nangis ya nangis, kalau pingin cerita ya cerita, kalau pingin marah ya marah, tapi marahnya jangan sampai nyakitin orang lain juga, sebisa mungkin tahan, renungi dulu apa sih yang bikin marah, terus cari solusi. [...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

Respon subjek A terhadap kebijakan maupun perlakuan yang tidak nyaman di dalam lapas dari yang semula ingin langsung melampiaskan emosinya menjadi menahannya, tidak menanggapi terlebih dahulu, menenangkan diri dulu, dan latihan pernafasan. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

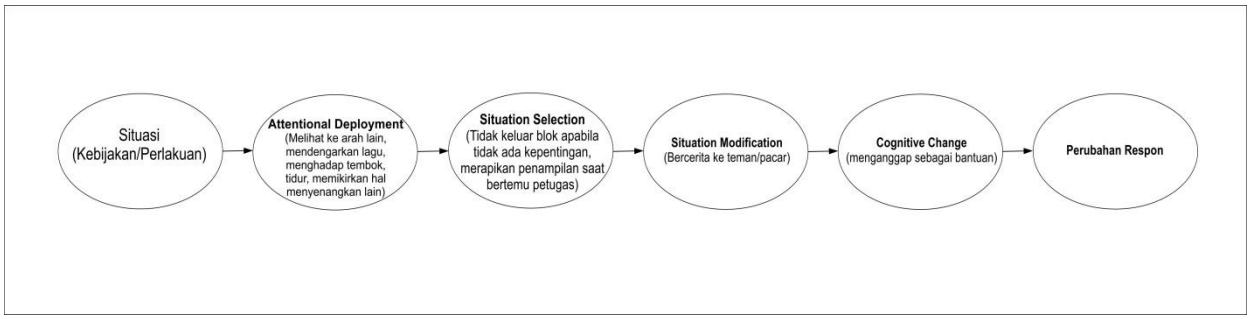
> *"Ku tahan mbak, inget-inget kalau aku kelepasan nanti ada hukumannya, makin lama pula ntar aku pulangnya. Berdoa ae lah sama yang kuasa, kalau ketangkep ya wes tak anggep lagi sial ae. Pernah waktu itu aku gak tahan, sampai mukul tembok, kagetlah temen-temen kamar yang lain. "Heh lu kenapa" ya aku gk jawab dulu, aku tenangin dulu nih diriku, tarik nafas buang nafas dulu."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*

Untuk kedepannya, jika mengalami hal serupa dan menghadapi kebijakan di dalam lapas, subjek A akan diam, menenangkan diri terlebih dahulu, jaga jarak dengan sumber emosi negatifnya, memilah, mencari sisi positifnya, dan tetap mengikuti aturan, kebijakan, serta kegiatan yang ada di dalam lapas. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

> *"Pertama bakalan nenangin diri dulu, kalau perlu berusaha jaga jarak dengan sumber emosi, habis itu dipilah, cari sisi positifnya, liat dulu pernah*

ngalamin hal serupa ya? Positive thinking dulu, kita kan emang gak tau apa yang sebenernya terjadi kayak yang aku duga tuh, sapa tau ibunya lagi PMS, sapa tau dia mau bantu tapi caranya salah dan lain-lain. Kalau disini ya berusaha ngikutin aturan dan kebijakan aja dulu. Meskipun semangkel apapun tetep harus ikut kegiatan disini..." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

Proses regulasi emosi pada subjek A secara keseluruhan dapat dilihat dalam skema berikut ini:



Skema 1.1. Proses Regulasi Subjek A

Berbeda halnya dengan subjek A, subjek V memulai tahapan proses regulasi emosinya dengan melakukan ***Situation Selection*** terlebih dahulu. Tidak berbeda jauh dengan subjek A, subjek V juga memilih untuk diam dan menghindar sementara dari objek, tempat, orang yang membuat emosi negatif bagi dirinya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Pertama diem, terus ya ngehindar sementara, kayak dibilang rasan-rasan gitu ya. [...]" (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Berdasarkan wawancara dengan Q sebagai teman dekat V. Pada awalnya, V selalu mengambil hati perbuatan maupun kebijakan tidak menyenangkan yang diterima olehnya. Namun, semenjak Q menasihati V, V berubah memilih untuk diam, tidak mengurusi apa yang dilakukan orang lain dan menghindari

WBP yang bersikap buruk terhadapnya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

> *"Koen ojok koncoan mbek wong iku maneh, wong sing tau ngejurno koen, yowes menengo, koen independent'o dewe gak popo, gawe circlemu dewe"(Wawancara dengan Q pada tanggal 18 November 2022).*

Proses regulasi emosi kedua yang dilakukan oleh subjek V adalah ***Situation Modification***. Subjek V memodifikasi situasi yang tidak menyenangkan dengan menulis, cerita ke teman, berusaha untuk tidak cerita marah atau sedih dan menggantinya dengan menceritakan hal yang indah dan lucu. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

> *"Jadi kalau saya marah, jengkel, sedih, atau apa, saya tulis semuanya" "Saya berusaha untuk gak cerita tentang sedih atau marah. Kalau saya cerita yang indah indah otomatis kan mereka juga cerita yang indah-indah dan lucu-lucu juga, jadinya ya saya lupa sama masalah saya sendiri." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

Menurut wawancara dengan Q, ketika emosi V sedang tidak baik, ia akan mengajaknya bercanda. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

> *"Kadang kalau dia emosi ya tak guyoni mbak, ben alise gak nyatu terus, ben guyu." (Wawancara dengan Q pada tanggal 18 November 2022).*

Proses selanjutnya yang dilakukan oleh subjek V adalah ***Attentional Deployment***. Sama halnya dengan subjek A, Subjek V juga mengalihkan perhatiannya pada mendengarkan musik apabila ia mengalami emosi yang buruk. Selain itu, ia juga akan menelpon keluarganya dan mencari kesibukan lain untuk meredam emosi negatifnya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

"Dialihkan biasanya dengerin music... terus berusaha telpon, nyari kesibukan apa [...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Q menambahkan apabila V mengalami emosi negatif, maka ia akan membelikannya es krim atau minuman dingin untuk mengalihkan perhatiannya. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

> *""Wes yo, jok tukaran maneh, ayo nang koperasi, tuku es". Dia kan suka minuman dingin, jadi itu juga cukup ampuh buat ngeredam emosinya."(Wawancara dengan Q pada tanggal 18 November 2022).*

Selanjutnya, proses regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek V adalah ***Cognitive Change***. Subjek V memiliki pemikiran bahwa kebijakan seperti rambut tidak boleh pendek, harus bermake-up, dan lain sebagainya tersebut tidak dapat mempengaruhi seseorang. Namun, setelah ia mendapatkan sesi konsultasi dengan psikolog lapas, ia sadar bahwa posisinya hanyalah seorang narapidana yang sedang dihukum, bahwa di penjara terdapat banyak orang dengan karakteristik dan kepribadian berbeda jadi ia berusaha untuk mengikuti aturan, sabar dan berusaha untuk mengerti. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut :

"Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang.... Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang" (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

"Sama bu Ayu juga dibilangin "Hei..disini tuh penjara, ada banyak orang, ada banyak karakter dan kepribadian. Latar belakang pendidikan dan keluarga pun gak sama, jadi gak bisa disama ratain. Ada orang yang memang mau ngertiin orang lain, ada juga yang enggak." Pokok gitu lah mbak intinya, jadinya itu sedikit membuka pikiran saya dan akhirnya ya saya berusaha buat sabar dan ngertiin." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Subjek V juga berhasil mengambil pelajaran positif dari suatu kebijakan yakni agar mencegah tindak asusila lainnya di dalam lapas. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

> *"Ohh.. itu mungkin ya biar gak ada tindak asusila yang lain kalau gak boleh suka sesama, hehe.."(Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

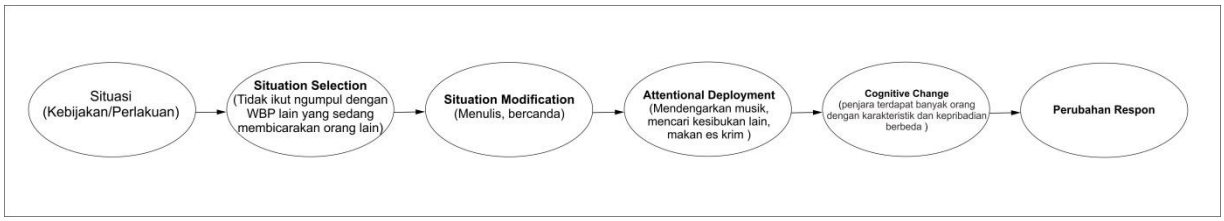
Proses regulasi emosi terakhir yang dilakukan oleh subjek V adalah ***Response Modulation*** atau perubahan respon yang berhasil dipicu setelah subjek bisa menerima (***acceptance***) mengenai emosi yang dirasakan akibat dari menghadapi kebijakan di dalam lapas perempuan kelas IIA Malang. Penerimaan diri subjek V terhadap emosi neatif akibat dari kebijakan yang tidak menyenangkan ditunjukkan oleh kutipan wawancara berikut :

> *"[...]Tapi disini tuh ada sisi positifnya, kayak bisa ngeredam emosi, habis itu dulu saya egois sekarang saya gak seberapa egois. Saya dulu orangnya gak mau ngerti, tapi sekarang mau ngerti." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

Respon subjek V dalam menghadapi kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan di dalam lapas berubah dari yang semula terburu-buru terhadap pengambilan tindakan menjadi memikirkan dua kali perbuatan yang akan dilakukan serta menenangkan diri terlebih dahulu. Hal ini ditunjukkan dengan kutipan wawancara berikut:

> *"Kalau dulu saya itu orangnya grusah grusuh. Jadi apapun itu gak saya pikir mateng, gak saya pikir kedepannya, gak saya pikir efeknya. Kayak gini, aku berani seumpama kan, halah paling nanti efek'e ngene ngene ngene, emosional gitu lah. Tapi sekarang saya mikir dua kali. Jadi sekarang kalau saya mau ngapa ngapain gitu saya pikir-pikir dulu, tenangin diri dulu." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

Proses regulasi emosi pada subjek V secara keseluruhan dapat dilihat dalam skema berikut ini:



Skema 1.2. Proses Regulasi Subjek V

Namun dalam prakteknya, proses regulasi emosi pada subjek V cenderung lebih lambat daripada subjek A. Hal ini dipengaruhi oleh strategi yang dipakai serta faktor-faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi tersebut.

Dari keberhasilan kedua subjek dalam meregulasi emosinya, mereka tetap mengikuti proses pembinaan maupun kegiatan lain di dalam lapas dengan baik.

A.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Warga Binaan Kelompok 'Hunter' Dalam Menghadapi Kebijakan di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

Terdapat dua jenis faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi warga binaan kelompok 'Hunter', yakni faktor internal dan faktor eksternal. Kedua faktor tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1. Faktor Usia

Berdasarkan hasil wawancara dengan kedua subjek, usia menjadi salah satu faktor dalam proses regulasi emosi warga binaan *'Hunter'*. Di usianya yang menginjak 31 tahun, subjek A berpendapat bahwa dibandingkan usianya dulu, ia sekarang lebih rajin beribadah, intropeksi diri, lebih disiplin, lebih tertata, lebih bisa mengontrol emosi, dan lebih berpikiran panjang dalam menghadapi suatu situasi:

> *"Ohh..ya jauh lah.. Dulu tuh ibadah nggak, sekarang rajin. Intropeksi diri jadi ada, lebih disiplin, lebih tertata, dan lebih bisa ngontrol emosi, berpikiran panjang gitu." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*

Sedangkan subjek V berpendapat bahwa dibandingkan usianya dulu, sekarang ia

> *" [...] kayak bisa ngeredam emosi, habis itu dulu saya egois sekarang saya gak seberapa egois. Saya dulu orangnya gak mau ngerti, tapi sekarang mau ngerti." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

2. Faktor Pengalaman

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, pengalaman juga merupakan faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi. Kedua subjek sama-sama memiliki pengalaman mengenai kebijakan atau perlakuan yang tidak menyenangkan di dalam lapas sebelumnya. Namun, menurut kedua subjek terdapat perbedaan yang signifikan mengenai kebijakan tersebut, yakni jika di lapas sebelumnya, kebijakan atau aturan yang dilaksanakan tidak terlalu ketat.

Warga binaan *Hunter* juga tidak mendapatkan diskriminasi seperti pemisahan tempat sholat saat di lapas sebelumnya:

> *"[...] Di Porong ya sama ada aturan kayak gitu, tapi masih enak.. gak terlalu ketat, disini loh gak pakai lipstick aja hudisnya 3 bulan [...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*

> *"Ya enak Porong sih kalau aku bilang. [....] Yang kedua, petugasnya gini, walaupun tahu kita apa Hunter ya, tapi gk membedakan, kayak sholatnya, kayak ada acara gitu harusnya dipisah, disana itu enggak. [....] Kalau ada acara ya udah kumpul aja gak ada batas-batasan yang lain. [....]" (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

3. Faktor Hormonal

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, faktor hormonal pada saat menstruasi juga menjadi faktor pengaruh proses regulasi emosi kedua subjek. Subjek A menjelaskan bahwa dua hari sebelum menstruasi, emosi subjek A menjadi negatif:

> *"[...] 2 Hari sebelum mens biasane ya gitu, emosian beuhh.. [...]". (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

Subjek V menjelaskan bahwa sebelum menstruasi,rasanya ia ingin marah terus dan kesal :

> *"[...] Terus ini lagi ya kalau pas sebelum datang bulan, itu ahh rasane pingin ngamuk terus, kesel. Disenggol dikit udah pingin mencak-mencak. [...]" (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

4. Faktor Intensitas Emosi

Intensitas emosi sedih pada subjek A berkisar di angka 4 yang berarti tidak terlalu merasakan. Sedangkan intensitas emosi marah pada subjek A

berkisar di angka 7 yang mana berarti cukup sering merasakan. Hal ini tampak pada kutipan wawancara berikut ini :

> *"Kalau sedihnya sih gak terlalu, 4 lah. Tapi marahnya ini loh, 7." (Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).*

Berbeda dengan A, jika diskalakan dari 1 sampai dengan 10, subjek V berpendapat bahwa emosi negatifnya akibat dari kebijakan yang ada di dalam lapas berada di angka 6 yang berarti cukup sering merasakan.

5. Faktor Tujuan Motivasi

Kedua subjek sama-sama mempunyai keinginan yang kuat untuk cepat pulang bertemu dengan keluarga masing-masing. Hal inilah yang membuat mereka semarah dan sesedih apapun akan berusaha menggantinya dengan emosi positif agar tidak terkena hukuman disiplin (hudis) yang berdampak diperlambatnya kepulangan mereka.

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Dengan dipenuhi lebih dari 500 orang, lapas perempuan malang menjadi rumah bagi banyak narapidana dengan berbagai sifat.

Subjek A menjelaskan bahwa teman-teman sesama warga binaan hunter semakin lama semakin solid, sering bercanda, sehingga menjadikan menjalani hari-hari di penjara tidak terasa :

> *"[...] Terus makin kesini hunter-hunter pada solid, sering bercanda, bikin gak kerasa gitu. Ada ae yang bikin lucu" (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

Subjek V menjelaskan bahwa terdapat teman disini yang membantunya untuk mengontrol emosi. Selain itu, psikolog lapas juga berperan dalam perubahan pola pikir subjek terhadap suatu situasi sehingga bisa mendukung proses regulasi emosinya dengan baik:

"[...] Mungkin ada lah temen yang selalu support, selalu nasihatin ini itu, terus disini juga ada bu Ayu yang bisa jadi tempat mencurahkan uneg uneg. [...]". (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022)

Namun, ada juga warga binaan lain yang dekat dengan petugas dan memiliki sifat suka mengadu menjadi faktor hambatannya dalam meregulasi emosinya :

"[...] Faktor penghambatnya ya juga dari temen-temen disini. Pasti lah ada yang deket sama petugasnya, gak mungkin enggak. Jadi ya kalau memang orang itu niatnya ngomong, pasti lah kita susah. [...]" (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

2. Faktor Pola Asuh Keluarga

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui kedua subjek sama-sama jauh dari keluarganya, dengan karakter ayah dan ibu yang keras, dan sering mengalami cekcok. Pada saat mengalami cekcok tersebut, subjek A dibantu oleh neneknya dalam menenangkan dirinya terlebih dahulu. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara sebagai berikut:

"Aku sih jauh dari keluarga. Aku kan anak kedua dari empat bersaudara nih, ayah udah meninggal, ibu masih ada, tapi keras banget beliau, beuhh kontrol banget gitu, jadi milih buat tinggal sama nenek kakek. Aku tuh sering cekcok sama ibu, ya yang nenangin tuh nenek, kalau ada masalah apa gitu ya yang berhasil nenangin tuh nenek. [...]."(Wawancara dengan A pada tanggal 8 November 2022).

Keluarga menjadi pengaruh subjek V dalam meregulasi emosinya. Berada dalam keluarga yang sering mengalami cekcok dan cara menyelesaikan masalah dengan kekerasan menjadikan subjek V juga memiliki cara penyelesaian yang sama dan cenderung terburu-buru. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara sebagai berikut :

> *"[...]Di keluarga saya mah mbak kalau ada masalah ya dengan kekerasan itu tadi. Gak ada sabar-sabarnya, gak ada dibicarakan baik-baik dulu. Makanya kan saya juga ngikut gitu, grusah grusuh, disenggol dikit itu udah woo pingin berantem aja. [...]". (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

3. Faktor Pengaruh Penggunaan Narkoba

Selain faktor lingkungan dan pola asuh orang tua, setelah melakukan wawancara dengan kedua subjek, ditemukan faktor pengaruh obat-obatan terlarang atau narkoba pada diri subjek V yang diungkap oleh teman dekat V pada wawancara tanggal ... berikut ini:

> *"[...]Dia gampang emosian juga karena kan dia pemakai narkoba, gimana-gimana, kita yang biasanya bisa makai tiap hari terus disini dol bener-bener gak pakai, jadi gak bisa apa-apa, harus bener-bener usaha lebih keras buat jaga emosi [...]."*

Tidak ditemukan faktor obat-obatan terlarang atau narkoba dalam diri subjek A karena memang subjek A adalah kurir narkoba bukan pemakai.

4. Faktor Suku

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa subjek A merupakan orang bersuku Sunda dan menurutnya sebagai orang bersuku Sunda

dapat mempengaruhi proses regulasi emosi karena orang bersuku Sunda lebih memendam emosi. Hal ini ditunjukkan oleh kutipan wawancara berikut ini :

> *"Hmm.. kalau menurutku sih ada, kalau aku nih yang suku Sunda itu lebih memendam emosi gitu gak kayak temenku yang dari suku lain dan dari luar Jawa biasanya lebih apa ya? Bar bar gitu deh."(wawancara dengan A pada tanggal 9 Januari 2023).*

Sedangkan, subjek V adalah orang bersuku Batak dimana menurutnya orang Batak lebih ceplas ceplos sehingga tidak bisa mengontrol emosinya. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut :

> *"Hmm.. entahlah, tapi saya sendiri ngeliatnya kalau orang Batak itu memang lebih ceplas ceplos gitu dibanding orang Jawa yang saya temuin pas pindah ke Surabaya. Kalau soal pengaruh apa enggaknya ke mengolah emosi mungkin ada ya, jadi los gitu loh, akhirnya gak bisa ngontrol." (Wawancara dengan V pada tanggal 9 Januari 2023).*

5. Faktor Pendidikan

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa kedua subjek sama-sama telah menempuh pendidikan hingga bangku SMA. Menurut subjek A, ada pengaruh tingkat pendidikan terhadap proses regulasi emosi. Hal ini tampak pada kutipan wawancara berikut:

> *"Menurutku sih ada ya, kalau sekolah kan semakin tinggi juga diharapkan bisa menyelesaikan masalahnya dengan sebaik mungkin, bisa ngatur emosi dan lain-lain [...]." (Wawancara dengan subjek A pada tanggal 9 Januari 2023).*

Sedangkan menurut subjek V, tingkat pendidikan tidak mempengaruhi. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara pada tanggal 9 Januari 2023 berikut ini:

> *"Kalau di aku sih sama aja ya mbak. Aku waktu SMA loh tetep grusah grusuh, kalau marah ya pingin langsung marah. Tapi ada tetanggaku dulu dia kan petani, cuman lulusan SD tapi sabar puooll orangnya. Ada juga temen saya*

lulusan S1 tapi kasar, ada sih yang sabar. Jadi menurutku ya sama aja, malah kayaknya gak ada pengaruhnya, tergantung orangnya."

A.5. Strategi Regulasi Emosi

Keberhasilan proses regulasi emosi tidak terlepas dari strategi-strategi yang digunakan individu untuk mencapainya. Kedua subjek dalam penelitian ini menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda-beda.

Dari sembilan strategi regulasi emosi yang dicetuskan oleh Garnefski, dkk (2001), subjek A menggunakan 5 jenis strategi, yakni :

1. *Positive Refocusing*

Strategi cognitive dalam meregulasi emosi ini berhubungan dengan pengalihan pikiran terhadap situasi yang dianggap tidak menyenangkan. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

"[...] Bayangkan aja kalau bebas, ketemu keluarga lagi, ketemu jalan raya lagi di depan mata [...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

2. *Cognitive Avoidance*

Strategi ini merupakan sebuah usaha untuk tidak memikirkan situasi yang tidak menyenangkan tanpa menggunakan pemikiran lain sebagai penggantinya. Strategi ini terbukti dalam kutipan wawancara yang menunjukkan bahwa A bersikap bodo amat dan menganggap suatu situasi (kebijakan atau perlakuan) yang tidak menyenangkan sebagai angin lalu saja berikut ini:

"[...] Kalau gak salah ya bodo amat anggep aja angin lalu [...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).

3. *Refocussing on Planning*

Strategi ini disebut juga dengan pemikiran dalam mencari solusi. Strategi ini digunakan oleh subjek A setelah merenungi dulu hal apa yang membuat ia marah. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

> *"[...] renungi dulu apa sih yang bikin marah, terus cari solusi. [...]". (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

4. *Putting into Perspective*

Digambarkan oleh subjek A dengan melihat dari segi yang berbeda, yakni :

> *"[...] ibunya kali yang lagi ada masalah di rumah, iri kita lebih mulus dari dia, PMS atau apa.[...]." (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

5. *Acceptance*

Strategi ini digambarkan dengan penerimaan emosi oleh subjek A dimana jika ia ingin menangis pasti bakalan nangis, dan jika A ingin marah ya marah, namun dalam batas yang wajar. Hal ini ditunjukkan dalam kutipan wawancara berikut ini:

> *"[...] Kalau pingin nangis ya nangis, kalau pingin cerita ya cerita, kalau pingin marah ya marah[...]. (Wawancara dengan A pada tanggal 14 November 2022).*

Berbeda dengan subjek A, subjek V menggunakan semua strategi regulasi emosi yang ada, yakni:

1. *Self Blame* (menyalahkan diri sendiri). Subjek V sering menggunakan strategi ini dengan menggambarkan perasaan kecewa dan menyesal karena telah melakukan suatu hal yang membuat orang lain kecewa dengan perilakunya sehingga membuat dia menjadi sering meminta maaf dan

dianggap tidak memiliki harga diri oleh orang lain. Dengan menyalahkan diri sendiri, subjek V menjadi bisa introspeksi diri sendiri, tahu mana yang salah dan tahu mana yang seharusnya ia lakukan. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut:

"[...] Setelah nyalahin diri sendiri itu ya saya jadi bisa introspeksi diri, tau mana yang salah mana yang seharusnya aku lakuin." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

2. *Others Blame* (menyalahkan orang lain)

Ketika dihadapkan dengan kebijakan yang ada di dalam lapas, V lebih memilih untuk menyalahkan orang lain, yakni yang membuat kebijakan yang menurutnya sepele karena ia yakin tidak bersalah. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

"Nggak, lah ngapain? Kan aku gak salah. Aku ya nyalahin yang buat kebijakan itu, Ngapain sih hal sepele aja diurusin?"(Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

3. *Rumination of Focus or Thought*

Strategi regulasi emosi ini digambarkan dengan memikirkan perasaan tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus menerus. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut :

"[...] fokus banget lah sama perasaan saya, kepikiran terus bakalan tambah buruk[...]." (wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

4. *Catastrophizing*

Dalam strategi ini, individu menilai peristiwa buruk yang terjadi menjadi sangat dan paling buruk dalam hidupnya. Hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara berikut :

"[...]Wes kayaknya ini pengalaman paling buruk [...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

5. *Putting into Perspective*

Strategi ini digambarkan oleh subjek V dengan membandingkan permasalahannya dengan permasalahan orang lain yang menurutnya kebijakan yang ada hanya menyangkut orang tertentu saja, dengan kata lain tebang pilih. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut ini:

"Iya pernah. Jadi gini, saya cuman duduk berdua saja sudah dicurigai, sudah dituduh sampai gini gini gini. Sedangkan yang lain, yang jelas-jelas terlihat salah malah dibelain. Ya karena tebang pilih itu tadi. [...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

Selain itu, subjek V juga mulai memikirkan dan mengerti apabila di dalam penjara terdapat banyak orang dengan kepribadian dan karakteristik berbeda-beda setelah berkonsultasi pada psikolog lapas.

6. *Positif Refocusing*

Strategi ini merupakan usaha dari seseorang untuk memikirkan hal-hal positif yang disukainya agar mengalihkan pemikiran negatif yang dialaminya. Dalam hal ini, subjek V mengalihkan dengan menceritakan hal-hal yang indah atau lucu seperti kutipan wawancara berikut ini :

"[...] Kalau saya cerita yang indah indah otomatis kan mereka juga cerita yang indah-indah dan lucu-lucu juga, jadinya ya saya lupa sama masalah saya sendiri." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

7. *Positif Reappraisal*

Hampir sama dengan positif refocusing, strategi ini memberikan pemaknaan positif oleh individu agar terhindar dari pemikiran irasional yang nantinya akan menimbulkan permasalahan yang lain. Hal ini tampak dalam kutipan wawancara berikut dimana subjek V memberikan penilaian positif sebagai bentuk pencegahan tindakan asusila lain dari sebuah kebijakan yang ada di dalam lapas:

"[...] Ohh.. itu mungkin ya biar gak ada tindak asusila yang lain kalau gak boleh suka sesama, hehe..[...]." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

8. *Acceptance*

Strategi ini digambarkan oleh subjek V dengan penerimaan sebuah peristiwa atau permasalahan baik itu yang positif maupun yang negatif dengan pasrah kepada Tuhan dan terus berdoa seperti kutipan wawancara di bawah ini:

"[...]Gak ada yang bisa saya lakukan kecuali pasrah dan berdoa." (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).

9. *Refocusing on Planning*

Strategi ini merupakan pola pikir mengenai suatu tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasi peristiwa buruk yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Jika dihadapkan dengan suatu kondisi atau situasi yang tidak

menyenangkan, maka subjek V akan melakukan berdiam diri dan menenangkan terlebih dahulu lalu memikirkan dampak dari kejadian tersebut, dan mengambil sisi positifnya. Hal ini ditunjukkan oleh kutipan wawancara berikut ini:

> *"Ya itu tadi, diem dulu, nenangin diri, dipikir kejadian itu dampaknya ke aku apa, sisi positifnya apa, jangan terlalu terus-terusan emosi, mikir aja buat cepet pulang". (Wawancara dengan V pada tanggal 16 November 2022).*

A.6. Saran Bagi Lapas Perempuan Kelas IIA Malang Oleh Warga Binaan Kelompok *'Hunter'*

Agar warga binaan kelompok 'Hunter' mau menuruti kebijakan dan peraturan yang ada di dalam lapas, subjek A menyarankan agar jangan ada diskriminasi terhadap warga binaan *'Hunter'*. Petugas tidak perlu memisahkan tempat sholat warga binaan *'Hunter'* dengan warga binaan lain, jika mereka ada salah, petugas diimbau untuk menegurnya secara baik-baik, jangan langsung men-*judge* mereka apalagi hanya karena omongan orang lain yang belum tentu benar, serta jangan dipermalukan di depan umum. Hal ini, subjek A sampaikan dalam wawancara pada tanggal 14 November 2022 sebagai berikut :

> *"Jangan ada diskriminasi aja dulu, minimal sholatnya jangan dipisah. Kalau petugas-petugasnya mau untuk lebih memahami kami yang gak suka dandan, lebih suka pakai BH sport, kita juga bakalan nurut kok. Kalau kita ada salah, tegur baik-baik, jangan langsung ngejudge kita apalagi hanya karena omongan orang lain yang belum tentu benar, apalagi dipermalukan di depan umum. Udah sih segitu aja dulu."*

Sedangkan subjek V menyarankan agar para petugas tidak memandang sebelah mata warga binaan kelompok *'hunter'*. Subjek V berpikir betapa lucunya petugas karena membenci *hunter*, mengatakan *hunter* segala macam, ingin

menjadikan *hunter* sebagai wanita seutuhnya tetapi malah memperkerjakannya seperti laki-laki, angkat-angkat, membenarkan barang ini itu dan lain-lain. Jika memang tujuan petugas ingin mengubah *'hunter'*, subjek V lebih menyarankan untuk memberi pelatihan fashion show, berjalan dengan anggun, merias wajah, menjahit, menyetrika, dan pelatihan pekerjaan yang menjadi milik wanita seutuhnya. Hal ini subjek V sampaikan dalam wawancara pada tanggal 16 November 2022 sebagai berikut:

"Ya cukup jangan terlalu dipandang sebelah mata. Karena kan disini hunter itu dipandang sebelah mata karena kita hanya berperilaku seperti cowok dan gak semua suka cewek. [...]. Kalau memang tujuan mereka mengubah Hunter ke wanita seutuhnya, kenapa gak dibuka gini, hari ini ayo latian fashion show, jalan yang anggun bagi semua Hunter (mempraktekkan jalan yang anggun), iya apa enggk? [...]Kalau memang tujuannya gitu, ayo coba hunter-hunternya didandani, dipakai'in gaun, dirias, tapi nyatanya enggak, hayo? Ayo coba jangan memperkerjakan hunter sebagai laki-laki, coba diajarin jahit, setrika, diajarin apa yang itu notabennya menjadi tugas wanita yang seutuhnya, hayo? Jadikan, mau gk mau dari kebiasaan menjadi kepribadian yang nantinya bisa berubah. Lah mereka kan enggak? Hahaha.. Kalau mau melarang pacaran sejenis ya gpp larang aja, tapi jangan batasi yang lain, kan kasian yang lain, yang gak ngapa-ngapain, cuman karena penampilan kayak cowok jadi kena imbasnya juga.[...]."

B. PEMBAHASAN

B.1. Proses dan Strategi Regulasi Emosi

Emosi melibatkan transaksi situasi seseorang yang memaksa perhatian, memiliki makna untuk seorang individu mengingat tujuan aktif saat ini dan menimbulkan respon multisistem yang terkoordinasi namun fleksibel yang mengubah transaksi situasi seseorang yang sedang berlangsung dengan cara yang krusial (Gross, 2014).

Situasi dihadirkan dengan berbagai cara sehingga menimbulkan penilaian dari individu itu sendiri mengenai arti dan tujuan yang relevan dari situasi tersebut. Dalam hal ini, baik subjek A maupun subjek V sama-sama dihadapkan dengan suatu situasi berupa kebijakan dan perlakuan tidak menyenangkan di dalam lapas mengenai posisi mereka sebagai warga binaan kelompok *'Hunter'*. Dari situasi tersebut, kedua subjek memberikan penilaian negatif sehingga menimbulkan berbagai macam emosi negatif seperti marah, kesal, sedih, takut, dan sebagainya. Agar emosi negatif tersebut tidak berkembang semakin parah yang dapat menimbulkan permasalahan yang lain, kedua subjek melakukan proses regulasi emosi.

Seperti yang telah dipaparkan dalam hasil penelitian, bahwa kedua subjek melakukan urutan proses regulasi emosi yang berbeda, tergantung dari strategi yang masing-masing individu gunakan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gross dan John (2003) bahwa terdapat perbedaan implikasi individu dalam meregulasi emosinya disebabkan oleh perbedaan individu dalam strategi *reappraisal* (penilaian kembali) dan perbedaan individu dalam *suppression* (penekanan).

Ketika pertama kali menghadapi suatu situasi yang tidak menyenangkan baik itu kebijakan maupun perlakuan di dalam lapas, Subjek A melakukan proses regulasi emosi ***Attentional Deployment*** terlebih dahulu dengan menggunakan strategi ***Positive Refocussing***. ***Attentional Deployment*** merupakan penyebaran perhatian mengacu pada proses di mana individu memperhatikan berbagai aspek situasi untuk memengaruhi emosi (Gross, 2008). Terdapat dua

jenis penyebaran perhatian yang berpontensi efektif dalam meregulasi emosi, yakni gangguan *(distraction)* dan konsentrasi *(concentration)*. Gangguan melibatkan pengalihan perhatian dari aspek emosional situasi (Webb et al., 2012). Sedangkan, konsentrasi melibatkan fokus pada elemen emosional dari suatu situasi (Gross, 2008). Pada proses ini, Subjek A melakukan distraction yakni dengan melihat ke arah lain, mendengarkan musik, menghadap tembok, tidur, atau memikirkan hal menyenangkan lainnya. Goethem dan Sloboda (2011) mengamati efek musik yang dapat mempengaruhi regulasi emosi bahwa musik memungkinkan fungsi-fungsi tertentu seperti gangguan, introspeksi dan koping aktif, sementara juga menciptakan kebahagiaan dan relaksasi bersamaan dengan menjadi perangkat regulasi keseluruhan yang efektif. Didukung oleh strategi ***Positive Refocussing*** yangmana merupakan strategi dimana seseorang berpikir tentang hal-hal bahagia dan menyenangkan bukan peristiwa aktual. Dalam hal ini, subjek A membayangkan dirinya apabila sudah bebas. Strategi ini juga merupakan jenis strategi adaptive. Selain itu, baru-baru ini penelitian menunjukkan bahwa ***positive refocussing*** berhubungan negatif dengan kecemasan, insomnia, disfungsi sosial dan depresi (Carvajal, et al., 2021; Molero, et al., 2021). Dengan kata lain, dengan penggunaan strategi adaptive ini dalam meregulasi emosi membuat subjek A tidak rentan terhadap kecemasan, insomnia maupun depresi, sehingga subjek A dapat melanjutkan tahapan proses regulasi selanjutnya dengan baik.

Proses regulasi emosi selanjutnya yang dilakukan oleh subjek A adalah ***Situation selection***. Jenis proses regulasi emosi ini melibatkan pengambilan

tindakan yang dapat memperbesar maupun memperkecil kemungkinan sampainya pada situasi yang kita perkirakan dapat memunculkan suatu emosi yang diharapkan maupun tidak. Dalam proses ini, individu dapat menghindari ataupun mendekati orang, tempat, maupun objek yang menimbulkan emosi.

Subjek A memilih untuk dikamar saja ketika tidak dibon ataupun jika tidak ada urusan penting. Selain itu, apabila bertemu dengan petugas, A akan merapihkan penampilannya dan berusaha untuk mengikuti aturan. Sedangkan untuk menghadapi perlakuan tidak menyenangkan dari sesama Warga Binaan Pemasyarakatan lain, responden A memilih untuk diam, jaga jarak, dan tidak menanggapi sapaan atau ajakan ngobrolnya. Proses regulasi emosi ini juga didukung dengan strategi ***Cognitive Avoidance***, yaitu istilah yang mewakili beberapa strategi, seperti *distraction* (gangguan), kekhawatiran, dan penekanan pikiran, yang ditujukan untuk menghindari atau melarikan diri dari pikiran tentang situasi atau masalah yang tidak diinginkan (Sara&Sagui, 2017). **Cognitive Avoidance** (penghindaran kognitif) dikaitkan secara negatif dengan kesejahteraan psikologis dan positif dengan gejala depresi dan kecemasan serta mempercepat proses regulasi emosi seseorang (Vanderveren, dkk., 2020).

Kemudian, Subjek A melakukan proses regulasi emosi ***Situation Modification***. Modifikasi situasi melibatkan upaya langsung yang diambil untuk mengubah situasi untuk mengubah dampak emosionalnya (Gross, 2008). Strategi pengaturan emosi ini berkaitan dengan memodifikasi karakteristik eksternal dari situasi yang menyebabkan emosi, bukan mengelola emosi itu sendiri.

Dari hasil wawancara yang telah dipaparkan di atas, subjek A memilih memodifikasi situasinya dengan bercerita pada teman dan pacarnya. Namun sayangnya, di beberapa kesempatan, subjek A tidak mampu untuk membuat situasi buruknya menjadi lebih baik dengan cenderung melukai diri sendiri sebagai akibat dari memuncaknya sebuah masalah sehingga membuat ia tidak tahan dalam merasakan emosi tersebut. Hal ini sejalan dengan riset mengenai problem-focused coping dalam meregulasi emosi menunjukkan bahwa strategi ini digunakan ketika situasi dipandang sebagai lunak (ringan) dan individu memiliki kendali atas situasi tersebut, sehingga apabila individu tersebut sudah diambang batas kemampuannya, besar kemungkinan untuk tidak melewati tahap ini (Folkman dan Moskowitz, 2000). Strategi yang digunakan dalam proses ini adalah ***Putting into Perspective.*** Sakakibara & Kitahara (2016) menyelidiki hubungan antara CERQ dan depresi dan kecemasan melalui meta-analisis, dan mereka menemukan bahwa penilaian kembali positif (*Positive Reappraisal*) dan menempatkan ke dalam perspektif (*Putting into Perspective*) memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kedua variabel, dan bahwa korelasi antara *Putting into Perspective* dengan variabel keduanya relatif lemah.

Proses regulasi emosi selanjutnya yang dilakukan oleh subjek A adalah ***Cognitive Change.*** Strategi pengaturan emosi ini melibatkan penggunaan keterampilan kognitif (misalnya, pengambilan perspektif, interpretasi yang menantang, membingkai ulang makna situasi) untuk mengubah makna stimulus atau situasi yang menimbulkan reaktivitas emosional. Penilaian ulang kognitif, bentuk utama dari perubahan kognitif, memerlukan penggunaan proses kognitif

dan linguistik untuk membingkai ulang atau menginterpretasikan kembali makna stimulus atau situasi untuk menaikkan atau menurunkan pengaturan emosi. Reappraisal dapat mengubah reaksi emosional terhadap stres, situasi yang memicu kecemasan dan dapat menyebabkan fleksibilitas psikologis dan kesejahteraan emosional (Gross & Thompson, 2007). Dari hasil wawancara, subjek A sudah berhasil untuk mengubah pikirannya setelah berpikir dari perspective yang lain seperti petugas dan WBP lain. Proses ini juga menggunakan strategi *Putting into Perspective.*

Proses regulasi emosi terakhir yang dilakukan oleh Subjek A adalah ***Response Modulation*** atau perubahan respon. Respon modulasi mengacu pada upaya untuk memodifikasi emosi setelah proses regulasi emosi sepenuhnya dihasilkan. Bentuk yang paling sering dari strategi regulasi emosi ini adalah supresi atau inhibisi atas kehendak ekspresi verbal dan perilaku emosi. Supresi sering dimotivasi oleh keyakinan bahwa emosi dan ekspresi emosional negatif tidak pantas dan harus dikendalikan dan jika tidak dikendalikan akan berdampak pada penolakan sosial (Spokas, Luterek, & Heimberg, 2009). Oleh karena itu, kedua subjek berusaha mengendalikan emosinya. Kedepannya, subjek A mengendalikan emosinya dengan cara dari yang semula ingin langsung melampiaskan emosinya menjadi menahannya, tidak menanggapi terlebih dahulu, menenangkan diri dulu, dan latihan pernafasan. Proses ini baru bisa dilakukan apabila subjek telah menerima emosi negatif yang ada pada dirinya sehingga ia bisa fokus pada rencana masa depan *(Refocussing on Planning)*. ***Refocussing on Planning*** dapat secara bersamaan mempromosikan pengaturan emosi negatif dan

pengurangan gejala kesusahan yang dipicu oleh suatu kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan. Dengan kata lain, perencanaan sebenarnya bisa berfungsi sebagai pelindung faktor kesehatan jiwa (Sacchi & Dan-Glauser, 2021).

Secara keseluruhan, proses regulasi emosi pada subjek A sudah berjalan dengan baik atau positif ditandai oleh kepemilikan kendali diri yang baik, hubungan interpersonal yang baik, memiliki sikap hati-hati, mampu beradaptasi, memiliki sikap toleran terhadap peristiwa yang membuat frustasi, memiliki pandangan yang positif akan suatu masalah, memiliki kepekaaan terhadap perasaan orang lain, dapat intropeksi mengenai dirinya serta melakukan relaksasi, tidak mudah putus asa, dan lebih sering merasakan emosi positif dibandingkan dengan emosi negative (Carysa, 2019).

Berbeda halnya dengan subjek A, proses regulasi emosi pada subjek V diawali dengan ***Situation Selection***, kemudian dilanjutkan dengan ***Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, Response Modulation*** (perubahan respon). Proses pertama adalah ***Situation Selection*** dimana subjek V juga memilih untuk diam dan menghindar sementara dari objek, tempat, orang yang membuat emosi negatif bagi dirinya. Hal ini sejalan dengan teori milik Gross (1998) dimana pemilihan situasi melibatkan pembentukan lingkungan seseorang untuk menghindari situasi yang mengancam emosi seperti menghindari sumber emosi negatif, bertemu dengan teman yang humoris setelah kejadian buruk, atau menonton acara televisi dibanding dengan acara berita krisis ekonomi karena dianggap kurang membebani secara kognitif, lebih proaktif, dan lebih selektif daripada strategi pengaturan emosi lainnya.

Proses kedua adalah ***Situation Modification*** dimana subjek V dengan bantuan temannya sudah cukup baik dalam melakukan tahapan ini yakni dengan menyisipkan humor ketika dihadapkan oleh situasi yang tidak menyenangkan. Gagasan bahwa humor adalah strategi penanggulangan yang sangat efektif dalam menghadapi hal-hal negatif emosi telah didukung secara anekdot dan dalam berbagai penelitian, seperti penelitian yang dilakukan oleh Thorson, dkk (1997) menunjukkan bahwa penggunaan humor berhubungan dengan peningkatan suasana hati positif, penurunan stres psikologis, dan kesehatan psikologis keseluruhan yang lebih besar, termasuk konsep diri. Selain itu, humor telah terbukti mengurangi gejala depresi pada individu terdaftar dalam intervensi swadaya (Morgan & Jorm, 2008); mengurangi tingkat kemarahan, depresi, kecemasan, dan masalah dengan kompetensi sosial pada pasien psikotik (Gelkopf, Gonen, & Kurs, 2006); dan menumbuhkan harga diri dan peningkatan memori pada pasien demensia (Stevens, 2012). Selain meningkatkan emosi positif dan menangkal suasana hati negatif, humor juga berfungsi sebagai fungsi sosial yang penting dalam inisiasi, pemeliharaan, dan peningkatan hubungan interpersonal (Shiota, Campos, Keltner, & Hertenstein, 2004; Zeigler-Hill, Besser, & Jett, 2013).

Proses ketiga yakni ***Attentional Deployment***. Sama halnya dengan subjek A, subjek V juga suka mendengarkan musik untuk mengalihkannya dari emosi negatif. Selain itu, subjek V memiliki pengalihan khusus terhadap emosi negatifnya yaitu dengan memakan *ice cream* atau minuman dingin lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Michael (2010) pada 8 orang sarjana dan pasca sarjana Institut Psikiatri di London dengan menggunakan mesin MRI

menunjukkan hasil dengan sekali menelan es krim, korteks orbitofrontal di bagian depan otak menyala. Bagian otak ini dikenal untuk memproses dan diketahui menjadi aktif saat orang merasa senang. Es krim mengandung protein dan lemak yang dibutuhkan tubuh untuk meningkatkan mood. Selain itu, asam amino yang terkandung dalam es krim seperti triptofan diketahui dapat meningkatkan produksi serotonin yang membuat seseorang merasa senang.

Proses keempat yakni ***Cognitive Change***. Dalam melakukan proses ini, subjek V dibantu oleh teman dan juga psikolog lapas. Sama halnya dengan subjek A, subjek V juga menggunakan strategi *Putting into Perspective* dan *Positive Reappraisal*. Proses terakhir adalah *Response Modulation* atau perubahan respon. subjek V dari yang semula terburu-buru terhadap pengambilan tindakan menjadi memikirkan dua kali perbuatan yang akan dilakukan serta menenangkan diri terlebih dahulu.

Namun dalam prakteknya, Subjek V lebih banyak menggunakan 4 strategi maladiptive seperti *self blame, others blame, rumination,* dan *catastrophizing* tepat setelah ia mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Sebuah metaanalisis mengungkapkan bahwa strategi maladaptif lebih kuat dan secara konsisten terhubung ke psikopatologi daripada adaptif strategi, dan bahwa gangguan yang berhubungan dengan suasana hati lebih kuat terhubung dengan strategi regulasi emosi daripada gangguan lainnya (Aldao et al., 2010). Salah satu faktor yang secara signifikan berkontribusi pada sistem *self blame* adalah kegagalan untuk mengenali kemanusiaan kita sendiri namun, alih-alih menahan ruang atau mengakui aspek kondisi manusia yang tidak sempurna, individu sering berdiam

dalam ilusi perfeksionisme atau kebutuhan untuk menjadi benar. Ketika dihadapkan pada suatu situasi yang tidak memenuhi ilusi ini, individu sering cenderung mengambil kesalahan dan tanggung jawab yang bukan miliknya sehingga kegagalan untuk mengenali keseimbangan tanggung jawab dalam situasi tertentu membawa individu kedalam perangkap kesalahan dalam menugaskan tanggung jawab yang dapat dengan cepat berubah menjadi menyalahkan diri sendiri (Michael, 2013). Menurut teori atribusi dalam psikologi sosial, others blame merupakan bentuk dari kesalahan atribusi mendasar dimana seseorang memaafkan diri mereka sendiri atas perilaku negatif yang sama yang mereka lakukan dengan menyalahkan orang lain (Susan, 2015).

Rumination melibatkan pemikiran berulang dan pasif yang berfokus pada sebab dan akibat dari kesusahan seseorang. Namun, pemikiran ini tidak mengarah pada orang yang terlibat dalam mekanisme koping aktif atau strategi pemecahan masalah yang akan menghilangkan stres dan memperbaiki suasana hati (Michl, dkk, 2013). Peristiwa negatif dapat menciptakan perbedaan antara tujuan atau keadaan yang diinginkan dan keadaan seseorang saat ini dan menyebabkan perenungan tentang bagaimana mengurangi perbedaan tersebut. Uminasi perbedaan setelah peristiwa negatif dapat bertahan jika berfokus pada penyebab dan / atau konsekuensi dari peristiwa tersebut atau pada tekanan / pengaruh negatif yang terkait dengan peristiwa stres, bukan pada tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan perbedaan (Watkins, 2008). Paparan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk terlibat dalam koping aktif atau pemecahan masalah (Baumeister et al., 2006; Inzlicht et

al., 2006). Secara khusus, upaya kognitif dan emosional yang diperlukan untuk mengelola pengaruh negatif yang ditimbulkan oleh pengalaman stres dapat mengurangi sumber daya pengaturan yang diperlukan untuk melakukan koping adaptif. Upaya untuk menekan pemikiran tentang peristiwa negatif juga dapat meningkatkan pemikiran ruminatif (Wenzlaff, Wegner, & Roper, 1988). Peristiwa kehidupan yang penuh tekanan juga dapat meningkatkan perhatian pada pikiran dan perasaan negatif, meningkatkan ingatan akan peristiwa negatif sebelumnya, menyebabkan ekspektasi negatif akan masa depan, dan mengaktifkan skema diri negatif yang ada (Scher et al., 2005; Segal & Ingram, 1994). Aktivasi skema negatif mungkin sangat mungkin terjadi ketika stresor terjadi dalam domain kehidupan yang dianggap penting bagi konsep diri seseorang (Hammen & Goodman-Brown, 1990). Masing-masing proses kognitif ini dapat berkontribusi pada peningkatan keterlibatan dalam perenungan setelah peristiwa yang membuat stres.

Studi longitudinal berfokus pada hubungan antara strategi kognitif regulasi emosi maladiptive dan sakit menunjukkan hubungan positif antara menyalahkan diri sendiri (self blame), rumination dan catastrophizing dengan gejala psikopatologi seperti depresi dan kecemasan (Garnefski dan Kraaij, 2007). Dengan kata lain, penggunaan strategi maladiptive pada diri subjek V tersebut akan berdampak pada rentannya depresi dan kecemasan pada diri subjek. Selain lebih banyak menggunakan strategi maladiptive, Subjek V merupakan seorang pengguna narkoba sehingga menyebabkan ia sulit untuk meregulasi emosinya.

Oleh karena itu, subjek memerlukan konsultasi lebih lanjut dengan ahli sebelum benar-benar bisa meregulasi emosinya.

Dapat disimpulkan bahwa subjek V pada awalnya memiliki proses regulasi emosi yang negatif ditandai dengan kepemilikan kendali diri yang rendah, hubungan interpersonal yang rendah, memiliki pandangan yang negatif akan suatu masalah, mudah marah, sedih, dan cemas, overthinking, serta lebih sering merasakan emosi negatif dibanding dengan emosi positif (Carysa, 2019) sebelum akhirnya bisa meregulasi emosinya dengan bantuan teman serta psikolog lapas.

B.2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

a. Faktor Internal

1. Faktor Usia

Kedua subjek sama-sama menyatakan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi mereka dalam meregulasi emosinya. Dengan usianya yang semakin bertambah tua, kedua subjek mengaku lebih bisa mengendalikan emosinya. Subjek A berada di usia 31 tahun dan subjek V berada di usia 30 tahun dimana mereka sama-sama berada di masa dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan dalam fase perkembangan ini adalah mencapai kemandirian emosional dimana fungsi eksekutif, kompleksitas kognitif, dan pemahaman emosi yang relevan untuk memantau dan mengevaluasi reaksi emosional seseorang menjadi lebih canggih dengan konsekuensi pengaturan emosi individu lebih sering juga mencakup tujuan jangka panjang. Dengan demikian, selama masa dewasa awal, regulasi emosi berpotensi menjadi lebih fleksibel dengan

peningkatan koherensi dalam mengenali dan memahami perasaan sendiri dan orang lain, peningkatan dalam memahami kemungkinan selektivitas persepsi dan evaluasi sendiri, dan peningkatan wawasan emosi sendiri terkait perilaku (Zimmermann, 1999).

Selain itu, teori perkembangan sosial yang menunjukkan bahwa anak-anak mempelajari perilaku yang konsisten dengan peran gender, dan mengembangkan pola kognitif berdasarkan pengalaman dan pengamatan mereka terhadap lingkungan sehingga seiring berjalannya usia, mereka akan menunjukkan kapasitas yang lebih tinggi untuk bahasa dan kontrol penghambatan emosi daripada saat mereka masih dalam usia dini (Alejandro, dkk. 2020).

Sejak usia dini, anak-anak menghadapi banyak peristiwa yang membuat stres dan belajar untuk mengatasi situasi ini, dengan cara yang sangat sederhana dan dengan strategi eksternal, dan mereka meningkatkan repertoar strategi mereka saat mereka tumbuh dewasa, dari eksternal ke internal, yaitu strategi kognitif (Aldwin, 1994; Fields dan Prinz, 1997; Stegge et al., 2004). Seiring bertambahnya usia, tindakan instrumental dilengkapi dengan pemecahan masalah yang direncanakan sehingga mereka lebih mampu memperhatikan dan merefleksikan keadaan emosional internal mereka sendiri, dan mereka semakin bergantung pada strategi yang lebih canggih untuk mengatasi emosi (Zimmer-Gembeck dan Skinner, 2011).

2. Faktor Pengalaman

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, kedua subjek sama-sama memiliki pengalaman mengenai kebijakan dan perlakuan yang tidak

menyenangkan di lapas sebelumnya. Hal ini kemudian menjadi salah satu faktor dari proses regulasi emosi kedua subjek. Pengalaman yang sudah diperoleh individu semasa hidupnya akan turut juga mempengaruhi perkembangan emosinya. Sejalan dengan penelitian Alvia (2015) bahwa pengalaman yang telah dialami selama individu hidup baik dalam berinteraksi antar orang lain maupun lingkungan menjadikan referensi bagi individu tersebut dalam berpikir dan bertindak menampilkan emosinya. Oleh karena itu, kedua subjek menjadi tahu apa yang harusnya mereka pikirkan dan lakukan maupun apa yang seharusnya mereka tidak pikirkan dan lakukan berdasarkan pengalaman yang sudah mereka dapatkan.

3. Faktor Hormonal

Dalam wawancara yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat faktor hormonal sebelum menstruasi pada kedua subjek dimana mereka menjadi gampang marah dan sensitif mengenai suatu situasi. Siklus menstruasi adalah proses fisiologis normal yang dialami semua wanita dan ditandai dengan perubahan yang diatur secara ketat dalam kadar estrogen dan progesteron.

Para peneliti telah memastikan bahwa beragam sistem tubuh (misalnya, sistem kardiovaskular, sistem saraf pusat, sistem endokrin, sistem reproduksi wanita, dan sistem kekebalan penuh dengan reseptor estrogen dan bahwa progesteron juga bekerja pada banyak jaringan. Oleh karena itu, kadar estrogen dan progesteron yang berfluktuasi secara siklis memiliki efek biologis yang signifikan pada tubuh wanita, salah satunya dengan konsekuensi fisik dan emosional (Millikan, 2006).

Beberapa terapis yang bekerja dengan wanita yang melaporkan PMS juga berpendapat bahwa PMS berkembang dalam konteks interaksi berkelanjutan antara pengalaman internal, persepsi, reaksi, hubungan, dan ekspektasi budaya selama siklus menstruasi (Gonda, 2010).

4. Faktor Intensitas Emosi

Dalam wawancara yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa intensitas emosi pada subjek A adalah berkisar di angka 7 yang mana berarti cukup sering merasakan. Sedangkan intensitas emosi subjek V berada di angka 6 yang berarti cukup sering merasakan juga.

Intensitas emosional menentukan tingkat aktivasi dalam sistem respons yang membentuk respons emosional (Bradley et al., 2001). Berbagai tingkat intensitas peristiwa emosional mengarahkan individu untuk memilih secara berbeda keterlibatan antara gangguan pelepasan *(disengagement distraction)* dan penilaian kembali *(engagement reappraisal)* akan suatu situasi atau peristiwa. Dalam situasi dengan intensitas emosional yang tinggi, *disengagement distraction* lebih mungkin untuk dipilih daripada *engagement reappraisal* karena distraksi dapat lebih efektif memblokir informasi emosional yang kuat lebih awal sebelum mengumpulkan kekuatan (Sheppes dan Meiran, 2007; Sheppes dan Gross, 2011; Sheppes et al. 2014b; Shafir et al., 2015). Sebaliknya, keterlibatan penilaian ulang lebih cenderung dipilih daripada gangguan dalam situasi intensitas emosi rendah, karena penilaian kembali secara efektif memodulasi reaksi emosional ringan, sementara juga mengubah pemikiran bagaimana peristiwa emosional dirasakan

(Wilson dan Gilbert, 2008; Macnamara et al., 2011; Thiruchselvam et al., 2011; Blechert et al., 2012; Denny et al., 2015).

5. Faktor Tujuan Motivasi

Dari hasil wawancara yang telah didapatkan, kedua subjek sama-sama memiliki tujuan atau motivasi yang kuat untuk cepat kembali pulang bertemu dengan keluarga dan teman-teman mereka. Hal inilah yang membuat mereka untuk senantiasa sabar dan melakukan serangkaian proses regulasi emosi agar emosi negatif mereka dapat terkendali serta tidak merugikan mereka.

Selain intensitas emosional, motivasi adalah faktor lain yang dapat mempengaruhi pilihan regulasi emosi. Menurut model dimensi pengaruh motivasi (Carver & HarmonJones, 2009; Gable & Harmon-Jones, 2010a, 2010d), motivasi adalah dimensi emosional independen dari gairah dan valensi. Secara khusus, motivasi bisa disusun oleh dua dimensi utama, yaitu motivasi arah dan intensitas (Gable & Harmon-Jones, 2010d; Harmon-Jones & Gable, 2008). Arah motivasi mewakili dorongan untuk mendekati suatu tujuan atau menghindari suatu objek. Intensitas motivasi mengacu pada kekuatan motivasi, yang berkisar dari rendah ke tinggi dalam arah motivasi tertentu (Gable & HarmonJones, 2010a, 2010b).

Motivasi yang tinggi dalam pemrosesan emosi menginduksi aktivitas frontal-sentral yang lebih besar sehingga memprediksi waktu reaksi target lokal (RT) yang lebih cepat yang mendukung gagasan bahwa motivasi tinggi dikaitkan dengan lokal perhatian yang lebih (Gable & Harmon-Jones, 2010c; Harmon-Jones & Gable, 2009). *Attentional Breadth* (keluasan perhatian) yang dihasilkan dari motivasi tinggi juga akan mempengaruhi pemikiran kreatif seseorang dalam

mengolah dan mengatur emosinya (Forster et al., 2004; Friedman et al., 2003; Jia et al., 2009; Kasof, 1997; Liu, 2016).

b. Faktor Eksternal

1. Faktor Lingkungan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, kedua subjek sama-sama berpendapat apabila lingkungan menjadi salah satu faktor dari proses meregulasi emosi mereka. Ada sebagian dari lingkungan tersebut yang mendukung proses regulasi mereka seperti memiliki teman yang supportive, terdapat tenaga ahli yang bisa diajak bertukar pikiran dan lain sebagainya. Ada juga sebagian dari lingkungan di dalam lapas yang menghambat seperti keterbatasan ruang gerak, teman-teman yang saling menjatuhkan, dan petugas yang terbilang cukup egois.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Kim et al., (2011) bahwa lingkungan sehari-hari adalah yang paling penting untuk berbagi cara mengekspresikan emosi. Kim et al., (2011) juga berpendapat jika seseorang yang terbiasa untuk cenderung langsung mengekspresikan emosinya, ketika mendekati lingkungan tertentu yang tidak mendukung, ada kemungkinan lebih besar untuk menekan keluarnya sebuah emosi dan memilih untuk tidak mengungkapkannya.

2. Faktor Pola Asuh Keluarga

Dalam wawancara telah ditemukan bahwa kedua subjek sama-sama tumbuh dari keluarga yang sering ada konflik dan cenderung menyelesaikan masalah dengan kekerasan sehingga membuat mereka juga memiliki sifat dan cara

penyelesaian masalah yang sama. Hal ini sejalan dengan pendapat Frankel et al.,(2012) bahwa reaksi dari orang tua ke anak mempengaruhi bagaimana anak merespon pengalaman masa depan. Hubungan orang tua dan anak yang sehat menyediakan kebutuhan anak-anak tanpa syarat, pengertian, penerimaan, cinta, kemampuan untuk menyatukan anak satu dengan yang lain, menetapkan batasan, dan memberi anak peluang untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dengan baik. Hubungan orang tua dan anak tidak hanya membawa dampak bagi anak-anak tetapi juga emosional orang tua, pengaturan, pembelajaran, dan pemahaman terhadap anak.

Menurut teori *attachment* milik Bowlby (1973) gangguan dalam *attachment* yang aman dilihat sebagai faktor risiko untuk masalah emosional dan psikopatologi dimana orang yang memiliki *attachment* tidak aman (cemas, menghindar atau keduanya) seringkali melibatkan tekanan regulasi emosi yang tidak stabil dan memadai yang mengganggu perkembangan sumber daya batin yang diperlukan untuk berhasil mengatasi stresor. Saat mengatur emosi mereka, orang yang memiliki *attachment* tidak aman akan berusaha untuk memblokir atau menghambat keadaan emosi apapun yang tidak sesuai dengan tujuan menjaga sistem keterikatan mereka dan diarahkan terutama pada ketakutan, kecemasan, kemarahan, kesedihan, rasa malu, rasa bersalah, dan kesusahan karena emosi ini terkait dengan ancaman dan perasaan yang rentan (Mikulincer & Shaver, 2007a).

3. Faktor Pengaruh Penggunaan Narkoba

Melalui wawancara dengan teman dekat V, ditemukan adanya faktor pengaruh penggunaan narkoba. Menurut Q selaku teman V, ketika orang yang

sudah terbiasa mengkonsumsi narkoba dan tiba-tiba melepaskan diri dari barang tersebut, maka perlu usaha lebih untuk mengatur emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Tina, dkk (2014) bahwa penggunaan narkoba mempengaruhi bagian otak yang dikenal sebagai sistem limbik. Ini adalah area yang bertanggung jawab untuk memproses emosi kita. Perubahan terkait obat pada area ini dapat berkontribusi pada suasana hati yang tertekan, perubahan suasana hati, ledakan emosi, dan lekas marah yang terus-menerus.

4. Faktor Suku

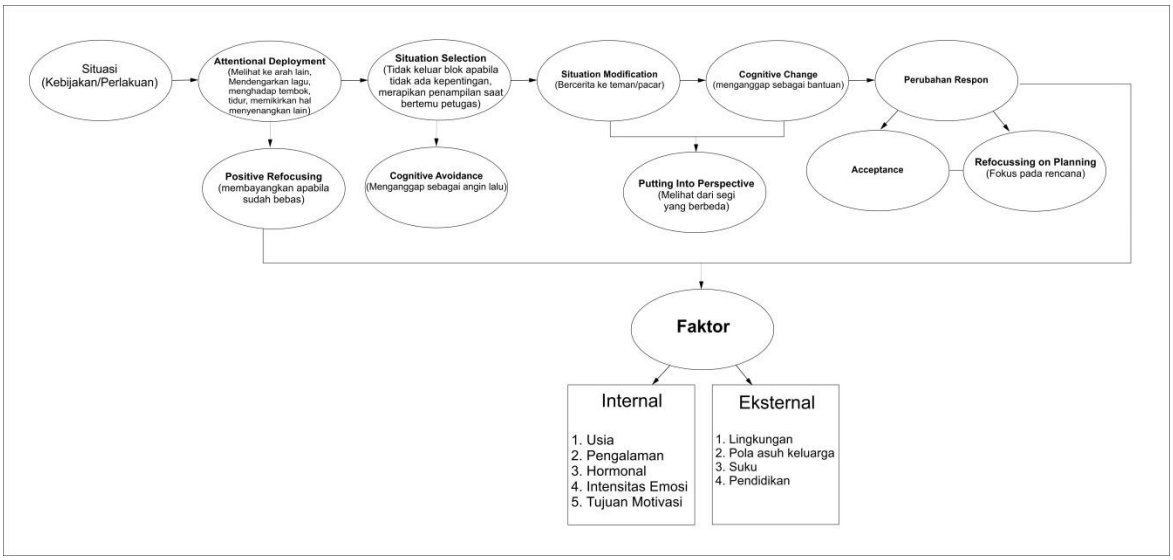
Telah dipaparkan sebelumnya bahwa menurut kedua subjek, suku juga bisa menjadi salah satu faktor dalam proses regulasi emosi mereka. Setiap suku memang memiliki ciri khas karakteristik tersendiri yang membedakannya dengan suku lain. Subjek A merupakan seseorang bersuku Sunda dimana menurutnya orang Sunda lebih memendam perasaannya sehingga bisa mengontrol emosinya. Hal ini sejalan dengan Koentjaraningrat (2009) bahwa tiap anggota suku memiliki karakteristik tertentu pada gaya ingkah lakunya. Setiawan (2008) dan Warnaen (1987) menambahkan bahwa karakteristik suku Sunda adalah lebih baik dalam diam-diam menahan diri, memendam rasa (pundung) daripada melawan dengan kekerasan maupun adu otot. Suku Sunda menjunjung tinggi harmoni, kerukunan, kedamaian, dan ketentraman untuk hidup bermasyarakat. Suku Sunda menganggap bahwa mengalah merupakan perbuatan terpuji dan sebgai sebuah kebutuhan selama tidak menyinggung nilai kebenaran, harga diri, kehormatan, dan keyakinan sehingga keributan sebisa mungkin dihindari.

Berbeda halnya dengan subjek V yang merupakan orang suku Batak. Menurutnya, orang suku Batak di daerah tempat tinggalnya dahulu lebih ceplas ceplos. Hal ini sejalan dengan pendapat Tinambunan (2010) bahwa seseorang dari suku Batak ketika dihadapkan oleh sebuah permasalahan, mereka akan berbicara dan mengekspresikan tentang hal yang terjadi secara gamblang, terbuka, terus terang, dan tidak ditutup-tutupi. Simorangkir, dkk (2015 juga menambahkan orang Batak cenderung kurang toleran, egois, kurang memperhatikan tata krama dalam berkomunikasi, kurang sabar, suka menonjolkan diri, cenderung melanggar aturan, rakus, senang orang lain tidak sukses dan suka bertengkar atau berkelahi sehingga juga memiliki proses regulasi emosi yang negatif.

5. Faktor Pendidikan

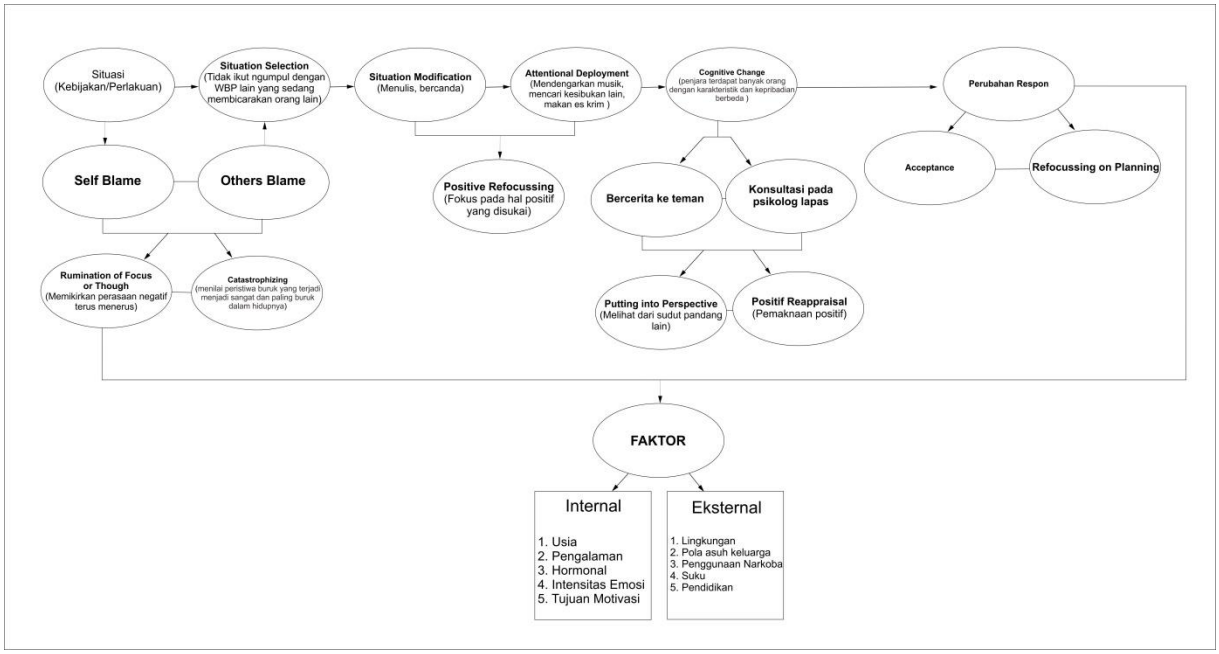
Menurut Subjek A, tingkat pendidikan seseorang mungkin saja berpengaruh pada proses regulasi emosi seseorang karena semakin tinggi tingkat pendidikannya, maka diharapkan individu tersebut juga makin bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik. Hal ini sesuai dengan Yuniarsih dan Suwatno (2008) bahwa kecerdasan emosional termasuk didalamnya kemampuan dalam meregulasi emosi merupakan suatu proses kemampuan yang dikembangkan juga dalam sekolah sebagai hasil dari interaksi antara individu dengan individu lainnya maupun individu dengan lingkungannya. Namun, hal ini juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya sehingga memungkinkan bahwa orang dengan tingkat pendidikan rendah juga bisa dapat meregulasi emosinya dengan baik, sama seperti yang dikatakan oleh subjek V.

Dari pembahasan di atas, dapat diketahui proses regulasi emosi subjek A secara keseluruhan sebagai berikut :



Skema 2.1 Proses Regulasi Emosi Subjek A Secara Keseluruhan

Skema berikut ini akan menunjukkan proses regulasi emosi Subjek V secara keseluruhan :



Skema 2.2 Proses Regulasi Emosi Subjek V Secara Keseluruhan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kebijakan di dalam lapas mulai dari harus memakai make-up hingga diskriminasi berupa pemisahan tempat sholat maupun saat ada acara lainnya menimbulkan emosi negatif bagi para warga binaan kelompok 'Hunter'. Agar emosi negatif tidak terus berlanjut, warga binaan kelompok 'Hunter' sama-sama melakukan lima tahapan proses regulasi emosi namun dinamika prosesnya berbeda antara subjek A dengan subjek V.

Tahapan proses regulasi emosi pada subjek A dimulai dari *Attentional Deployment*, kemudian dilanjutkan dengan *Situation selection, Situation Modification, Cognitive Change,* dan *Response Modulation* (perubahan respon). Sedangkan tahapan proses regulasi emosi pada subjek V diawali dengan *Situation Selection*, kemudian dilanjutkan dengan *Situation Modification, Attentional Deployment, Cognitive Change, dan Response Modulation* (perubahan respon). Hal ini dipengaruhi oleh strategi yang digunakan masing-masing subjek. Subjek A banyak menggunakan strategi adaptif yang dapat mempercepat proses regulasi emosi dan pencapaian kesejahteraan psikologis. Sedangkan, subjek V lebih sering menggunakan strategi maladiptif yang dapat memperlambat proses regulasi emosi sehingga akan menimbulkan kecemasan dan depresi apabila dilakukan secara terus menerus.

Selain itu, kecepatan keberhasilan dalam meregulasi emosi pada diri subjek A ditentukan oleh sejumlah faktor baik, yakni faktor internal (usia, pengalaman, hormonal, intensitas emosi, dan tujuan motivasi) maupun eksternal (lingkungan, pola asuh orang tua, suku, tingkat pendidikan). Sedangkan, lambatnya proses regulasi emosi pada diri subjek V juga dipengaruhi oleh penggunaan narkoba.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan bagi narapidana, petugas lapas perempuan malang, maupun bagi peneliti selanjutnya :

1. Bagi subjek A kelemahan proses regulasi emosi ada pada situaton modification, oleh karena itu hendaknya berusaha menemukan hal lucu dari sebuah situasi tersebut atau segera mengalihkannya dengan hal lain yang disukai, segera menceritakannya kepada teman yang dipercaya. Sedangkan kelemahan regulasi emosi pada subjek V adalah penggunaan strategi maladiptive yang membuat subjek sering cemas dan *overthinking*. Oleh karena itu, saran yang dapat penulis berikan adalah segera mengalihkan hal yang mengganggu pada hal lain yang disukai, menceritakan ke orang yang bisa dipercaya, berlatih mindfulness, membingkai ulang pikiran dengan menemukan alasan mengapa tidak bisa memikirkan hal tersebut, menemukan resolusi atau akar pikiran yang dapat membuat pikiran buruk itu keluar dari pikiran subjek dan ingat bahwa

subjek memegang kendali atas pikiran itu serta menuliskan pikiran yang mengganggu kedalam kertas dan kemudian menyobeknya sebagai representasi bahwa pikiran buruk tersebut bukan apa-apa.

2. Bagi Narapidana atau Warga Binaan Kelompok 'Hunter' lainnya hendaknya untuk mencari tahu lebih banyak mengenai apa itu emosi dan bagaimana cara mengontrolnya agar membantu dalam tiap aspek kehidupan baik di penjara maupun di luar.
3. Bagi warga binaan yang tidak termasuk dalam kelompok *'Hunter'*, hendaknya agar senantiasa menghormati WBP lain, paham kewajiban dan hak masing-masing.
4. Bagi petugas lapas perempuan kelas IIA Malang hendaknya dapat memperbanyak wawasan mengenai gender, identitas gender, dan orientasi seksual agar tidak salah paham dalam men-judge seseorang. Selain itu, petugas hendaknya tidak memihak salah satu orang, mengcrosscheck terlebih dahulu mengenai berita yang ada, tidak mencampurkan urusan pribadi dan pekerjaan, mengadakan pelatihan tentang mengolah emosi, expressive writing therapy atau terapi lainnya dan menciptakan kebijakan yang lebih baik sehingga dapat diterima semua orang.
5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih matang dalam penyiapan sebelum melakukan penelitian, menggunakan lebih banyak referensi, menggunakan *mix methode*, variabel penelitian yang beragam serta menggunakan lebih banyak instrumen penelitian agar hasil yang didapat lebih bervariatif.

DAFTAR PUSTAKA

Abigail, Rolston & Elizabeth, Lloyd-Richardson. -. *What is emotion regulation and how do we do it?*. Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery.

Abdul, Agus Rahman. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta :PT Raja GrafindoPersada.

Abdullah, Amin. (2004). *Kesetaraan Gender di Perguruan Tinggi Islam*. Indonesia Social Equity Project.

Afandi, Agus. (2019). *Bentuk-Bentuk Perilaku Bias Gender*. LENTERA: Journal of Gender and Children Studies, Volume 1 Issue 1.

Ahmed, S. P., Bittencourt-Hewitt, A., & Sebastian, C. L. (2015). *Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence*. Developmental Cognitive Neuroscience, 15, 11-25. doi: 10.1016/j.dcn.2015.07.006.

Ahmedani BK. (2011). *Mental health stigma: society, individuals, and the profession*. J Soc Work Values Ethics. 2011;8:1–4.

Aldao, A., Nolen, S., Schweizer. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clin Sychol Rev. 2010 Mar(titik koma)30(2):217-37. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004.

Aldwin, C. (1994). Stress, Coping and Development. New York, NY: Guilford Press.

Alejandro,S., Dolores,M.,Reyes,A.,Patricia,C. (2020). Effects of Age and Gender in Emotion Regulation of Children and Adolescents. Developmental Psychology Journal. Catholic University of Valencia. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946.

American Psychological Association. (2008). *Report of The Task Force on Gender Identity and Gender Variance*. Washington DC.

A.M. Huberman & M.B Miles. (1984). *Analisis Data Kualitatif*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. 1992. Jakarta : Universitas Indonesia.

Aust, J.Psychol. (2014). *Coping and Emotion Regulation from Childhood to Early Adulthood: Points of Convergence and Divergence*. National Institute of Health. 2014 June 1; 66(2): 71–81. doi:10.1111/ajpy.12043.

Azizah, Lilik Marifatul, dkk. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

Barret, L. F., Christensen, C. T., Benvenuto, M., dan Gross, J. (2001). *Knowing What You're Feeling and Knowing What To Do About It: Maping the Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation*. Journal of Cognition and Emotion, 15, 713-724.

Blechert J. Sheppes G. Di Tella C. Williams H. Gross J.J. (2012). See what you think: reappraisal modulates behavioral and neural responses to social stimuli. Psychological Science, 23(4), 346–53.

Brammer, Michael. (2010). Ice Cream Makes You Happy. London: Journal of neuro science. https://neurosci.co.uk/portfolio/ice-cream-makes-you-happy/.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books.

Cantika, Yeniar Pasudewi. (2012). *Resiliensi Remaja Binaan BAPAS Ditinjau dari Coping Stress*. Jurnal Psikologi Sosial dan Industri.

Carysa, Tri Yasinta. (2019). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Agresifitas Pada Atlet Sepak Bola Pada Remaja*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.

Creswell, John W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design : Choosing Among Five Traditions*. London: Thousand Oaks.

Corrigan PW, Powell KJ, Rüsch N. (2012). *How does stigma affect work in people with serious mental illnesses?*. Psychiatr Rehabil J. 2012;35:381.

Corrigan PW, Druss BG, Perlick DA. (2014). *The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care*. Psychol Sci Public Interes. 2014;15:37–70.

Davidson, R. J. (1998). *Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience*. Cognition & Emotion, 12(3), 307-330.

Dirjosisworo. (1984). *Sejarah dan Azas-Azas Penologi Pemasyarakatan*. Bandung: Armico.

Denny B.T. Inhoff M.C. Zerubavel N. Davachi L. Ochsner K.N. (2015). Getting over it: long-lasting effects of emotion regulation on amygdala response. Psychological Science, 26(9), 1377–88.

Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). *The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences*. Motivation and Emotion, 27, 7-26. doi: 10.1023/A:1023622324898.

Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. Am. Psychol. 55, 647–654. doi: 10.1037/0003-066X.55.6.647

Fields, L., dan Prinz, R.J. (1997). Coping and Adjusment During Childhood and Adolescence, Clin. Psychol. Rev. 17, 937-976.doi: 10.1016/s0272-7358(97)00033-0.

Garnefski, N., Kraaj, V., & Spinhoven, Ph. (2001). *Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Depression*. Personality and Individual Differences Jornal.

Gunadi, dkk. (2003). Jurnal Psikologi UPI. Vol 16 (2). Bandung.

Gratz K. L., Roemer L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial*

validation of the difficulties in emotion regulation scale. J. Psychopathol. Behav. Assess. 26 41–54. 10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 348-362.

Gross, J. J. (1998). *Emotion Regulation: Past, Present, Future*. Stanford University. Amerika: California.

Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781.

Gross, J. J. (2015). *The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions*. Psychological Inquiry, 26(1), 130–137. https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751.

Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP Emotion Preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). Cognition and Emotion, 25(5), 765–781. https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753

Gonda X. et al. (2010). Association of a trait-like bias towards the perception of negative subjective life events with risk of developing premenstrual symptoms. Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry 34(3), 500–505.

Hampson SE, Edmonds GW, Barckley M, Goldberg LR, Dubanoski JP, Hillier TA. (2015). *A Big Five approach to self-regulation: personality traits and health trajectories in the Hawaii longitudinal study of personality and health*. Psychol Health Med. 2016;21(2):152-162. doi:10.1080/13548506.2015.1061676.

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.

Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press.

Jones EE, Farina A, Hastorf AH, Markus H, Miller DT, Scott RA. (1984). *Social stigma: The psychology of marked relationships*. New York: Freeman.

Koentjaranigrat. (2009). Pengantar Ilmu Antropologi (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Larney S, Topp L, Indig D, O'driscoll C, Greenberg D. (2012). *A cross-sectional survey of prevalence and correlates of suicidal ideation and suicide attempts among prisoners in New South Wales*, Australia. BMC public health. 2012;12(1):14.

Livingston JD. (2013). Mental Illness-Related Structural Stigma. Vol Ment Heal Comm Canada.

Lee, Kriss. (2018). Mentalligence: A new psychology of thinking–Learn what it takes to be more agile, mindful, and connected in today's world. Deerfield Beach, FL: Health Communications.

Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. Cognition & Emotion, 13(5), 481-504.

Macnamara A. Ochsner K.N. Hajcak G. (2011). Previously reappraised: the lasting effect of description type on picture-elicited electrocortical activity. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6(3), 348–58.

Madhuleena, Roy Chowdhury. (2019). *Emotional Regulation: 6 Key Skills to Regulate Emotions. Positive Psychology*.

https://positivepsychology.com/emotion-regulation/#regulation. Diakses pada tanggal 2 Oktober 2022 pukul 11.45 WIB.

Metzner J, Dvoskin J. (2006). *An overview of correctional psychiatry. Psychiatric Clinics*. 2006;29(3):761–72. pmid:16904510.

Millikan L. (2006). Hirsutism, postpartum telogen effluvium, and male pattern alopecia. Journal of Cosmetic Dermatology 5(1), 81–6.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press.

Michael, J. Formica. (2013). Self-Blame: The Ultimate Emotional Abuse. https://www.psychologytoday.com/us/blog/enlightened-living/201304/self-blame-the-ultimate-emotional-abuse. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022.

Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Morgan, A. J., & Jorm, A. F. (2008). Self-help interventions for depressive disorders and depressive symptoms: A systematic review. Annals of General Psychiatry, 7, 13. doi:10.1186/1744-859X-7-13.

M., Gonen, B., Kurs, R., Melamed, Y., & Bleich, A. (2006). The effect of humorous movies on inpatients with chronic schizophrenia. Journal of Nervous and Mental Disorders, 194, 990-883.

Natalia, Alvia Esra. (2015). Perbedaan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Bersuku Karo dan Bersuku Jawa. Skripsi. Yogyakarta: Sanata Dharma University.

Peter Salim & Yanny Salim. (2002). *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.

Perry AE, Marandos R, Coulton S, Johnson M. 2010. Screening tools assessing risk of suicide and self-harm in adult offenders: a systematic review. International journal of offender therapy and comparative criminology. 2010;54(5):803–28. pmid:20223913.

Poerwandari, E.K. (1998). *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

Putra. (2022). *PENGERTIAN DATA: FUNGSI, SUMBER, JENIS & CONTOHNYA*.

Pratisti, W. Dinar. (2012). *Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja*. Jurnal Fakultas Psikologi.

Raco, Josef R. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.

Ranjabar, J. (2006). Sistem Sosial Budaya Indonesia: Suatu Pengantar. Bandung: Ghalia Indonesia.

Sacchi, Livia & Dan-Glauser, Elise. (2021). Never Too Late to Plan: "Refocus on Planning" as an Effective Way to Lower Symptoms and Difficulties in Emotion Regulation During the COVID-19 First Lockdown. Journal of Emotion, Vol. 21, No. 7, pp. 1483-1498. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/emo0001039.supp.

Sagui-Henson, S.J. (2017). Cognitive Avoidance. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_964-1.

Sakakibara, R., & Kitahara, M. (2016). The Relationship between Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) and Depression, Anxiety: Meta-Analysis. The Japanese Journal of Psychology, 87, 179-185. https://doi.org/10.4992/jjpsy.87.15302.

Simorangkir, S.E., Nainggolan T., Pasaribu, J.B., & Simanjuntak, B.A. (2015). Karakter Batak masa lalu, kini, dan masa depan. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Setiawan, H. (2008). Etika Sunda. Makalah bahan diskusi bersama para peserta pesanggiri mojang jajaka Jawa Barat. 8 Februari 2017.

Soetjiningsih. (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&d*. Bandung: Alfabeta.

Susan, Krauss. (2015). 5 Reasons We Play the Blame Game. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/fulfillment-any-age/201509/5-reasons-we-play-the-blame-game. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022.

Surya, Mohammad. (2003). *Psikologi Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Shafir R. Schwartz N. Blechert J. Sheppes G. (2015). Emotional intensity influences pre-implementation and implementation of distraction and reappraisal. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 10, 1329–37.

Sheppes, G., & Meiran, N. (2007). Better Late than Never? On the Dynamics of Online Regulation of Sadness Using Distraction and Cognitive Reappraisal. Personality and Social Psychology Bulletin, 33, 1518-1532.

Sheppes G. Brady W.J. Samson A.C. (2014b). In (visual) search for a new distraction: the efficiency of a novel attentional deployment versus semantic meaning regulation strategies. Frontiers in Psychology, 5, 346.

Sheppes G. Gross J.J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. Personality and Social Psychology Review, 15(4), 319–31.

Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), The regulation of emotion (pp. 127-155). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Stegge, H., Meerum Terwogt, M., Reijntjes, A., and Van Tijen, N. (2004). "Implicit theories on the (non)expression of emotion: a developmental perspective," in Biobehavioral Perspectives on Health and Disease Prevention, Vol. 6, eds I. Nyklicek and A. Vingerhoedts (New York, NY: Harwood Academic Publishers).

Stevens, J. (2012). Stand up for dementia: Performance, improvisation and, stand-up comedy as therapy for people with dementia: A qualitative study. Dementia, 11, 61-73.

Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40(2), 283–291. https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.12.004.

Thiruchselvam R. Blechert J. Sheppes G. Rydstrom A. Gross J.J. (2011). The temporal dynamics of emotion regulation: an EEG study of distraction and reappraisal. Biological Psychology, 87(1), 84–92.

Tina, et al. (2014). Principle of Adolescent Subtance Use Disorder Treatment: A Research-Based Guide. National Institute on Drug Abuse. https://nida.nih.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/director. Diakses pada tanggal 18 Desember 2022.

Tinambunan, D. (2010). Orang Batak kasar? Membangun citra dan karakter. Jakarta: PT Alex Media Komputindo.

Vanderveren E, Debeer E, Craeynest M, Hermans D, Raes F. Psychometric Properties of the Dutch Cognitive Avoidance Questionnaire. (2020).

Psychol Belg. 2020 Jul 2;60(1):184-197. doi: 10.5334/pb.522. PMID: 32676198; PMCID: PMC7333561.

Van der Kolk, B. A. (1994). *The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress*. Harvard Review of Psychiatry, 1(5), 253-265.

Warnaen, S., Djiwapradja, D., Wibisana, W., Adimihardja, K., Sukmana, N.H., & Ottih. (1987). Pandangan hidup orang Sunda seperti tercermin dalam tradisi lisan dan sastra Sunda. Bandung: Departement Pendidikan dan Kebudayaan.

Wiersma, William. (1986). *Research Methods In Education: An Introduction*. Massachusetts: Allyn and Bacon.

Wilson, J. W. (1999). *Emotion Related Regulation: An Emerging Construct*. Developmental Psychology Jornal.

Wilson T.D. Gilbert D.T. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. Perspectives on Psychological Science, 3(5), 370–86.

Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). *Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought*. Journal of Personality and Social Psychology, 65(6), 1093-1104.

WHO. (2022). *Gender and Health*. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1. Diakses pada tanggal 24 September 2022 pukul 20.56.

Zimmermann P., Mohr C., Spangler G. (2009). Genetic and attachment influences on adolescents' regulation of autonomy and aggressiveness. Journal of Child Psychology and Child Psychiatry, 50, 1339–1347.

Zimmer-Gembeck, M. J., and Skinner, E. A. (2011). The development of coping across childhood and adolescence: an integrative review and critique of research. Int. J. Behav. Dev. 35, 1–17.

LAMPIRAN

Lampiran 01. Pedoman Observasi dan Wawancara

A. Pedoman Observasi
   1. Kondisi lingkungan, fisik, maupun kegiatan-kegiatan yang ada di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang.
   2. Pengamatan langsung tentang kegiatan dan strategi regulasi emosi warga binaan kelompok *Hunter* di Lapas Perempuan Kelas IIA Malang.

B. Pedoman Wawancara

1. Ditujukan pada warga binaan kelompok *Hunter*

Nama :
Usia :
Asal :
Kasus :
Vonis :
Pendidikan Terakhir :

a. Proses dan Strategi Regulasi Emosi

NO	Proses dan Strategi	Bentuk Pertanyaan
1	Pemilihan Situasi *(Situation Selection)*	1. Bagaimana perasaan Anda selama tinggal di lapas? 2. Sebagai Hunter, bagaimana perlakuan dari petugas lapas dan WBP lain? 3. Saya mendengar mengenai kebijakan lapas terhadap Hunter yakni harus ber-make up, memakai lipstick merah, rambut tidak boleh pendek, dan lain sebagainya. Bagaimana pendapat Anda

		mengenai hal ini? 4. Bagaimana dampak/pengaruh perlakuan/kebijakan tersebut terhadap kehidupan Anda di dalam lapas?
2	Modifikasi Situasi *(Situation Modification)*	1. Bagaimana Anda mencari solusi atas setiap masalah yang Anda terima? 2. Bagaimana cara Anda menghadapi kebijakan-kebijakan yang Anda tidak sukai?
3	Penyebaran Perhatian *(Attentional Deployment)*	1. Bagaimana cara Anda dalam mengalihkan perhatian Anda agar tidak terus-terusan memikirkan perlakuan atau kebijakan itu? 2. Bagaimana dampak dari pengalihan tersebut terhadap kehidupan Anda saat ini? 3. Bagaimana cara Anda dalam membuat keputusan terhadap kebijakan/perlakuan tersebut?
4	Perubahan Pikiran *(Cognitive Change)*	1. Bagaimana pendapat Anda saat ini mengenai perlakuan/kebijakan yang sudah Anda terima? 2. Bagaimana pendapat Anda terhadap hidup Anda saat ini dibanding dengan hidup Anda yang lalu? 3. Apa pelajaran positif yang Anda dapatkan dari perlakuan, kebijakan, maupun masalah-masalah yang Anda hadapi di dalam lapas?
5	Tanggapan Modulasi	1. Bagaimana cara Anda dalam

	(Response Modulation)	menghadapi emosi yang tidak bermanfaat setelah menerima perlakuan tersebut? 2. Bagaimana perasaan Anda setelah melakukan cara-cara tersebut terhadap pikiran, emosi, dan kegiatan-kegiatan sehari-hari Anda?
6	Menyalahkan Diri Sendiri *(Self Blame)*	1. Apakah pernah menyalahkan diri sendiri atas perlakuan yang sudah didapatkan tersebut? Jika iya, apakah dengan menyalahkan diri sendiri sudah cukup untuk membuat diri lebih baik?
7	Menyalahkan Orang Lain *(Others Blame)*	1. Apakah pernah menyalahkan orang lain atas perlakuan yang sudah didapatkan tersebut? Jika iya, apakah dengan menyalahkan orang lain sudah cukup untuk membuat diri lebih baik?
8	Membandingkan Permasalahan *(Putting Into Perspective)*	1. Apakah pernah membanding-bandingkan masalah yang sedang Anda hadapi dengan masalah orang lain? 2. Bagaimana dampak dari membanding-bandingkan masalah Anda dengan orang lain tersebut terhadap kehidupan Anda saat ini?
9	Perencanaan *(Refocusing on Planning)*	1. Apa rencana Anda kedepannya apabila mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan lagi?

b. Faktor Regulasi Emosi

1) Sebagai seorang hunter, apa faktor pendukung dan penghambat dalam selalu berpikir positif ketika menghadapi sebuah masalah?
2) Apa keinginan Anda saat ini? Apakah berdampak pada sikap Anda saat ini meskipun mengalami masalah dan perlakuan yang tidak menyenangkan?

2. Ditujukan untuk teman dekat warga binaan kelompok Hunter

Nama :
Usia :
Asal :
Kasus :
Vonis :
Pendidikan Terakhir :
Bentuk pertanyaan :

1) Apakah Anda tahu apabila subjek mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan atau masalah?
2) Apakah subjek sering bercerita mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya?
3) Bagaimana respon Anda mengenai hal tersebut?
4) Pernahkah subjek melakukan hal berbahaya atau tidak wajar lainnya saat menghadapi masalah ataupun setelah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan tersebut?
5) Menurut Anda, apa perbedaan dalam diri subjek baik dari segi emosi dan tingkah lakunya dulu dan sekarang?

Lampiran 02. Laporan Hasil Observasi Subjek A

Observasi Hari Pertama

Nama Subjek	A
Lokasi	Posko Rehab LPP Kelas IIA Malang
Interviewer	Yasmine Auliya Insani
Tanggal Interview	Selasa, 8 November 2022

HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di posko rehab lembaga pemasyarakatan perempuan malang. Ukuran ruang posko rehab tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kondisi disana cukup ramai karena dekat dengan bengkel kerja. Pada saat dilakukan wawancara juga banyak peneliti lain yang sedang melakukan wawancara juga.
Keadaan subjek secara umum	Subjek berpakaian cukup rapi dengan seragam WBPnya. Mukanya terlihat sedikit lesu karena sedang ada masalah dengan petugas dan WBP lain.
Perilaku subjek secara umum	Subjek terlihat kooperatif saat diwawancarai. Subjek begitu bersemangat dan menggebu-gebu saat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi selama tinggal di dalam lapas. Di beberapa kesempatan, subjek terlihat mengepalkan tangan, mata melotot dan gigi terkatup saat menceritakan permasalahannya.

Observasi Hari Kedua

Nama Subjek	A
Lokasi	Posko Rehab LPP Kelas IIA Malang
Interviewer	Yasmine Auliya Insani
Tanggal Interview	Senin, 14 November 2022

HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di posko rehab lembaga pemasyarakatan perempuan malang. Ukuran ruang posko rehab tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kondisi disana cukup ramai karena dekat dengan bengkel kerja. Pada saat dilakukan wawancara juga banyak peneliti lain yang sedang

	melakukan wawancara juga.
Keadaan subjek secara umum	Subjek berpakaian cukup rapi dengan seragam WBPnya. Mukanya terlihat sedikit lebih ceria dan berser-berseri dari wawancara sebelumnya.
Perilaku subjek secara umum	Subjek terlihat kooperatif saat diwawancarai. Subjek begitu bersemangat dan menggebu-gebu saat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi selama tinggal di dalam lapas. Di beberapa kesempatan, subjek terlihat tertawa, tersenyum saat menceritakan kegiatannya baru-baru ini. Subjek terlihat lebih terbuka daripada wawancara sebelumnya, bahkan sampai memperlihatkan fotonya yang dulu, foto pacarnya, dan keluarganya. Di sela-sela wawancara, subjek sempat bercanda dengan sesama WBP kelompok *'Hunter'* lainnya yang pada saat itu ikut diwawancarai.

Lampiran 03. Laporan Hasil Observasi Subjek V

Observasi Hari Pertama

Nama Subjek	V
Lokasi	Posko Rehab LPP Kelas IIA Malang
Interviewer	Yasmine Auliya Insani
Tanggal Interview	Rabu, 16 November 2022

HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di posko rehab lembaga pemasyarakatan perempuan malang. Ukuran ruang posko rehab tidak terlalu besar dan tidak terlalu kecil. Kondisi disana cukup ramai karena dekat dengan bengkel kerja. Pada saat dilakukan wawancara juga banyak peneliti lain yang sedang melakukan wawancara juga. Ruangannya sedikit lebih dingin karena hujan.
Keadaan subjek secara umum	Subjek berpakaian cukup rapi dengan seragam WBPnya. Mukanya terlihat sedikit capai karena baru selesai bekerja sebagai tim kreatif
Perilaku subjek secara umum	Subjek terlihat kooperatif saat diwawancarai. Subjek begitu bersemangat dan menggebu-gebu saat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi selama tinggal di dalam lapas. Di beberapa kesempatan, subjek terlihat menunjuk-nunjuk pintu keluar posko sebagai perumpamaan menceritakan petugas, menghela nafas berat, mata sedikit melotot, dan tersenyum dengan hanya mengangkat bibir sebelah

Observasi Hari Kedua

Nama Subjek	V
Lokasi	Lapangan LPP Kelas IIA Malang
Interviewer	Yasmine Auliya Insani
Tanggal Interview	Jumat, 18 November 2022

HASIL OBSERVASI

Kondisi tempat wawancara	Tempat wawancara berada di lapangan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. Ukurannya cukup luas dengan koridor sebagai

	pemisah di tengah. Tempat ini biasanya digunakan untuk olahraga, upacara, sharing session, dan pramuka.
Keadaan subjek secara umum	Subjek berpakaian cukup rapi dengan seragam WBP khusus pekerja. Mukanya terlihat sedikit lebih ceria dan berser-berseri dari wawancara sebelumnya.
Perilaku subjek secara umum	Subjek terlihat tenang mendengarkan arahan petugas saat sharing session dengan sedikit bercanda dengan WBP kelompok 'Hunter' lainnya. Ketika petugas menegaskan kembali bahwa 'Hunter' tidak boleh kunciran dengan gaya tertentu, V yang semula rambutnya dikuncir dengan gaya terlarang, kemudian membenarkannya dengan tersenyum tipis.

Lampiran 04. Lembar Informed Consent

KEMENTERERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Telepon / Faksimile 0341-553916 Malang 65144

LEMBAR PERSETUJUAN
(*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : _____
No telp : _____
Alamat : _____

Saya telah menerima informasi mengenai proses yang akan saya lakukan. Berdasarkan informasi tersebut, saya bersedia menjadi responden dalam proses pembelajaran mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya tidak keberatan mengikuti proses pemeriksaan dan pendampingan psikologis untuk kepentingan pembelajaran di bawah supervise dosen yang bersangkutan. Seluruh data disampaikan secara jujur dan dijaga kerahasiannya. Saya paham dan mengetahui bahwa data yang diperoleh hanya akan didiskusikan dalam proses pembelajaran mahasiswa sendiri.

Malang, _____ 2022

Responden

.....

Lampiran 05. Dokumentasi pada saat wawancara

Gambar 1 & 2. Wawancara dengan Subjek A :

Gambar 3. Wawancara dengan subjek V:

Lampiran 06. Hasil check plagiasi Turnitin

Regulasi Emosi Hunter

ORIGINALITY REPORT

12%	12%	4%	5%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	2%
2	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	1%
3	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
4	www.kajianpustaka.com Internet Source	<1%
5	docplayer.info Internet Source	<1%
6	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
8	digilib.uin-suka.ac.id Internet Source	<1%
9	text-id.123dok.com Internet Source	<1%

VERBATIM

Nama	: A
Usia	: 31 Tahun
Asal	: Bandung
Kasus	: Narkoba
Vonis	: 18 tahun
Pendidikan Terakhir	: SMA
Wawancara ke	: 1
Tanggal	: 8 November 2022
Waktu	: 10.00-11.00
Lokasi	: Posko Rehab, Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P: S: P: S: P: S:	"Halo mbak, kita ketemu lagi nih, gimana kabarnya?" "Alhamdulillah baik" "Gimana nih perasaan mbaknya selama tinggal di dalam lapas?". "Gak seneng mbakkk.. Masa iya ada orang dipenjara seneng?" (tertawa). "Maaf ya mbak, mbak ini kan ada dalam daftar Hunter, gimana sih mbak perlakuan petugas lapas sama WBP lain ke mbak?". "Nah, ini nih yang bikin aku paling gak seneng, ya marah, kesel, pokok huuuhhh (tangan mengepal). Kemarin kan aku udah cerita juga ke mbaknya, kalau disini tuh Hunter dapet diskriminasi, yang pengawasannya lebih ketat lah, harus make up'an lah,	- Tidak suka tinggal di penjara - gak seneng, ya marah, kesel, pokok huuuhhh (tangan mengepal) - Hunter dapat diskriminasi, pengawasan ketat, harus make up'an, sholatnya dipisah, gak boleh telpon.	- Tidak suka tinggal di penjara - Tidak suka, marah, kesal - Diskriminasi, sholat dipisah, pengawasan ketat, harus bermake-up, tidak boleh telpon.	Kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan

		sholat dipisah lah, nah gini, makin kesini tuh udah mulai ditanyain sama petugas “Eh, kamu siapa dah namanya?” “A bu” “Kamu kenapa rambutnya gitu? hayo dibenerin” ya Allah.. masa dikuncir kayak gini nih (menunjukan gaya kuncirannya) gak boleh sih? Ya udah aku bilang “iya bu, maaf, saya benerin.” Kalau sama WBP lain sekarang udah gak terlalu dipermasalahin, cuman ya ada tuh 3 WBP lain yang ngeselin parah, aku gak boleh telpon, mereka selalu pingin ambil bagianku, dah pokok ada aja yang dipermasalahin.”			
	P:	“Loh, bukannya semua WBP dapet jatah telpon ya?”			
	S:	“Laiya, gak tau tuh mereka. Pertama itu temenku sendiri yang jaga wartel, aku udah pesen ke dia kalau aku mau telpon, ehhh ternyata aku gak bisa			

		telpon karena masih dibon kan sampai waktu jaganya temenku diganti dia. Terus pas udah selesai, aku mau telpon, gak dibolehin, apa lah (memutarkan bola mata)”			
	P:	“Itu emang mereka ngelakuin itu karena apa?”			
	S:	“Gak tau ya, mereka ngelakuin itu gak cuman ke aku, ada juga hunter lainnya. Mereka tuh pernah bilang “Pokok kalau aku yang jaga, kamu gak boleh nelpon!”. Jadi menurutku ya karena aku hunter. Atau ini juga, karena mereka gak punya apa yang aku punya, pacarku maksudnya, yang bisa biayain aku”			
11	P :	“Terus respon mbak setelah dapet perlakuan gak enak itu gimana?”	Ku liat ke arah lain, mikir yang lain, berusaha gak ku gubris. Terus ya kalau gak dibon, gak ada urusan penting ya di kamar aja	- Lihat ke arah lain, memikirkan yang lain, tidak digubris. - Kalau tidak dibon dan ada urusan penting, di kamar saja	*Attentional Deployment* *Situation Selection*
	S :	“Apa ya? Ku liat ke arah lain, mikir yang lain, berusaha gak ku gubris. Terus ya kalau gak dibon, gak ada			

		urusan penting ya di kamar aja paling aman, kalau ketemu petugas siap-siap ngerapihin semua, berusaha ngikutin aturannya. Aku juga kalau ketemu tuh anak tiga, kalau diajak ngomong "A' ayo makan" "A a' apa kabar?blablabla" tak diemin aja, apa coba, gak bolehin aku ini itu, selalu nyinyirin aku kalau lagi telpon sama pacarku, tiba tiba sok manis, sok akrab hihh. Pernah juga waktu itu, salah 1 anak kan liat aku dibon TU, disuruh bersih-bersih, nah dia tu ibaratnya pingin juga dibon, ya langsung ku copot seragamnya, tak lempar ke anaknya "Nyoh, apek'en, siapa juga yang mau nguli? Hihh". Yowes tak diemin aja, daripada bikin emosi ye kan?."	paling aman, kalau ketemu petugas siap-siap ngerapihin semua, berusaha ngikutin aturannya. Aku juga kalau ketemu tuh anak tiga, kalau diajak ngomong "A' ayo makan" "Aa' apa kabar?blablabla" tak diemin aja	- Kalau ketemu petugas, ngerapihin semua, berusaha ikut aturan. - Kalau diajak ngomong, diem aja - Terpaksa ngubah - Pinjem lipstick temen, tapi dihapus lagi - Sedih, marah, takut salah, cemas, lebih antisipasi - Sedih 4, marah 7.	
	P :	"Kata mbak kemarin, Hunter itu gak boleh rambutnya pendek, harus makai			Intensitas Emosi

		lipstick yang warna merah ngejreng gitu, gimana menurut mbak?”			
	S :	“Ya gak nyaman, bukan malah berubah, terpaksa ngubah. Pokok disini itu mbakkk.. dikit-dikit hudis, gak kayak pas di Porong. Di Porong ya sama ada aturan kayak gitu, tapi masih enak.. gak terlalu ketat, disini loh gak pakai lipstick aja hudisnya 3 bulan. Ya udah, kalau ketemu petugas yang ketat banget tuh, langsung minjem lipstick temen, langsung pakai (mempraktekkan cara memakai lipstick yang terkesan buru-buru) tapi pas udah ketemu petugasnya, ya dihapus lagi hehe..”	Ya gak nyaman, bukan malah berubah, terpaksa ngubah. Ya udah, kalau ketemu petugas yang ketat banget tuh, langsung minjem lipstick temen, langsung pakai (mempraktekkan cara memakai lipstick yang terkesan buru-buru) tapi pas udah ketemu petugasnya, ya dihapus lagi hehe..		
	P :	“Gimana sih mbak dampaknya kebijakan dan perlakuan itu pada mbak?”			
	S :	“Sedih ada, marah ada, ya takut salah, cemas, lebih antisipasi”	Sedih ada, marah ada, ya		

	P : S:	"Kalau diskalakan nih dari 1-10, kira-kira, perasaan sedih, marahnya mbak itu berapa?" "Kalau sedihnya sih gak terlalu, 4 lah. Tapi marahnya ini loh, 7."	takut salah, cemas, lebih antisipasi Kalau sedihnya sih gak terlalu, 4 lah. Tapi marahnya ini loh, 7.		
20	P S	"Gimana sih mbak cara mbaknya nyari solusi buat masalah yang mbak hadapi dan terima?" "Ya kadang aku cerita ke temenku, si N itu loh, kadang ya nelpon pacarku. Enak sih cerita sama N plus E, 1 keluarga makan, gak tambah ribet, mereka kasih solusi juga berdasarkan pengalaman mereka yang udah duluan	kadang aku cerita ke temenku, si N itu loh, kadang ya nelpon pacarku.	- Cerita ke teman dan pacar - Tahan, ingat hukuman, tenangin diri dulu.	*Situation Modification*

	P S	disini daripada aku. Kalau nelpon pacarku ya juga buat lebih adem, dia bilang “sabar ya ay, inget pulang” “oh iya ay, fyuhh..sabar sabar” yawes gitu.” “Cara mbak ngadepin kebijakan – kebijakan di lapas yang enggak mbak sukai?” “Ku tahan mbak, inget-inget kalau aku kelepasan nanti ada hukumannya, makin lama pula ntar aku pulangnya. Berdoa ae lah sama yang kuasa, kalau ketangkep ya wes tak anggep lagi sial ae. Pernah waktu itu aku gak tahan, sampai mukul tembok, kagetlah temen-temen kamar yang lain. “Heh lu kenapa” ya aku gak jawab dulu, aku tenangin dulu nih diriku, tarik nafas buang nafas dulu. Kalau gak gitu ya kalau ditanyain langsung nangis”.	Ku tahan mbak, inget-inget kalau aku kelepasan nanti ada hukumannya, makin lama pula ntar aku pulangnya. Berdoa ae lah sama yang kuasa, kalau ketangkep ya wes tak anggep lagi sial ae. aku gk jawab dulu, aku tenangin dulu nih diriku, tarik nafas buang nafas dulu.		*Expressive Suppression*

24	P S P S	"Gimana sih mbak, cara mbak ngalihin perhatian mbak biar gk terus-terusan mikirin perlakuan atau kebijakan itu?" "Ya bercanda sama temen 1 keluarga makan, dengerin lagu, balik ke tembok, tidur deh hahaha..." "Dampaknya apa sih dari melakukan itu bagi diri mbak?" "Yang awalnya panas nih, meledak-ledak, jadi agak cooling down lah."	Ya bercanda sama temen 1 keluarga makan, dengerin lagu, balik ke tembok, tidur deh hahaha... Yang awalnya panas nih, meledak-ledak, jadi agak cooling down lah.	- Bercanda sama temen - Dengerin lagu - Balik ke tembok - Tidur - Awalnya panas, meledak-ledak - Jadi Cooling down	*Attentional Deployment*
28	P S	"Keluarga mbak kondisinya gimana?" "Aku sih jauh dari keluarga. Aku kan anak kedua dari empat bersaudara nih, ayah udah meninggal, ibu masih ada, tapi keras banget beliau, beuhh kontrol banget gitu, jadi milih buat tinggal sama nenek kakek. Aku tuh sering cekcok sama ibu, ya yang nenangin tuh nenek, kalau ada masalah apa gitu ya yang berhasil nenangin tuh nenek. Bilang "Sabar Mei..(panggilan di	Aku sih jauh dari keluarga. Ibu masih ada, tapi keras banget beliau, beuhh kontrol banget gitu, jadi milih buat tinggal sama nenek kakek. Aku tuh sering cekcok sama ibu, ya yang nenangin tuh nenek, kalau ada masalah apa gitu ya yang berhasil nenangin tuh nenek. Bilang "Sabar	- Jauh dari keluarga - Sering cekcok dengan ibu, yang nenangin nenek. - Dulu ibadah nggak, sekarang rajin. - Intropeksi diri - Disiplin - Lebih tertata - Lebih bisa ngontrol emosi - Berpikiran panjang	Faktor-faktor Regulasi Emosi. *Cognitive Change*

	P S	rumah), tenang dulu loh" yaudah gitu." "Menurut mbak nih, apa sih perbedaan mbak yang dulu sama mbak yang sekarang, yang udah menginjak usia 31 tahun?" "Ohh..ya jauh lah.. Dulu tuh ibadah nggak, sekarang rajin. Intropeksi diri jadi ada, lebih disiplin, lebih tertata, dan lebih bisa ngontrol emosi, berpikiran panjang gitu."	Mei..(panggilan di rumah), tenang dulu loh" Dulu tuh ibadah nggak, sekarang rajin. Intropeksi diri jadi ada, lebih disiplin, lebih tertata, dan lebih bisa ngontrol emosi, berpikiran panjang gitu		
32	S : P:	"hmmm mbak, ini aku ada jadwal nelpon, boleh aku nelpon dulu?" "Oh silahkan mbak, kita lanjutkan di lain hari saja."	-	-	-

Nama : A

Usia : 31 Tahun

Asal : Bandung

Kasus : Narkoba

Vonis : 18 tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 2

Tanggal : 14 November 2022

Waktu : 09.00-10.00

Lokasi : Posko Rehab, Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	**P:** **S:** **P:**	"Halo mbak, apakabar hari ini?" "Alhamdulillah sih mbak baik-baik saja." "Gimana nih mbak sekarang, masih ada masalah sama wartel yang nyangkut 3 napi lain itu? Atau ada kebijakan dan perlakuan gak enak lainnya yang mbak terima akhir-akhir	Masih mbak, kemarin kan aku jaga wartel, nah terus nih ada salah 1 diantara mereka tiba-tiba ke wartel juga bilang "sini sini, aku yang ngatur" kan hiiihh.. (tangan genggam) bikin mangkel. Tetep sama	- Jaga jarak - Anggap sebagai bantuan - Masih tetep diawasi sih, tapi kadang suka lucu - Pokoknya aku nih udah mulai biasa aja, gak semangkel dulu. - Kalau ditegur ya ditegur,	*Situation Selection* *Cognitive Change*

	S:	ini?” “Masih mbak, kemarin kan aku jaga wartel, nah terus nih ada salah 1 diantara mereka tiba-tiba ke wartel juga bilang “sini sini, aku yang ngatur” kan hiiihh.. (tangan genggam) bikin mangkel. Tetep sama kayak kemarin yang aku cerita ke mbak kalau aku sebisa mungkin jaga jarak sama mereka, kalau mereka nanya-nanya, nyapa-nyapa, gak aku reken. Tapi, tak pikir-pikir kalau masalah wartel kemarin yang dia tiba-tiba juga pingin ambil bagian padahal bukan waktunya jaga, aku anggap sebagai bantuan. Enakkan aku gak perlu susah-susah ngatur mereka haha.. Kalau perlakuan petugasnya ya gitu, ada petugas yang enak sama petugas yang gak enak. Masih tetep diawasi sih, tapi kadang suka lucu. Kemarin kan bingker nih,	kayak kemarin yang aku cerita ke mbak kalau aku sebisa mungkin jaga jarak sama mereka, kalau mereka nanya-nanya, nyapa-nyapa, gak aku reken. Tapi, tak pikir-pikir kalau masalah wartel kemarin yang dia tiba-tiba juga pingin ambil bagian padahal bukan waktunya jaga, aku anggap sebagai bantuan. Enakkan aku gak perlu susah-susah ngatur mereka. Kalau perlakuan petugasnya ya gitu, ada petugas yang enak sama petugas yang gak enak. Masih tetep diawasi sih,	perbaiki kalau memang salah. - Kalau gak salah ya anggep aja angin lalu, ibunya kali yang lagi ada masalah di rumah, iri kita lebih mulus dari dia, PMS atau apa. - Lebih santai, rileks, anggep aja apa gitu, gak diambil pusing.	

		gak sengaja misuh “Cok” gitu, terus kan ibunya kaget “heh siapa itu yang misuh”, auto pura-pura gak tau aku padahal temen-temen udah nunjuk aku tapi ibunya bilang “gak, bukan dia, saya percaya ke kamu” hahaha.. seneng dong aku sambil bercanda-bercanda gitu. Pokoknya aku nih udah mulai biasa aja, gak semangkel dulu. Kalau ditegur ya ditegur, perbaiki kalau memang salah. Kalau gak salah ya bodo amat anggep aja angin lalu, ibunya kali yang lagi ada masalah di rumah, iri kita lebih mulus dari dia, PMS atau apa. Lebih santai, rileks, anggep aja apa gitu, gak diambil pusing.	tapi kadang suka lucu. Pokoknya aku nih udah mulai biasa aja, gak semangkel dulu. Kalau ditegur ya ditegur, perbaiki kalau memang salah. Kalau gak salah ya anggep aja angin lalu, ibunya kali yang lagi ada masalah di rumah, iri kita lebih mulus dari dia, PMS atau apa. Lebih santai, rileks, anggep aja apa gitu, gak diambil pusing.		
5	**P:** **S:**	“Wuihhh..udah mulai nerima kebijakan sama perlakuan gak enak disini nih?” “Yo gak nerima sepenuhnya sih, ada lah marah, jengkel, sedih dikit-dikit,	gak nerima sepenuhnya sih, ada lah marah, jengkel, sedih dikit-dikit, gak mungkin gak ada, kan kita	- gak nerima sepenuhnya - ada lah marah, jengkel, sedih dikit-dikit - Kalau pingin nangis ya	*Acceptance*

		gak mungkin gak ada, kan kita manusia. Kalau pingin nangis ya nangis, kalau pingin cerita ya cerita, kalau pingin marah ya marah, tapi marahnya jangan sampai nyakitin orang lain juga, sebisa mungkin tahan, renungi dulu apa sih yang bikin marah, terus cari solusi. Jangan terus-terusan marah, sedih, kalau dipikir-pikir ya kita yang rugi nantinya kalau terus-terusan mikirin perasaan negatif, gak dibuang-buang.”	manusia. Kalau pingin nangis ya nangis, kalau pingin cerita ya cerita, kalau pingin marah ya marah, tapi marahnya jangan sampai nyakitin orang lain juga, sebisa mungkin tahan, renungi dulu apa sih yang bikin marah, terus cari solusi. Jangan terus-terusan marah, sedih, kalau dipikir-pikir ya kita yang rugi nantinya kalau terus-terusan mikirin perasaan negatif, gak dibuang-buang.	nangis, kalau pingin cerita ya cerita, kalau pingin marah ya marah, tapi marahnya jangan sampai nyakitin orang lain juga, sebisa mungkin tahan, renungi dulu apa sih yang bikin marah, terus cari solusi. - Jangan terus-terusan marah, sedih.	
7	**P:**	“Setuju sih kak. Terus, apa sih yang membuat kakak berubah dari yang semula emosian jadi lebih agak santai?”	Aku udah mulai paham sama cara mainnya, maksudku sama aturan. Terus makin kesini hunter-	- Mulai paham aturan - Hunter pada solid - 2 Hari sebelum mens emosian.	Faktor-faktor Regulasi Emosi

	S: **P:** **S:**	"Apa ya? Aku udah mulai paham sama cara mainnya, maksudku sama aturan. Terus makin kesini hunter-hunter pada solid, sering bercanda, bikin gak kerasa gitu. Ada ae yang bikin lucu." "Tadi kan mbak nyinggung soal ibunya yang PMS, kalau mbak sendiri gimana?" "Aku kalau mens sih teratur, maju malah. 2 Hari sebelum mens biasane ya gitu, emosian beuhh.. Kalau udah gitu ya biasanya aku ngomong ke yang lain "sek rek, aku PMS, ojok tambah bikin aku emosi. Kalau gak gitu lebih banyak tidur "	hunter pada solid, sering bercanda, bikin gk kerasa gitu. Ada ae yang bikin lucu. Aku kalau mens sih teratur, maju malah. 2 Hari sebelum mens biasane ya gitu, emosian beuhh.. Kalau udah gitu ya biasanya aku ngomong ke yang lain "sek rek, aku PMS, ojok tambah bikin aku emosi. Kalau gak gitu lebih banyak tidur	- Lebih banyak tidur	
11	**P:**	"Ok, jadi kedepannya kalau mbak ngalamin perlakuan yang tidak menyenangkan lainnya, apa yang mbak	Pertama bakalan nenangin diri dulu, kalau perlu berusaha jaga jarak dengan	- Nenangin diri dulu - Berusaha jaga jarak - Dipilah, cari sisi positifnya	*Response modulation Positif Refocusing Positif Reappraisal*

	S:	bakal lakukan?” “Pertama bakalan nenangin diri dulu, kalau perlu berusaha jaga jarak dengan sumber emosi, habis itu dipilah, cari sisi positifnya, liat dulu pernah ngalamin hal serupa ya? Positive thinking dulu, kita kan emang gak tau apa yang sebenernya terjadi kayak yang aku duga tuh, sapa tau ibunya lagi PMS, sapa tau dia mau bantu tapi caranya salah dan lain-lain. Kalau disini ya berusaha ngikutin aturan dan kebijakan aja dulu. Meskipun semangkel apapun tetep harus ikut kegiatan disini biar membantu kepengurusan remisi sama pembebasan bersyarat. Anggap aja disini tuh kayak sekolah lagi. Ikut ponpes, ekskul-ekskul, kewirausahaan, dan lain-lain. Intinya bawa santai. Bayangkan aja kalau bebas, ketemu keluarga lagi,	sumber emosi, habis itu dipilah, cari sisi positifnya, liat dulu pernah ngalamin hal serupa ya? Positive thinking dulu, kita kan emang gak tau apa yang sebenernya terjadi kayak yang aku duga tuh, sapa tau ibunya lagi PMS, sapa tau dia mau bantu tapi caranya salah dan lain-lain. Kalau disini ya berusaha ngikutin aturan dan kebijakan aja dulu. Meskipun semangkel apapun tetep harus ikut kegiatan disini biar membantu kepengurusan remisi sama pembebasan bersyarat. Anggap aja disini tuh kayak sekolah	- Positive thinking - Berusaha ngikutin aturan dan kebijakan - Anggap aja disini kayak sekolah lagi - Bayangkan aja kalau bebas - Buat masalah bakalan menjauhkan semua itu dari kita. - Pokoknya pulang, pulang pulang!!!	*Refocusing on Planning*

		ketemu jalan raya lagi di depan mata dan buat masalah bakalan menjauhkan semua itu dari kita. “	lagi. Ikut ponpes, ekskul-ekskul, kewirausahaan, dan lain-lain. Intinya bawa santai. Bayangkan aja kalau bebas, ketemu keluarga lagi, ketemu jalan raya lagi di depan mata dan buat masalah bakalan menjauhkan semua itu dari kita. Pokoknya pulang pulang pulang!!!		
13	**P:** **S:**	“Berarti sudah bisa mengambil hikmahnya dong dari kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan itu?” “Ada beberapa hal yang udah bisa ku ambil hikmahnya, kayak ini nih baru kemarin tuh aku sama temen-temen hunter lain yang sekamar dihudis gara-gara bengong terus ketawa-ketawa keras. Hikmahnya ya kalau bengong	Ada beberapa hal yang udah bisa ku ambil hikmahnya. Hikmahnya ya kalau bengong kan takutnya entar kesambet, kalau ketawa keras ya takut ganggu orang lain. Kalau yang lain, kayak harus make up, gaya kunciran juga diatur atau	- Ada beberapa hal yang udah bisa ku ambil hikmahnya. - Hal sepele lainnya jujur aku belum nemu hikmahnya. - Aku sadar enggak, aku terlalu kecewa juga enggak	*Positif Refocusing* *Positif Reappraisal*

		kan takutnya entar kesambet, kalau ketawa keras ya takut ganggu orang lain. Kalau yang lain, kayak harus make up, gaya kunciran juga diatur atau hal sepele lainnya jujur aku belum nemu hikmahnya. Kan ada ya orang gak nyaman make up, terus kan harusnya bebas ngatur rambutnya gimana pun, jadinya ya gak ada. Aku sadar enggak, aku terlalu kecewa juga enggak.”	hal sepele lainnya jujur aku belum nemu hikmahnya. Kan ada ya orang gak nyaman make up, terus kan harusnya bebas ngatur rambutnya gimana pun, jadinya ya gak ada. Aku sadar enggak, aku terlalu kecewa juga enggak.		
15	**P:** **S:**	“Terakhir nih mbak, menurut mbak gimana sih harusnya lapas itu bersikap ke Hunter agar Hunter itu gak memberontak?” “Jangan ada diskriminasi aja dulu, minimal sholatnya jangan dipisah. Kalau petugas-petugasnya mau untuk lebih memahami kami yang gak suka dandan, lebih suka pakai BH sport, kita juga bakalan nurut kok. Kalau kita ada	Jangan ada diskriminasi aja dulu, minimal sholatnya jangan dipisah. Kalau petugas-petugasnya mau untuk lebih memahami kami yang gak suka dandan, lebih suka pakai BH sport, kita juga bakalan nurut kok. Kalau kita ada salah, tegur baik-baik,	- Jangan ada diskriminasi - Sholat jangan dipisah - Kalau ada salah, tegur baik-baik - Jangan langsung ngejudge hanya karena omongan orang lain apalagi dipermalukan di depan umum.	Saran bagi lapas

		salah, tegur baik-baik, jangan langsung ngejudge kita apalagi hanya karena omongan orang lain yang belum tentu benar, apalagi dipermalukan di depan umum. Udah sih segitu aja dulu.”	jangan langsung ngejudge kita apalagi hanya karena omongan orang lain yang belum tentu benar, apalagi dipermalukan di depan umum.		
	P:	“Ok mbak, terima kasih atas saran, keterangan, dan waktunya selama ini. Semoga dipermudah pengurusan dokumennya, cepat bertemu keluarga, dan sehat-sehat selama disini”			
	S:	“Terima kasih juga mbak sudah mau ngedengerin ceritaku, semoga mbaknya juga sukses aamiin..”			

Nama : N (Teman dekat A di lapas)

Usia : 27 Tahun

Asal : Mojokerto

Kasus : Narkoba

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 1

Tanggal : 10 November 2022

Waktu : 09.00-09.30

Lokasi : Posko Rehab, Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	**P:** **S:** **P:** **S:** **P:**	"Halo kak, dengan mbak N ya?" "Iya mbak, ada apa ya?" "Sebelumnya perkenalkan, saya Yasmine, mahasiswa psikologi UIN Malang. Mbaknya ini bener temannya mbak A ya?" "Iya, ada apa ya dengan A?" (menyipitkan mata) "Mbak A bersedia menjadi responden penelitian saya, jadi saya ingin tanya-tanya dikit ke mbak selaku teman mbak A di lapas, boleh ya?"	-	-	Intro

	S:	"Ohh begitu, boleh"			
7	**P:** **S:**	"Menurut mbak nih, mbak A itu bagaimana sih orangnya?" "Orangnya baik, gak suka ngeribetin orang tapi mau diribetin."	Orangnya baik, gak suka ngeribetin orang tapi mau diribetin.	- Orangnya baik	Sifat subjek A
9	**P:** **S:** **P:** **S:**	"Mbak A ini sering curhat sama mbak?" "Oh iya" "Curhat apa aja nih mbak kalau boleh tau?" "Ya banyak, terutama tentang masalahnya disini, apalagi dia kan masuk data Hunter, saya juga, ditambah dia kan masih baru disini, jadi ya.. lebih kompleks masalahnya. Masih adaptasi juga dianya. Disini kan beda banget sama lapasnya dulu. Tau sendiri kan ya Hunter itu diawasi dan diatur kayak apa kalau disini?	Terutama tentang masalahnya disini, apalagi dia kan masuk data Hunter, saya juga, ditambah dia kan masih baru disini, jadi ya.. lebih kompleks masalahnya. Masih adaptasi juga dianya. Disini kan beda banget sama lapasnya dulu. Tau sendiri kan ya Hunter itu	- Tentang masalahnya disini - Masih baru disini - Lebih kompleks masalahnya - Masih adaptasi - Hunter diawasin dan diatur.	Faktor emosi Kebijakan yang tidak enak

		Makanya saya kaget nih kok semua Hunter dibon posko rehab, ada apa ini hahaha”	diawasi dan diatur kayak apa kalau disini?		
	P:	“Takut ada apa-apa ya mbak haha”			
	S:	“Iya” (tersenyum)			
	P:	“Kalau masalah lain cerita juga gak mbak? Misal tentang keluarganya, atau sebelum dia kesini itu kronologinya gimana, dan lain-lain.”			
	S:	“Enggak sih, kalau terlalu private ya gak diceritain. Aku juga paham kok mana yang privasi mana yang enggak. Kalau emang dia lagi membutuhkan bantuan ya pasti cerita.”	Kalau emang dia lagi membutuhkan bantuan ya pasti cerita	- Lagi membutuhkan bantuan, cerita	
	P:	“Respon mbak kalau mbak A lagi cerita masalahnya gimana?”			
	S:	“Awalnya ya coba jadi pendengar yang baik, terus ngasih solusi berdasar pengalamanku yang udah lama disini. Yang pastinya ya terus kasih semangat dia.”	Awalnya ya coba jadi pendengar yang baik, terus ngasih solusi berdasar pengalamanku yang udah lama disini. Yang pastinya	- Jadi pendengar yang baik - Ngasih solusi berdasarkan pengalamanku - Kasih semangat	

			ya terus kasih semangat dia.		
19	**P:** **S:** **P:** **S:**	"Gimana sih mbak kalau mbak A lagi emosi nih entah itu marah, nangis, atau yang lain karena kebijakan atau perlakuan yang gak mengenakkan disini? Maksud saya gimana sih cara ngolah emosinya?" "Dia kalau lagi emosi paling kebanyakan diem dulu nih, merenung gitu. Suka ini loh, tarik buang napas. Kadang dialihkan ke dengerin lagu Kpop kesukaannya atau tidur. Pokok gak mau ngomong dulu, tunggu dia tenang baru dia ngomong ke aku. Cuman dia kadang ada kecendurungan buat nyakitin diri sendiri." "Hah? Nyakitin diri sendiri gimana mbak?" "Iya, kayak mukul tembok, mukul	kalau lagi emosi paling kebanyakan diem dulu nih, merenung gitu. Suka ini loh, tarik buang napas. Kadang dialihkan ke dengerin lagu Kpop kesukaannya atau tidur. Pokok gak mau ngomong dulu, tunggu dia tenang baru dia ngomong ke aku. Cuman dia kadang ada kecendurungan buat nyakitin diri sendiri. Iya, kayak mukul tembok,	- Diem dulu, merenung - Tarik buang napas - Dialihkan ke dengerin lagu Kpop atau tidur - Gak mau ngomong dulu, tunggu tenang - Kecenderungan buat nyakitin diri sendiri - Mukul tembok, mukul bantal - Aku bilangin "sabar, dia emang kayak gitu. Kamu mangkel pingin mukul dia, kamu juga yang rugi. Kamu loh masih lama disini, masih 15 tahun lagi. Kalau gak dapet remisi gimana? Gak pingin cepet pulang ta kamu?" gitu sih, terus	Proses regulasi emosi Strategi regulasi emosi

		bantal gitu. Pernah waktu itu, apa ya masalahnya? Duh apa ya? Ah..ini loh, wartel kalau gak salah. Itu.. dia saking sebelnya sampai mukul tembok. Kaget nih aku baru pulang dari koperasi liat begituan. Pas ditanyain dia diem aja terus bilang "bentar ya, nanti kuceritain" gitu, ya udah aku tinggal beres-beres. Pas udah agak lama, dan dia udah tenang baru deh dia cerita.	mukul bantal gitu. Pas ditanyain dia diem aja terus bilang "bentar ya, nanti kuceritain" gitu, ya udah aku tinggal beres-beres. Pas udah agak lama, dan dia udah tenang baru deh dia cerita.	akhirnya dia "iya ya, entar yang rugi aku." - Dia bagus loh ngontrol emosinya, ngolah emosinya. - Pokok dia tuh suka berdiam diri dulu, terus ngalihin ke lagu, TV, buku, tidur, baru kalau udah mentok dan butuh cerita ya cerita.	
	P:	"Terus respon mbak gimana?"			
	S:	"Ya udah, aku puk-puk bentar. Karena dia kebetulan bermasalah sama anak 3 itu yang emang dari dulu kayak caper gitu, aku bilangin "sabar, dia emang kayak gitu. Kamu mangkel pingin mukul dia, kamu juga yang rugi. Kamu loh masih lama disini, masih 15 tahun lagi. Kalau gak dapet remisi gimana? Gak pingin cepet pulang ta kamu?" gitu sih, terus akhirnya dia "iya ya,	Ya udah, aku puk-puk bentar. aku bilangin "sabar, dia emang kayak gitu. Kamu mangkel pingin mukul dia, kamu juga yang rugi. Kamu loh masih lama disini, masih 15 tahun lagi. Kalau gak dapet remisi		

		entar yang rugi aku.” Tapi dia jarang banget loh nyakitin diri sendiri apalagi orang lain, baru kali itu doang aku liatnya. Diliat-liat, secara keseluruhan dia bagus loh ngontrol emosinya, ngolah emosinya. Pokok dia tuh suka berdiam diri dulu, terus ngalihin ke lagu, TV, buku, tidur, baru kalau udah mentok dan butuh cerita ya cerita.	gimana? Gak pingin cepet pulang ta kamu?” gitu sih, terus akhirnya dia “iya ya, entar yang rugi aku.” Tapi dia jarang banget loh nyakitin diri sendiri apalagi orang lain, baru kali itu doang aku liatnya. Diliat-liat, secara keseluruhan dia bagus loh ngontrol emosinya, ngolah emosinya. Pokok dia tuh suka berdiam diri dulu, terus ngalihin ke lagu, TV, buku, tidur, baru kalau udah mentok dan butuh cerita ya cerita.		
25	**P:**	“Lalu mbak, menurut mbak nih, apa sih perbedaan mbak A yang dulu dengan yang sekarang, baik dari segi emosinya, tingkah lakunya, atau	Dulu dia lebih barbar, pokok kena masalah dikit langsung uring-uringan, emosian gitu. Sekarang	- Dulu dia lebih barbar - Sekarang enggak, lebih bisa ngontrol dan jaga - lagi-lagi ya karena kita disini	Perubahan sikap subjek. Subjek masih tetap mengikuti kegiatan

		lainnya?”	enggak, lebih bisa ngontrol dan jaga, lagi-lagi ya karena kita disini cuman napi yang pingin cepet pulang.	cuman napi yang pingin cepet pulang. - Sak pegel-pegel’e yo tetep budhal rek	dengan baik meskipun kesal.
	S:	“Dulu dia lebih barbar, pokok kena masalah dikit langsung uring-uringan, emosian gitu. Sekarang enggak, lebih bisa ngontrol dan jaga, lagi-lagi ya karena kita disini cuman napi yang pingin cepet pulang.”			
	P:	“Kalau kegiatan sehari-hari di lapas gimana mbak? Apa mbak A mengikuti dengan baik?”			
	S:	“Pasti lah, kan itu juga buat syarat kepengurusan remisi sama pembebasan bersyarat. Sak pegel-pegel’e yo tetep budhal rek”	Pasti lah, kan itu juga buat syarat kepengurusan remisi sama pembebasan bersyarat. Sak pegel-pegel’e yo tetep budhal rek		
	P:	“Ok mbak, terima kasih ya mbak atas waktunya untuk memberikan keterangan tentang mbak A. Semoga mbaknya juga bisa cepet pulang, cepet kumpul sama keluarga.”			
	S:	“Aamiin..”			

Nama : V

Usia : 30 Tahun

Asal : Medan

Kasus : Narkoba

Vonis : 5 tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 1

Tanggal : 16 November 2022

Waktu : 14.30-15.30

Lokasi : Posko Rehab, Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

NO	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P : S : P : S :	"Halo mbak kita ketemu lagi, tadi lagi ngerjain apa?" "Ini lagi bersiin kuas." " Ohh kuas, habis ngelukis ya?" "Nggk, ini bekas kemarin ngecat di blok 3."			Intro

	P : S :	"Kemarin kan saya bilang jika ingin mewawancarai mbak terkait cara mbak ngatur atau ngolah emosi dalam menghadapi kebijakan disini, boleh kita mulai?" "Oh ya silahkan"			
7	P : S :	"Bagaimana perasaan mbaknya saat tinggal lapas dari pertama masuk sampai sekarang?" "Perasaannya?? Hmm.. pingin pulang terus soalnya saya disini tuh pingin marah, jengkel, kesel, campur aduk wes sama kebijakannya, terus sama orang-orange juga, hmmm.. sama apa, WBP lain, sama petugas juga. Kalau tempate seh gapapa sebenere. Kayak kan kayak hmmm.. ibaratnya kan disini terbatas toh, airnya, kan semua terbatas. Sebenere itu gakpapa, tapi yang jadi masalah ya isinya, orangnya sama petugasnya. Disini kan diawasin, terus jadi salah-salahan. Padahal aku kayak perasaan aku gk ngapa-ngapain, aku udah bersikap baik ini ini ini, tapi kok masih ada aja lah, jadi kayak waduh besok aku kalau kerja pasti dimarahin lagi, pasti nanti dikata-katain lagi, males aku. Jadi kayak emosi gitu loh, bikin gk tenang. Waduh sekarang malem, besok pagi lagi, kerja. Pasti nanti dimarahin lagi."	Pingin pulang terus soalnya saya disini tuh pingin marah, jengkel, kesel, campur aduk wes sama kebijakannya, terus sama orang-orange juga. Disini kan diawasin, terus jadi salah-salahan. Padahal aku kayak perasaan aku gk ngapa-ngapain. Sama temen kerja.	- Pingin Pulang - Marah - Jengkel - Kesel - Sama kebijakan terus sama orang-orange - Diawasin - Salah-salahan - Petugasnya, dapet kabar kayak gini,	Emosi yang dirasakan Kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan

	P : S :	"Itu disalah salahinnya sama siapa?" "Sama temen kerja. Kalau petugasnya, dapet kabar kayak gini, langsung mantau, padahal belum tentu bener informasinya. Belum tentu yang laporin itu omongannya bener. Jadinya mereka yang jadi mata-mata. Gini ini pernah saya utarain ke Bu Ayu dan agak enakan. Tapi akhir akhir ini, mulai Agustus, September, Oktober, November balik lagi nih rasa sebelnya, cuman belum sempet ke sini buat konsultasi."	Kalau petugasnya, dapet kabar kayak gini, langsung mantau, padahal belum tentu bener informasinya. Belum tentu yang laporin itu omongannya bener.	langsung mantau, padahal belum tentu bener informasinya.	
	P :	"Kira-kira mbaknya tau gak sih alasan kenapa kok mbak disalah salahin?"			
	S :	"Ya itu gk tau. Jadi kayak ini orang nih punya masalah pribadi sama saya tapi gak tau apa. Jadi setiap apa yang saya lakukan pasti salah. Sampai semua orang itu tau sebenere, tapi dasarnya orang yang suka nyalahin itu memang seperti itu sifatnya. Jadi ya udah biarin aja. Omongan temen-temen juga gitu, udah biarin aja. Tapi kan, namanya kita manusia pasti punya perasaan kan kak? Kalau kita gak merasa salah ya pasti kita bakalan berkecil hati, kalau kita disalahkan. Mau ngelawan tapi katanya nanti ngelawan. Mau ngejawab nanti katanya "kamu tuh	Kalau kita gak merasa salah ya pasti kita bakalan berkecil hati, kalau kita disalahkan. Mau ngelawan tapi katanya nanti ngelawan. Mau	- Berkecil hati - Risih - Muncul pikiran yang enggak-enggak - Grogi - Mau ngelakuin ini	

		ngejawab aja". Nanti tiba-tiba udah nyampek ke ibu-ibu'annya dengan cerita yang berbeda." (mata sedikit melotot)	ngejawab nanti katanya "kamu tuh ngejawab aja". Nanti tiba-tiba udah nyampek ke ibu-ibu'annya dengan cerita yang berbeda	itu takut salah - Pingin ngelawan nanti takut dihukum	
	P : S : P : S :	"Jadi ibu petugasnya lebih percaya ke yang laporin itu ya kak?" "Iya." "Gak ada crosscheck lebih lanjut gitu kah?" "Enggak. Petugasnya itu belum langsung bilang ke kita "kamu seperti ini ya?" gitu enggak. Tapi memantau gitu loh. Itu kan membuat kita risih kak. Disatu sisi kan saya udah emosi ini, umep-umep, mikir, tekanan batin, malah tambah saya dipantau. Jadinya kek apasih.. kesel loh kak, males jadinya. Wes kayaknya ini pengalaman paling buruk. Akhirnya muncul pikiran yang enggak-enggak, membuat salah tingkah sendiri. Secara gak langsung kan membuat kita grogi. Mau ngelakuin ini itu takut salah. Pingin ngelawan nanti takut dihukum. Saya pingin jelasin, tapi takut terlanjur orang itu percayanya seperti ini, seperti ini. Gak ada yang bisa saya lakukan kecuali pasrah dan berdoa."	Petugasnya itu belum langsung bilang ke kita "kamu seperti ini ya?" gitu enggak. Tapi memantau gitu loh. Itu kan membuat kita risih kak. Disatu sisi kan saya udah emosi ini, umep-umep, mikir, tekanan batin, malah tambah saya dipantau. Jadinya		

			kek apasih.. kesel loh kak, males jadinya. Akhirnya muncul pikiran yang enggak-enggak, membuat salah tingkah sendiri. Secara gk langsung kan membuat kita grogi. Mau ngelakuin ini itu takut salah. Pingin ngelawan nanti takut dihukum.		
18	P : S : P : S :	"Kalau dirating nih, dari 1-10, tingkat intensitas emosi mbaknya gimana?" "Kalau.. gimana ya.. paling..6 mungkin." "Kenapa tuh?" "Satu, kalau petugasnya tuh kayak curigaan gitu loh, habis gitu, mau petugasnya salah apa bener, tetep maunya dia itu bener. WBPnya mau dia bener atau salah ya tetep dianggepnya salah. Kalau sama sesama WBP, terlalu	Gimana ya.. paling..6 mungkin kalau petugasnya tuh kayak curigaan gitu loh, habis gitu, mau petugasnya salah apa	- 6 - Petugasnya curigaan - Mau petugasnya salah apa bener, tetep maunya dia itu bener. - WBPnya mau dia	Intensitas emosi

		ngurusin urusannya orang gitu loh jadi aku gk suka, gemes gitu loh, kayak yang nanti ya ada yang duduk, nanti ngomongin si A, nanti ngomongin si B, kan kita yang denger jadi risih gitu, lebih yang buat gk betah itu ya orangnya, bukan tempatnya.”	bener, tetep maunya dia itu bener. WBPnya mau dia bener atau salah ya tetep dianggepnya salah. Kalau sama sesama WBP, terlalu ngurusin urusannya orang gitu loh jadi aku gk suka, gemes gitu loh, kayak yang nanti ya ada yang duduk, nanti ngomongin si A, nanti ngomongin si B, kan kita yang denger jadi risih gitu, lebih yang buat gk betah itu ya orangnya, bukan tempatnya.	bener atau salah ya tetep dianggepnya salah. - Sesama WBP, terlalu ngurusin urusannya orang gitu	

22	P : S : P : S :	"Terus apa yang mbaknya lakuin pas kejadian gak enak itu terjadi?" "Pertama diem, terus ya ngehindar sementara, kayak dibilang rasan-rasan gitu ya, kayak gk gk gk opo, kayak gk enak banget gitu loh kak. Karena dipikiranku kalau mereka bisa ngomongin orang, pasti suatu saat nanti aku bakalan bisa jadi bahan pembicaraan, kayak gitu. Jadi wes males aku kalau sama orang kayak gtu." "Jadi gak ikut ngobrol-ngobrol ya?" "He'em"	Pertama diem, terus ya ngehindar sementara, kayak dibilang rasan-rasan gitu ya, kayak gk gk gk opo, kayak gk enak banget gitu loh kak. Karena dipikiranku kalau mereka bisa ngomongin orang, pasti suatu saat nanti aku bakalan bisa jadi bahan pembicaraan, kayak gitu. Jadi wes males aku kalau sama orang kayak gitu.	- Diem - Ngehindar sementara	*Situation Selection*
26	P : S :	"Biasanya kalau lagi dapet perlakuan gak enak gitu dialihkan kemana?" "Dialihkan biasanya dengerin musik. Kalau gk gitu lebih	Dialihkan biasanya dengerin musik. Kalau gk gitu lebih	- Dialihkan dengerin musik - Lebih banyak	*Attentional Deployment*

		banyak diem. Terus kalau diajak ngomong, paling aku cuman ngomong aku lagi pusing. Yowes jadinya aku cuman diem, meneng, kalau gk gitu ya pindah tempat. “	banyak diem. Terus kalau diajak ngomong, paling aku cuman ngomong aku lagi pusing. Yowes jadinya aku cuman diem, meneng, kalau gk gitu ya pindah tempat.	diem - Cuman ngomong aku lagi pusing - Pindah tempat - Berusaha telpon - Nyari kesibukan apa - Yang awalnya apa ya, yo marah yo jengkel yo gak betah jadi sedikit tenang gitu loh.	
	P : S :	“Bagaimana sih dampaknya itu bagi diri mbak?” “Dampaknya paling ya kayak udah gak kuat aku pingin pulang wes. Mek gitu tok. Paling lek wes bener-bener mentok gitu kan wes bosen diem, yowes pingin pulang aku. Akhire muncul gelisah, takut bakalan tambah buruk, terus berusaha telpon, nyari kesibukan apa. Kalau seumpama males kerja, males ngelakuin hal-hal lain, tak telpon ae lah, sapa tau nanti bikin emosi jadi tenang. Ya memang, kalau dengerin musik sama diem dulu itu bikin yang awalnya apa ya, yo marah yo jengkel yo gk betah jadi sedikit tenang gitu loh.”		Akhire muncul gelisah, terus berusaha telpon, nyari kesibukan apa. Kalau seumpama males kerja, males ngelakuin hal-hal lain, tak telpon ae lah, sapa tau nanti bikin emosi jadi tenang. Ya memang, kalau dengerin		

			musik sama diem dulu itu bikin yang awalnya apa ya, yo marah yo jengkel yo gak betah jadi sedikit tenang gitu loh.		
30	P : S : P :	"Bagaimana mbaknya mencari solusi ketika emosi karena ada perlakuan dan kebijakan yang gak enak itu?" "Nyari solusi? Apa ya mbak? Belum ada solusi yang bener-bener solusi, kalau aku lagi kesel gitu ya paling juga nulis. Kata bu Ayu kan "apapun yang kamu rasakan, kalau kamu gak bisa ngungkapin" kan saya termasuk orang yang gak bisa ngungkapin. Gak bisa marah, gak bisa nangis, "kamu tulis semuanya. Tuangkan semua dalam tulisan. Mau kamu marah, mau kamu ngomel-ngomel, mau apa, tulis aja. Terus gitu sampai kamu lega. Terus kalau kamu udah lega, robek!" karena kita kan disini gak bisa nyimpen tulisan-tulisan gitu. Katanya kan itu udah termasuk pelanggaran. " "Ohh..kirain punya semacam diary gitu."	Belum ada solusi yang bener-bener solusi, kalau aku lagi kesel gitu ya paling juga nulis. Kata bu Ayu kan "apapun yang kamu rasakan, kalau kamu gak bisa ngungkapin" kan saya termasuk orang yang gak bisa ngungkapin. Gak bisa marah, gak bisa nangis, "kamu tulis	- Lagi kesel, nulis - Saya termasuk orang yang gak bisa ngungkapin. - Dibantu temen - Terus saya juga mikir, kalau saya terus-terusan cerita sedih, nanti ya saya sedih terus-terusan. Kalau saya cerita marah terus, ya akhirnya saya	*Situation Modification*

	S :

		Ayu tapi sampai sekarang belum ada waktu. Akhirnya saya sendirian usaha buat ngebuang jauh-jauh pikiran kayak gitu. Terus dibantu temen saya Q itu. Dia bilang "wes tahlah koen marine te mulih". Ya, terus jadinya tiap hari saya pakai buat bercanda-bercanda sama dia, akhirnya ya lupa. Terus saya juga mikir, kalau saya terus-terusan cerita sedih, nanti ya saya sedih terus-terusan. Kalau saya cerita marah terus, ya akhirnya saya bakal marah terus-terusan. Karena kan saya juga orangnya gampang kebawa, jadi saya berusaha untuk gak cerita tentang sedih atau marah. Kalau saya cerita yang indah indah otomatis kan mereka juga cerita yang indah-indah dan lucu-lucu juga, jadinya ya saya lupa sama masalah saya sendiri."	Sempet tuh saya mau bunuh diri. Saya mau konsul ke bu Ayu tapi sampai sekarang belum ada waktu. Akhirnya saya sendirian usaha buat ngebuang jauh-jauh pikiran kayak gitu. Terus dibantu temen saya Q itu.		
	P :	"Oh gitu, untung ya mbak punya temen yang bisa diajak berbagi beban."	Terus saya juga mikir, kalau saya terus-terusan cerita sedih, nanti ya saya sedih terus-terusan. Kalau saya cerita marah terus, ya akhirnya saya bakal marah terus-terusan. Karena kan saya juga		
	S :	"Iya mbak, seneng saya"			

			orangnya gampang kebawa, jadi saya berusaha untuk gak cerita tentang sedih atau marah. Kalau saya cerita yang indah indah otomatis kan mereka juga cerita yang indah-indah dan lucu-lucu juga, jadinya ya saya lupa sama masalah saya sendiri.		
42	P : S :	"Untuk kebijakan disini bagaimana mbak? Kan kalau saya denger-denger, hunter itu gak boleh rambutnya pendek, harus bermake up, yang gak boleh ini lah itu lah. Nah terus, bagaimana nih pikiran mbaknya mengenai hal tersebut?" "Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang. Karena gini, kalau gak memang dari diri kita sendiri, mau diubah seperti apapun gak bakal	Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang. Karena gini, kalau gak memang dari diri kita sendiri, mau	- Kalau kebijakan kayak gitu sih menurut saya gak bakal mempengaruhi seseorang. - Tapi karena saya posisinya lagi	*Cognitive Change*

		bisa gitu. Mau mereka mereka seperti apa ke hunter, gak bakal bisa. Karena memang ya mau gimana, kita maunya kayak gini, dia maunya kayak gitu, tapi kan dilarang, jadinya kita ya gak semakin gimana. Aku menghargai mereka, tapi mereka gak menghargai saya. Tapi karena saya posisinya lagi dihukum waktu itu, gara-gara kebijakan itu tadi, jadinya ya mau gak mau saya menuruti peraturan itu. Jadi kayak kebijakan yang mereka buat itu, sebenernya gak bakal membawa pengaruh apapun. Kalau kamu lebih mau kita mengahargaimu, ya kamu dekati, masing-masing hunter itu berbeda. Ada yang memang suka sama cewek ada yang enggak dan cuman sekedar tomboy aja, suka dandan kayak laki-laki. Dan suka ceweknya pun berbeda alasannya, ada yang trauma karena memiliki hubungan yang tidak baik sebelumnya dengan lakilaki, ada yang cuman numpang idup, istilahnya BNI, Butchi Numpang Idup, manfaatin mereka-mereka yang suka ke salah satu dari kita untuk memenuhi kebutuhan dalam penjara ini, kayak uang, makanan, dan lain-lain, jadinya hunter jadi-jadian, hahahaha..”	diubah seperti apapun gak bakal bisa gitu. Mau mereka meneka seperti apa ke hunter, gak bakal bisa. Karena memang ya mau gimana, kita maunya kayak gini, dia maunya kayak gitu, tapi kan dilarang, jadinya kita ya gak semakin gimana. Aku menghargai mereka, tapi mereka gak menghargai saya. Tapi karena saya posisinya lagi dihukum waktu itu, gara-gara kebijakan	dihukum waktu itu, gara-gara kebijakan itu tadi, jadinya ya mau gak mau saya menuruti peraturan itu.	

			itu tadi, jadinya ya mau gak mau saya menuruti peraturan itu. Jadi kayak kebijakan yang mereka buat itu, sebenernya gak bakal membawa pengaruh apapun. Kalau kamu lebih mau kita mengahargaimu, ya kamu dekati, masing-masing hunter itu berbeda. Ada yang memang suka sama cewek ada yang enggak dan cuman sekedar tomboy aja, suka dandan kayak laki-		

			laki. Dan suka ceweknya pun berbeda alasannya, ada yang trauma karena memiliki hubungan yang tidak baik sebelumnya dengan lakilaki, ada yang cuman numpang idup, istilahnya BNI, Butchi Numpang Idup, manfaatin mereka-mereka yang suka ke salah satu dari kita untuk memenuhi kebutuhan dalam penjara ini, kayak uang, makanan, dan lain-lain, jadinya		

			hunter jadi-jadian		
44	P : S : P : S :	"Bagaimana cara mbak dalam mengambil keputusan?" "Kalau dulu saya itu orangnya grusah grusuh. Jadi apapun itu gak saya pikir mateng, gak saya pikir kedepannya, gak saya pikir efeknya. Kayak gini, aku berani seumpama kan, halah paling nanti efek'e ngene ngene ngene, emosional gitu lah. Tapi sekarang saya mikir dua kali. Jadi sekarang kalau saya mau ngapa ngapain gitu saya pikir-pikir dulu, tenangin diri dulu." "Apa sih yang membuat mbak bisa dari grusah grusuh kalau ngambil keputusan jadi mikir dua kali sama nenangin diri dulu?" "Karena disini gk enak, pingin cepet pulang."	Kalau dulu saya itu orangnya grusah grusuh. Jadi apapun itu gak saya pikir mateng, gak saya pikir kedepannya, gak saya pikir efeknya. Kayak gini, aku berani seumpama kan, halah paling nanti efek'e ngene ngene ngene, emosional gitu lah. Tapi sekarang saya mikir dua kali. Jadi sekarang kalau saya mau ngapa ngapain gitu saya pikir-pikir dulu, tenangin diri	- Dulu saya itu orangnya grusah grusuh - Tapi sekarang saya mikir dua kali - Jadi sekarang kalau saya mau ngapa ngapain gitu saya pikir-pikir dulu, tenangin diri dulu	*Response Modulation*

			dulu.		
48	P : S : P : S : P :	"Sebelum disini nih, pernah gak sih dapet perlakuan yang gk enak di luar lpp malang ini, gara-gara mbaknya ini hunter?" "Pernah. Dulu saya pernah berantem sama petugas gara-gara saya gak pakai daleman, gak pakai BH. Terus habis gitu, saya dimarahin." "Itu harus makai daleman juga?" "He'em (mengangguk), kalau di lapas porong iya. Gara gara waktu itu.. kan saya terkenalnya kan ini hunter kan,gak percaya, kan udah digeledah gini kan kak (memperaktekkan pada saat digeledah). Kalau pakai BH atau gak lawes laopo gitu kan yo, sing diwadahi iku opo? Wong yo gk terlalu nonjol gitu loh pikirku. Wes jadi ya saya nyamannya kayak gini. Pada saat itu saya tamping gitu loh. Terus ibu-ibunya itu dapet omongan "itu loh pekerjamu" gini gini gini. Akhire "V, kamu sini coba, tak priksa" gitu. "Loh, kamu kenapa kok gk pakai BH? Kamu gak mau ta berubah?" yowes akhire aku berantem lah sama petugase." "Terus dilayar kesini?"	Pernah. Dulu saya pernah berantem sama petugas Saya kesini tuh saya yang minta. Karena saya pikir disini tuh enak, ternyata lebih gak enak (ketawa). Kalau tau gitu, saya gak minta dilayar disini. Saya dibilangi orang-orang gitu, di lapas malang ini enak gini gini gini, masih bisa ngerokok, masih bisa apa. Gitu katanya. Makanya saya pingin kesini. Ya enak Porong sih	- Dulu saya berantem sama petugas - Saya pikir disini tuh enak, ternyata lebih gak enak - Ya enak Porong sih	*Catastrophizing*

	S :

		lain. Terus kalau masih berdasarkan curiga ini sama ini, petugasnya itu gak langsung ngehukum, ngepantau dulu dari belakang. Kalau disini kan enggak. Denger omongan ini sama ini wooo langsung dipanggil ke pos, dicari terus salahe. Apapun yang diperbuat ya udah jadi salah. Karena kan gini, dia dapet laporan, dia gk bisa membuktikan salahnya. Akhirnya mau gak mau kan napi berbuat gini langsung dianggep salah, karena malu gak bisa menunjukkan, hayoo..”	ada batas-batasan yang lain. Terus kalau masih berdasarkan curiga ini sama ini, petugasnya itu gk langsung ngehukum, ngepantau dulu dari belakang. Kalau disini kan enggak. Denger omongan ini sama ini wooo langsung dipanggil ke pos, dicari terus salahe. Apapun yang diperbuat ya udah jadi salah.		
	P :	“Oalah..”			
	S :	“Ibaratnya kan gitu kak. Saya pernah kayak gitu. Saya kan cuma ngobrol berdua, dulu punya temen deket namanya Q, jadi saya mesti curhat sama dia. Apapun itu saya curhat sama dia. Dia ini yang membuat saya berubah, dari yang awalnya grusah grusuh, emosian, jadi bisa ngontrol lah, gak mau kelihatan lemah juga dimata orang, gk mau cerita sedih, gk mau cerita apa. Dulu aku sama Q itu terbuka, dekeeett banget, wes cerita ini ini ini, dia selalu support aku, sering beri masukan aku. Sampai akhirnya saya dicurigai sama orang, dia lapor ke pos, dengan gak ada bukti. Hayoo..dia cuman bilang “lah kamu kan sering	dulu punya temen deket namanya Q, jadi saya mesti		

	P : S :	ngobrol berdua sama dia". Lah saya ngobrol di tempat terbuka, gak pegang tangan gak gini gak gitu. Berhubung mereka kalah malu karena gk bisa buktiin kalau saya salah. Akhirnya apapun yang saya perbuat sama si Q ini selalu salah. Q sampai dipindah ke Blok 5." "Q itu Hunter juga?" "Nggk, pure cewek.Cuman karena sering ngobrol berdua gini, sampai ada yang lapor, di bon pos, dicari terus kesalahannya. Padahal kalau aku niat nakal, niat pacaran sama Q, ngapain ngobrol di tempat terbuka? Aku berani di tempat terbuka karena memang aku gak niat ngapa-ngapain, cuman sebatas mau curhat. Kalau ibunya dewasa, kalau ibunya bijak, kan harusnya gak langsung nuduh sembarangan. Gak langsung ngejudge WBPnya. (cerita dengan menggebu-gebu, mata sedikit melotot, dan menghela nafas)".	curhat sama dia. Apapun itu saya curhat sama dia. Dia ini yang membuat saya berubah, dari yang awalnya grusah grusuh, emosian, jadi bisa ngontrol lah	- Punya temen namanya Q - Curhat sama dia - Dia ini yang membuat saya berubah	Dukungan Sosial
60	P :	"Kalau dibandingkan nih, apa sih perbedaan diri mbak	Yo beda jauh, beda	- Beda jauh	Cognitive Change

		yang dulu dengan yang sekarang, di usia mbak yang segini?”	jauhnya kayak gini, disini tuh bagiku kayak ckk apa ya? Penuh keterbatasan gitu loh.	- ada sisi positifnya, kayak bisa ngeredam emosi, habis itu dulu saya egois sekarang saya gak seberapa egois. Saya dulu orangnya gak mau ngerti, tapi sekarang mau ngerti.	*Positif Reappraisal*
	S :	“Yo beda jauh, beda jauhnya kayak gini, disini tuh bagiku kayak ckk apa ya? Penuh keterbatasan gitu loh. Gak bisa ngapa-ngapain, malah disini tuh pingin marah mulu, lama-lama stress saya, makanya pingin pulang. Kalau dulu di luar, meskipun saya kerja apapun itu, kayak gak kerasa. Tapi disini, dihukum sehari aja udah kerasa banget. Bener-bener gak enak. Tapi disini tuh ada sisi positifnya, kayak bisa ngeredam emosi, habis itu dulu saya egois sekarang saya gak seberapa egois. Saya dulu orangnya gak mau ngerti, tapi sekarang mau ngerti.”	Tapi disini tuh ada sisi positifnya, kayak bisa ngeredam emosi, habis itu dulu saya egois sekarang saya gak seberapa egois. Saya dulu orangnya gak mau ngerti, tapi sekarang mau ngerti.		*Acceptance*
	P :	“Cara mbaknya ngeredam emosi terus gak egois, berusaha mau ngerti, itu gimana?”		- Sama bu Ayu juga dibilangin	
	S :	“Ya dibalikin lagi, karena disini tuh gak bisa ngapa-ngapain, jadinya cuman bisa diem. Mau emosi pun nanti kita yang rugi, mau marah gimana pun nanti kita juga yang rugi. Sama bu Ayu juga dibilangin “Hei..disini tuh penjara, ada banyak orang, ada banyak karakter dan kepribadian. Latar belakang pendidikan dan keluarga pun gak sama, jadi gak bisa disama ratain. Ada oran yang	Sama bu Ayu juga dibilangin “Hei..disini tuh penjara, ada banyak orang, ada banyak	- Sedikit membuka pikiran saya dan akhirnya ya saya berusaha buat sabar dan ngertiin	

		memang mau ngertiin orang lain, ada juga yang enggak." Pokok gitu lah mbak intinya, jadinya itu sedikit membuka pikiran saya dan akhirnya ya saya berusaha buat sabar dan ngertiin."	karakter dan kepribadian. Latar belakang pendidikan dan keluarga pun gak sama, jadi gak bisa disama ratain. Ada oran yang memang mau ngertiin orang lain, ada juga yang enggak." Pokok gitu lah mbak intinya, jadinya itu sedikit membuka pikiran saya dan akhirnya ya saya berusaha buat sabar dan ngertiin.		
64	P : S :	"Ada gk sih mbak pelajaran positif yang bisa mbak ambil dari kebijakan sama aturan yang ada disini?" "Kalau menurut aku pribadi sih, sampai sekarang gk ada. Ohh.. itu mungkin ya biar gak ada tindak asusila yang lain kalau gak boleh suka sesama, hehe.. Tapi kebijakan kayak	Kalau menurut aku pribadi sih, sampai sekarang gk ada. Ohh.. itu mungkin ya biar gak ada tindak	- Biar gak ada tindak asusila yang lain kalau gak boleh suka sesama	*Positif Refocusing* *Positif Reappraisal*

		rambut dikuncirnya itu diatur kan kalau disini, buktinya masih banyak yang diiket rambut kayak gini (menunjukkan kunciran rambutnya), gak boleh iket rambut kayak gini. Tapi buktinya ya gak ngefek bagi saya dan temen temen hunter lainnya. Suruh pakai lipstick, ya pakai, tapi tipis, terus habis itu diilangin lagi. Jadi positifnya apa kebijakan yang kayak gitu? Ya gk ada! Di saya pribadi gak dapet, gak tau di hunter lainnya. Saya menghargai peraturan yang ada, tapi saya gak menghargai yang buat, bukan berarti saya melanggar ataupun menaati, saya menghargai aja karena ada benturan itu tadi. Hunter gini gini ya wes dijalani aja. Tapi ya tujuan mereka kan gak bisa ngena ke hunter.”	asusila yang lain kalau gak boleh suka sesama, hehe..		
66	P : S :	“Harusnya lapas ini membuat aturan seperti apa sih kak buat para hunter-hunter ini agar bisa ngena gitu loh?” “Ya cukup jangan terlalu dipandang sebelah mata. Karena kan disini hunter itu dipandang sebelah mata karena kita hanya berperilaku seperti cowok dan gk semua suka cewek. Lucunya tuh gini, kalian membenci Hunter, bilang Hunter tuh gini gini gini, tapi kalian memperkerjakan Hunter itu seperti laki-laki. Berarti tandanya apa? Kalian	Ya cukup jangan terlalu dipandang sebelah mata. Karena kan disini hunter itu dipandang sebelah mata karena kita hanya berperilaku seperti cowok dan gk	- Jangan terlalu dipandang sebelah mata - Latian fashion show, jalan yang anggun. - Didandani - Dipakai’in gaun	Saran bagi Lapas

		membenci Hunter, kalian melarang hunter, kalian ingin merubah Hunter menjadi wanita seutuhnya, tapi mengapa memperkerjakan Hunter seperti laki-laki? Kan gak masuk akal kak? (tersenyum miring). Hunter dituntut untuk bertenaga seperti laki-laki, angkat-angkat, benahin ini, benahin itu, gak ada lemah lembutnya. Kalau memang tujuan mereka mengubah Hunter ke wanita seutuhnya, kenapa gak dibuka gini, hari ini ayo latian fashion show, jalan yang anggun bagi semua Hunter (mempraktekkan jalan yang anggun), iya apa enggk? Kalau memang niatnya ngerubah? Tapi, nyatanya apa? Hahaha (tersenyum kecut). Kalau memang tujuannya gitu, ayo coba hunter-hunternya didandani, dipakai'in gaun, dirias, tapi nyatanya enggak, hayo? Ayo coba jangan memperkerjakan hunter sebagai laki-laki, coba diajarin jahit, setrika, diajarin apa yang itu notabennya menjadi tugas wanita yang seutuhnya, hayo? Jadikan, mau gk mau dari kebiasaan menjadi kepribadian yang nantinya bisa berubah. Lah mereka kan enggak? Hahaha.. Kalau mau melarang pacaran sejenis ya gpp larang aja, tap jangan batasi yang lain, kan kasian yang lain, yang gk ngapa-	semua suka cewek. Kalau memang tujuan mereka mengubah Hunter ke wanita seutuhnya, kenapa gk dibuka gini, hari ini ayo latian fashion show, jalan yang anggun bagi semua Hunter (mempraktekkan jalan yang anggun), iya apa enggk? Kalau memang niatnya ngerubah? Tapi, nyatanya apa? Hahaha (tersenyum kecut). Kalau memang tujuannya gitu, ayo coba hunter-hunternya	- Dirias - Kalau mau melarang pacaran sejenis ya gakpapa larang aja, tapi jangan batasi yang lain, kan kasian yang lain, yang gk ngapa-ngapain	

		ngapain, cuman karena penampilan kayak cowok jadi kena imbasnya juga. Karena kan itu juga tergantung diri masing-masing, kalau mau nakal ya pasti nanti jadi nakal. Kalau dibilang terus saya pinginnya gimana, kebijakan harusnya seperti apa ya jangan pandang sebelah mata Hunter. Sudah cukup itu saja, gak muluk-muluk. Kalau seumpama mereka bisa melihat Hunter ini dari positif dan negatifnya, pasti mereka bakal berfikir oh iya ya, ternyata gak seburuk yang mereka kira ya.”	didandani, dipakai’in gaun, dirias, tapi nyatanya enggak, hayo? Ayo coba jangan memperkerjakan hunter sebagai laki-laki, coba diajarin jahit, setrika, diajarin apa yang itu notabennya menjadi tugas wanita yang seutuhnya, hayo? Jadikan, mau gk mau dari kebiasaan menjadi kepribadian yang nantinya bisa berubah. Lah mereka kan enggak? Hahaha.. Kalau mau melarang pacaran		

			sejenis ya gpp larang aja, tap jangan batasi yang lain, kan kasian yang lain, yang gk ngapa-ngapain, cuman karena penampilan kayak cowok jadi kena imbasnya juga. Karena kan itu juga tergantung diri masing-masing, kalau mau nakal ya pasti nanti jadi nakal. Kalau dibilang terus saya pinginnya gimana, kebijakan harusnya seperti apa ya jangan pandang sebelah mata Hunter. Sudah cukup itu saja,		

			gak muluk-muluk.		
68	P : S :	"Cara mbaknya ngatasin emosi yang gak bermanfaat gimana?" "Ya diem itu tadi, ya disabar-sabarin, ngadem-ngadem sendiri. Kalau kata bu Ayu selaku psikolog lapas "kamu loh kurang enam bulan disini, nanti kalau udah pulang kamu bebas mau ngelakuin apa aja, yang penting disini kamu baik, kamu pasti bisa cepet pulang." Dah jadi sabar habis itu. Aku tuh disini dibimbing sama bu Ayu dan temenku si Q itu buat kalau lagi emosi, marah, sedih, harus gini gini gini."	Ya diem itu tadi, ya disabar-sabarin, ngadem-ngadem sendiri. Kalau kata bu Ayu selaku psikolog lapas "kamu loh kurang enam bulan disini, nanti kalau udah pulang kamu bebas mau ngelakuin apa aja, yang penting disini kamu baik, kamu pasti bisa cepet pulang." Dah jadi sabar habis itu. Aku tuh disini dibimbing sama bu Ayu dan temenku si Q itu buat kalau lagi	- Diem - Ngadem-ngadem sendiri - Dibimbing sama bu Ayu dan temenku Q itu	Dukungan sosial

			emosi, marah, sedih, harus gini gini gini.		
70	P : S : P : S :	"Cara nyelesaikan masalah dalam keluarga mbak tu gimana sih?" Keras sih keluarga saya. Kalau mama sama papa berantem ya emosional, marah, sering pukul-pukulan. Dan dulu juga saya sering dipukul, jadi saya gk mau kumpul sama mama papa. Wajahnya saja saya hampir lupa. Sampai akhirnya tahun 2011, saya pulang ke Medan, ketemu mama papa terus gk cocok, gk sampai 1 bulan saya balik lagi ke Surabaya. Sampai tahun 2020, akhirnya saya ketangkep." "Di Surabaya tinggal sama siapa?" "Sendiri. Setelah nenek meninggal itu akhirnya saya tinggal sendiri. Di keluarga saya mah mbak kalau ada masalah ya dengan kekerasan itu tadi. Gak ada sabar-sabarnya, gak ada dibicarakan baik-baik dulu. Makanya kan saya juga ngikut gitu, grusah grusuh, disenggol dikit itu udah woo pingin berantem aja. Saya baru bisa ngontrol itu setelah ketemu sama bu Ayu dan temen saya si Q itu."	Keras sih keluarga saya. Kalau mama sama papa berantem ya emosional, marah, sering pukul-pukulan. Di keluarga saya mah mbak kalau ada masalah ya dengan kekerasan itu tadi. Gak ada sabar-sabarnya, gak ada dibicarakan baik-baik dulu. Makanya kan saya juga ngikut gitu, grusah grusuh, disenggol dikit itu udah woo pingin berantem aja. Saya	- Keras sih keluarga saya - Di keluarga saya mah mbak kalau ada masalah ya dengan kekerasan - Gak ada sabar-sabarnya, gak ada dibicarakan baik-baik dulu - Saya juga ngikut gitu, grusah grusuh, disenggol dikit itu udah woo pingin berantem aja. - Saya baru bisa ngontrol itu setelah ketemu	Faktor regulasi emosi

			baru bisa ngontrol itu setelah ketemu sama bu Ayu dan temen saya si Q itu.	sama bu Ayu dan temen saya si Q itu.	
74	P : S : P :	"Mbaknya kan distrategi regulasi emosi ini milih menyalahkan diri sendiri, itu gimana sih mbak? Sering atau gak, terus dampaknya ke diri mbak gimana?" "Sering. Ya kalau kayak gini kalau udah buat orang kecewa kayak rasa bersalahku bener-bener ngerasain. Kayak mikir kenapa sih aku harus ngelakuin itu? Kok aku bodoh banget ngelakuin hal itu. Padahal aku udah janji gak bakal ngelakuin hal itu. Percuma dong aku punya planning gini gini gini, tapi semua gagal. Akhirnya jadi sering minta maaf, sampai dibilangin "kok kamu sering minta maaf sih? Orang yang sering minta maaf tuh itu nanti gak punya harga diri." Tapi ya gimana hehehe.. kan saya ngerasa bersalah. Setelah nyalahin diri sendiri itu ya saya jadi bisa introspeksi diri, tau mana yang salah mana yang seharusnya aku lakuin." "Kalau tentang keijakan disini juga gitu kah mbak? Misal habis ditegur gitu, mbaknya juga suka nyalahin diri	Sering. Ya kalau kayak gini kalau udah buat orang kecewa kayak rasa bersalahku bener-bener ngerasain. Kayak mikir kenapa sih aku harus ngelakuin itu? Kok aku bodoh banget ngelakuin hal itu. Padahal aku udah janji gak bakal ngelakuin hal itu. Percuma dong aku punya planning gini gini gini, tapi semua	- Sering - Sering minta maaf - Ngerasa bersalah - Tebang pilih	Strategi Regulasi Emosi

		sendiri?”	gagal. Akhirnya jadi sering minta maaf, sampai dibilangin “kok kamu sering minta maaf sih? Orang yang sering minta maaf tuh itu nanti gak punya harga diri.” Tapi ya gimana hehehe.. kan saya ngerasa bersalah. Setelah nyalahin diri sendiri itu ya saya jadi bisa introspeksi diri, tau mana yang salah mana yang seharusnya aku lakuin. saya cuman duduk berdua saja sudah		
	S :	“Nggak, lah ngapain? Kan aku gak salah. Aku ya nyalahin yang buat kebijakan itu, Ngapain sih hal sepele aja diurusin?”			
	P :	“Habis nyalahin yang buat kebijakan gimana perasaan mbak?”			
	S :	“Lega. Jadi gini, misal “Kok gak pakai lipstick?” ya saya jawab “loh bu, saya sudah pakai.” Ibunya bilang lagi “kurang merah”, ya saya timpali lagi “loh yang penting kan saya pakai bu, nanti saya tambahin lagi”. Intinya aku ngerasa ngomong sama orang yang egois. Mau saya bicara sebaik apapun, dia tetep kekeh egois. Ya udah kita ngalah aja. Saya beranggapan bahwa semua petugas disini tuh egois. Bener atau salah tetep mereka maunya bener. Salah atau bener tetep saya bakal terlihat salah.”			
	P :	“Ini juga mbaknya milih membanding bandingkan masalah ya, itu boleh diceritain gak gimana?”			
	S :	“Iya pernah. Jadi gini, saya cuman duduk berdua saja sudah dicurigai, sudah dituduh sampai gini gini gini. Sedangkan yang lain, yang jelas-jelas terlihat salah malah dibelain. Ya karena tebang pilih itu tadi. Ya wes cukup tau			

		aja. Jadi ya memang mbak, kalau ada perlakuan gak enak yang saya dapet itu saya pertamanya diem, galau terus-terusan sampai gak bisa tidur, fokus banget lah sama perasaan saya, kepikiran terus bakalan tambah buruk. Terus saya inget apa kata bu Ayu ya saya pikir-pikir lagi. Emang bener kalau saya terus terusan berpikir buruk, terus terusan marah, sedih atau yang lain ya bakalan tambah buruk. Gitu juga kalau kita berpikiran baik pasti bakal baik juga, jadi saya ya memikirkan hal-hal yang baik aja, misalnya cepet pulang. Langsung lega habis itu dan jadi tenang lagi.”	dicurigai, sudah dituduh sampai gini gini gini. Sedangkan yang lain, yang jelas-jelas terlihat salah malah dibelain. Ya karena tebang pilih itu tadi. Jadi ya memang mbak, kalau ada perlakuan gak enak yang saya dapet itu saya pertamanya diem, galau terus-terusan sampai gak bisa tidur, fokus banget lah sama perasaan saya, kepikiran terus bakalan tambah buruk. Terus saya	- Pertamanya diem - Galau terus-terusan - Gak bisa tidur - Fokus banget sama perasaan - Kepikiran terus	Proses regulasi emosi subjek V

			inget apa kata bu Ayu ya saya pikir-pikir lagi. Emang bener kalau saya terus terusan berpikir buruk, terus terusan marah, sedih atau yang lain ya bakalan tambah buruk. Gitu juga kalau kita berpikiran baik pasti bakal baik juga, jadi saya ya memikirkan hal-hal yang baik aja, misalnya cepet pulang. Langsung lega habis itu dan jadi tenang lagi.	bakalan tambah buruk - Inget kata bu Ayu - Pikir-pikir lagi - Memikirkan hal yang baik - Lega - Tenang	
82	P : S :	"Terus rencana mbaknya kedepannya kalau mendapat perlakuan yang gak enak lagi mau apa?" "Ya itu tadi, diem dulu, nenangin diri, dipikir kejadian itu	Ya itu tadi, diem dulu, nenangin diri, dipikir kejadian itu	- Diem - Nenangis diri - Dipikir kejadian	*Refocusing on Planning*

	P : S:	dampaknya ke aku apa, sisi positifnya apa, jangan terlalu terus-terusan emosi, mikir aja buat cepet pulang.” “ Kalau udah pulang nih, mbaknya mau ngapain sih?” “Paling rencananya mau ngelanjutin buka usaha. Dulu kan suka usaha online gitu kayak ms glow, baju, sepatu. Jadi ya coba fokus ke rencana itu juga buat tenang pas lagi hectic hecticnya.”	dampaknya ke aku apa, sisi positifnya apa, jangan terlalu terus-terusan emosi, mikir aja buat cepet pulang.	itu dampaknya ke aku apa, sisi positifnya apa - Jangan terlalu terus-terusan emosi - mikir aja buat cepet pulang	
86	P : S :	“Faktor pendukung sama penghambatnya dalam menghadapi kebijakan dan perlakuan yang gak enak itu apa?” ““Faktor pendukung apa ya?? Mungkin ada lah temen yang selalu support, selalu nasihatin ini itu, terus disini juga ada bu Ayu yang bisa jadi tempat mencurahkan uneg uneg. Sama ini lagi mbak, berdoa, itu bikin tenang sih, asli. Faktor penghambatnya ya juga dari temen-temen disini. Pasti lah ada yang deket sama petugasnya, gak mungkin enggak. Jadi ya kalau memang orang itu niatnya ngomong, pasti lah kita susah. Jadi kalau kita ngadepin petugas ya wes gak bisa apa-apa. Ikut ae apa yang dimau sama mereka. Jadi kalau ditanya faktor pendukung sama	Mungkin ada lah temen yang selalu support, selalu nasihatin ini itu, terus disini juga ada bu Ayu yang bisa jadi tempat mencurahkan uneg uneg. Sama ini lagi mbak, berdoa, itu bikin tenang sih, asli. Faktor penghambatnya ya	- Temen yang selalu support - Ada bu Ayu yang bisa jadi tempat mencurahkan uneg uneg. - Faktor penghambatnya ya juga dari temen-temen disini. - Pasti lah ada yang deket sama	Faktor pendukung dan penghambat

		penghambatnya ya balik lagi ke WBPnya sendiri sama petugas yang membuat peraturan itu. Terus ini lagi ya kalau pas sebelum datang bulan, itu ahh rasane pingin ngamuk terus, kesel. Disenggol dikit udah pingin mencak-mencak.”	juga dari temen-temen disini. Pasti lah ada yang deket sama petugasnya, gak mungkin enggak. Jadi ya kalau memang orang itu niatnya ngomong, pasti lah kita susah. Terus ini lagi ya kalau pas sebelum datang bulan, itu ahh rasane pingin ngamuk terus, kesel. Disenggol dikit udah pingin mencak-mencak.	petugasnya - Sebelum datang bulan pingin ngamuk terus	

Nama : Q (Teman dekat V di lapas)

Usia : 27 Tahun

Asal : Malang

Kasus : Narkoba

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 1

Tanggal : 18 November 2022

Waktu : 09.00-10.30

Lokasi : Posko Rehab, Lapas Perempuan Kelas IIA Malang

NO	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P : S : P :	"Pertama-tama, kenalkan ya mbak, saya Yasmine, mahasiswa psikologi UIN Malang. Mbak bener temennya kak V?" "Iya bener. Kenapa ya?". "Kemarin kak V setuju untuk membantu saya dalam penyelesaian tugas akhir. Disini saya ingin crosscheck			Intro

	S :	tentang mbak V dalam mengolah emosinya waktu ngadepin kebijakan disini ke mbak, gakpapa kan?” “Oh iya silahkan”			
5	P : S :	“Mbak deket sama mbak V?” “Iya. Saya pernah kena masalah sama dia. Kita deket, dia butuh, ya saya akan bantu. Ke semua orang juga gitu. Kalau kita bisa, pasti kita bantu. Dulu ada problem sama dia, karena dulu kita kemana-mana selalu berdua, tapi orang-orang nanggepinnya beda. Mungkin karena disini itu lingkupnya lingkup goblok ya. Orang kita berdua cuman ngobrol berdua kayak gini, udah dibilang kita tuh ada ‘something’. Kita cuman jalan berdua, ngobrol berdua udah dibilang “eh, koen pacaran yo mbek iku?” “Hee..iku koncoku heyy”, cuman ngobrol berdua padahal. Kan kita niatnya cuman berteman ya, setidaknya ada lah orang yang bisa buat cerita gitu, ehh.. malah dibilang pacaran. Kena hudislah kita. Karena dibilang gini ya “kamu ini jangan deket sama dia, jangan ngobrol berdua”. Lah sekarang gini ya. Waktu itu kan saya jadi kader kesehatan, kalau ada orang sakit, pasti ke saya dulu kan di blok lima. Kita udah terbiasa komunikasi, kita udah biasa ngobrol, tiba-tiba sama	Kita deket, dia butuh, ya saya akan bantu. Ke semua orang juga gitu. Kalau kita bisa, pasti kita bantu. Dulu ada problem sama dia, karena dulu kita kemana-mana selalu berdua, tapi orang-orang nanggepinnya beda. Mungkin karena disini itu lingkupnya lingkup goblok ya. Orang kita berdua cuman ngobrol berdua kayak gini, udah dibilang kita tuh ada	- Kita deket - Kan kita niatnya cuman berteman ya, setidaknya ada lah orang yang bisa buat cerita gitu, malah dibilang pacaran	Kedekatan Q dengan subjek V

		petugas, kita dilarang ngobrol, komunikasi. Sekarang gini, iya kalau saya gini emang pernah ciuman sama dia?ya enggak kan? Emang saya pernah ngapa-ngapain sama dia? Enggak kan? Malah kita yang salah. Kita mau membela diri, malah kita yang semakin salah. Jadi saya kalau disuruh jangan komunikasi lah ngapain? Orang aku sama dia gak ada apa-apa. Saya udah nyaman sama dia, saya butuh temen disini, jadi kalau disuruh gk boleh komunikasi ya gak bisa. Ini udah kalau ada apa-apa, ini punyaku ya punyamu juga, ya udah gk bisa, kita tetep komunikasi dan akhirnya dihudis.”	‘something’. Kita cuman jalan berdua, ngobrol berdua udah dibilang “eh, koen pacaran yo mbek iku?” “Hee..iku koncoku heyy”, cuman ngobrol berdua padahal. Kan kita niatnya cuman berteman ya, setidaknya ada lah orang yang bisa buat cerita gitu, ehh.. malah dibilang pacaran.		
	P :	“Dihudis berapa lama waktu itu mbak?”			
	S :	“Dua bulan. Jadi gini mbak, kita itu bener-bener gak ada apa-apa, dia bukan pacar saya, saya udah punya suami, udah punya anak juga. Tetep aja disini dipakai’in nametag “saya lesbian”. Yang pertama kali pakai nametag “saya lesbian” itu saya. Jadi saya jalan jongkok pakai nametag “saya lesbian” mendekati maghrib. Dari mulai blok lima, blok empat, blok tiga, dua, satu.”			
	P :	“Sama mbak V?”			
	S :	“Enggak, saya sendiri. Soalnya yang dianggep			

		pembangkang itu saya. Karena saya ngomong dong orang saya tuh gak pacaran sama dia, gimana lagi? Saya ditanya "Kamu kenapa gak dengerin? Saya kan udah bilang sama kamu, jangan deket, jangan komunikasi" ya aku jawab dong "Karena saya merasa saya gak ada apa-apa. Kecuali kalau saya ngerasa apa-apa, cuman saya takut ke petugas, otomatis saya menjauh. Buat apa saya menjauh kalau saya gak ada apa-apa? Orang dia temen saya.". Yowes kita tetep bareng-bareng, akhirnya saya dihudis sendiri. Dia cuman dihudis ngosek belakang selama satu bulan." P : "Mbak V juga pernah cerita sih ke saya soal itu mbak" S : "Hahaha.. Goblok emang ".			
13	P : S :	"Menurut mbak, mbak V itu orangnya gimana sih?" "Sebenernya dia baik. Tapi dia terlalu baik. Maksudnya tuh, baiknya dia kebanyakan. Jadi gobloknya dia itu disitu (Tertawa). Dulu awal-awal dia dateng disini tuh, orang-orang pada mungkin karena disini tuh orang-orang pada sendiri ya, nah mungkin dia tuh limited edition, spesies langka tuh dia, jadinya banyak yang ngejar-ngejar dia. Mungkin dia tuh baru dateng kesini masih ada-adanya duit. Semua pada ngakuin temen. Dia itu gini, aku ada, temen-	Sebenernya dia baik. Tapi dia terlalu baik. Maksudnya tuh, baiknya dia kebanyakan. Aku deketnya sama dia setelah isolasi, aku ibah banget ke	- Dia baik - Terlalu baik - Deketnya sama dia setelah isolasi - Disini pas aku bener-bener gak ada, dia bisa ngasih aku. - Ketika aku	Sifat V dimata Q

		temen tuh pada dikasih. Makan aja dia disuapin, ya tak liat aja sama aku, oohh.. tak ketawain. Akhirnya pas dia bener-bener jatuh, udah gak ada yang transfer ke dia, gak ada pemasukan, ditinggalin dia, diomongin di belakang. Aku deketnya sama dia setelah isolasi, aku iba banget ke dia, ngeliatnya tuh dia bener-bener goblok. Kan sering juga tuh dia dibully sama temen-temen. Kumpulnya sih sama aku, sama ada lagi satunya cuman udah pulang, Gentong namanya. Nah Gentong ini sampai gak suka sama dia karena saking gobloknya dia. Kamu disini, sebanyak apapun uangmu, sebaik apapun kamu, pasti kamu diomongin di belakang. Jadi dia pas gak ada tuh "Q, aku pingin iki" "yowes pek-pek'en, endi koncomu sing biyen dulang-dulang awakmu?" "Gak onok Q" "Yowes laopo?Gak usah mangan". Aku ngeliat dia tuh kasian. Kasian dia kan orang jauh disini, dia kan orang medan, bapak-ibunya kan pisah. Ibunya kan kena kanker serviks, jadi kayak dia tuh bertahan hidup sendiri di Surabaya. Dia punya orang yang disayang sama dia, tapi malah orang itu pergi sama orang lain. Wes sakno uripmu V. Kalau saya butuh juga minta ke dia "V, pulsa" "Iyo sek". Dia tuh take	dia, ngeliatnya tuh dia bener-bener goblok. Kan sering juga tuh dia dibully sama temen-temen. Kumpulnya sih sama aku, sama ada lagi satunya cuman udah pulang, Gentong namanya. Nah Gentong ini sampai gak suka sama dia karena saking gobloknya dia. Kamu disini, sebanyak apapun uangmu, sebaik apapun kamu, pasti kamu diomongin di belakang.	dijauhin sama temen-temen, lagi ada problem, dia gak ngejauhin aku.	

		and givenya baik. Kalau dibuat pertemanan, dia tuh baik. Pulang aja dia tak ajak pulang baren kok. “Kamu gak ada yang jemput? Yowes keluargaku yang jemput” Oh iya, tanyain wes ke dia. Udah tak kenalin ke keluargaku. Kasian, orang jauh dia. Dia bisa bawa dirinya sendirian, dia tuh mau susah, gak kayak orang-orang yang dateng kesini duitnya banyak dan gak mau susah. Mungkin karena dia dateng kesini sendirian, sedangkan aku kan ada kakak toh, ada temen, jadi ada yang ngajarin aku kalau disini tuh harus seperti apa. Tapi kan dia nyampek sini bener-bener dateng sendiri, gak ada orang yang ngasih arahan, jangan kayak gini gini ke orang, kan gak ada. Jadinya akhirnya kayak gitu, jadi bisa dibodoh-bodohin sedikit. Aku bahkan nawarin ayahku buat jadi penjamin dia, mau gak? Dia bilang nggak wes Q, ngerepotin.”			
	P :	“Kenal sama mbak V berapa tahun?”			
	S :	“ Ya sejak dia disini, gak tau deh berapa tahun. Dia orangnya baik. Aku kalau ke orang gini, kamu bisa memperlakukanku dengan baik, aku ya bisa baik. Tapi sebaliknya, kalau orang itu memperlakukanku buruk, ya aku juga bakal memperlakukan dia dengan buruk. Disini pas	Dia orangnya baik. Aku kalau ke orang gini, kamu bisa memperlakukanku		

		aku bener-bener gak ada, dia bisa ngasih aku. Ketika aku dijauhin sama temen-temen, lagi ada problem, dia gak ngejauhin aku. Yang lain pada bilang “Heh Q, koen sayang yo mbek de’e?” “Heh..koen gak isok bedakno ta endi sayang karena cinta, endi sayang karena sakno. ” “Woh.. mesti omonganmu pedes Q, gak te ngomong mbek koen” “Yo gak ngurus koen gak ngomong mbek aku. Yo gak kiro mati aku. Aku mangan gak mbek wong”. Ya kan kita memang bisa makan sendiri. Orang jelek jelekin kita woohh yo wes gak ngurus. Aku iki ben ndang mulih, dadi gak memperkeruh keadaan. Beda sama si V, dia terlalu mengurusi orang, diomongin dikit dia “Q” “Opo?” “Arek iku loh ngomongi aku ngene ngene ngene ngene” “Ohh wes babah, ojok diurusi”. Dia kan dulu pernah bermasalah sama tamping blok dua gara-gara dibon terus. Dia kan disini spesialis bon, suruh bantu inilah, angkat ini lah itu lah. Yowes aku bilang yo banno, aku biyen juga dibon terus mbak karena sempet dikira hunter juga kan. Yowes kalau diomongin orang yo gak popo, ojok nelongso, selama gak banyak merugikan diri sendiri kan? Dari situ dia udah bisa mulai kontrol buat gak terlalu meduliin orang lain.	dengan baik, aku ya bisa baik. Tapi sebaliknya, kalau orang itu memperlakukanku buruk, ya aku juga bakal memperlakukan dia dengan buruk. Disini pas aku bener-bener gak ada, dia bisa ngasih aku. Ketika aku dijauhin sama temen-temen, lagi ada problem, dia gak ngejauhin aku.		

		Akhirnya yowes kita dipisah blok.”			
17	P : S :	“Mbak V itu pernah cerita kalau dia itu dulu itu egois, gampang marah juga. Tapi setelah ketemu sama mbak Q ini katanya berubah.” “Yo iyolah, kan kita tuh komunikasi terus sama orang, masa iya mau dihudis terus? Dia tuh belum pernah ngerasain hudis yang bebulan-bulan, beda sama aku yang udah pernah. Apapun kesalahannya dia aku yang nutupin, apapun kekurangan dia aku yang nutupin. Aku selalu ingetin dia kalau dia kena hudis terus kapan pulangnya? Gak mau ketemu sama keluarga yang masih sayang sama dia lagi? Gak mau liat dunia luar lagi? Dia tuh suka marah-marah, berantem terus tiap hari. Yowes tak bilangin “hehh..lek koen te berantem terus yowes ojok koncoan mbek aku. Pikiren! Koen pingin mulih gak? Selagi koen gak terlalu diusik, wes ojok ngurus!!” “Loh tapi kan Q, yo pegel aku” “Wes yo, jok tukaran maneh, ayo nang koperasi, tuku es.” Dia kan suka minuman dingin, jadi itu juga cukup ampuh buat ngeredam emosinya. Saya sampai bener-bener berani buat musuhin orang yang musuhin dia. Kalau dia dianu uwong, yo aku sing maju. Sampai orang orang itu kalau aku	Apapun kesalahannya dia aku yang nutupin, apapun kekurangan dia aku yang nutupin. Aku selalu ingetin dia kalau dia kena hudis terus kapan pulangnya? Gak mau ketemu sama keluarga yang masih sayang sama dia lagi? Gak mau liat dunia luar lagi? Dia tuh suka marah-marah, berantem terus tiap hari. Yowes tak bilangin “hehh..lek koen te berantem terus yowes ojok koncoan mbek aku.	- Kesalahan dia aku yang nutupin - Kekurangan dia aku yang nutupin - Selalu ingetin dia - Dia kan suka minuman dingin, jadi itu juga cukup ampuh buat ngeredam emosinya. - Dia gampang emosian juga karena kan dia pemakai narkoba	Dukungan yang diberikan oleh Q

		yang maju selalu bilang “Loh kan kandani de’e wadul nang mbok’e” terus saya juga bilang “ojok rek, lek koen gudo V delok’en yo marine lak aku sing nganu awakmu”. Saya kan tamping poli, ada kuasa lah, disini kan harus punya kuasa. Mereka-mereka yang gudoi V terus nurut sama saya pas disuruh ngejauhin si V itu gara-gara mereka butuh, saya sadar itu. Pernah kan si V itu tengkar sama gak tau lah lupa namanya, jadwal kontrol dia kan seminggu sekali, gak tak tulis kontrol sama aku sampai dia protes kok dia gak dipanggil-panggil, yowes tak bilangi “encene gak tak tulis mbek aku. Mangkane lah ojok gremeng ae” yowes akhire dia minta maaf, janji gak gudoi si V lagi. Jadi ya selalu ingetin V sih kalau dia mau berantem, sayang, dia disini 4 tahun lagi kan waktu itu, sekarang mau pulang. “Wes wes meneng, marine wes te mulih, ditahan sek, sabar sek”. Dia kalau lagi kesel sama aku ya ke aku, tak beliin es hahaha. Dia gampang emosian juga karena kan dia pemakai narkoba, gimana-gimana, kita yang biasanya bisa makai tiap hari terus disini dol bener-bener gak pakai, jadi gak bisa apa-apa, harus bener-bener usaha lebih keras buat jaga emosi. “Kamu bentar lagi pulang, mau ketemu pacarmu kan	Pikiren! Koen pingin mulih gak? Selagi koen gak terlalu diusik, wes ojok ngurus!!” “Loh tapi kan Q, yo pegel aku” “Wes yo, jok tukaran maneh, ayo nang koperasi, tuku es.” Dia kan suka minuman dingin, jadi itu juga cukup ampuh buat ngeredam emosinya. Saya sampai bener-bener berani buat musuhin orang yang musuhin dia. Kalau dia dianu uwong, yo aku sing maju. Sampai orang orang itu kalau aku		

	P : S :	di luar? Yowes jangan berantem lagi, tuku es ae."" "Ohh.. Jadi es itu jurusnya buat ngeredam emosinya?" "He'em. Sebenernya dia itu baik, gampang diatur. Meskipun orang-orang bilang kalau dia gak bisa diatur tapi nyatanya kalau sama aku dia gampang diaturnya. Asalkan gini loh, hargai dia, pasti kita dihargain sama dia. Koen apik, pasti balesan uwong-uwong yo bakal apik pisan. Kalau kamu memperlakukan orang dengan jelek yo pasti bakal diperlakukan jelek juga. Dia juga bisa mempengaruhi mbak disini. Disini tuh aku males banget ibadah, jadi rajin kalau sama dia. Dia itu selalu ngancemnya pakai diri sendiri kayak "awakmu lek gak sholat aku gak te makan" bukan yang "awakmu lek gak sholat tak pateni loh!" nggak gitu. Katanya dia juga "imbangi dosamu dengan ibadahmu". Dia orang yang take and give. Dia bisa mempengaruhiku juga aku kalau mempengaruhi dia, dia bisa nangkep. Seperti itu."	yang maju sellau bilang "Loh kan kandani de'e wadul nang mbok'e" terus saya juga bilang "ojok rek, lek koen gudo V delok'en yo marine lak aku sing nganu awakmu". Dia gampang emosian juga karena kan dia pemakai narkoba, gimana-gimana, kita yang biasanya bisa makai tiap hari terus disini dol bener-bener gak pakai, jadi gak bisa apa-apa, harus bener-bener usaha lebih		

			keras buat jaga emosi. “Kamu bentar lagi pulang, mau ketemu pacarmu kan di luar? Yowes jangan berantem lagi, tuku es ae”.		
21	P : S :	“Mbak V itu pernah enggak ngelakuin hal yang berbahaya kalau lagi emosi?” “Enggak sih, tapi dia kalau gak suka sama orang awet, baikannya lama. Tapi kalau dia udah suka sama orang, udah sayang sama orang, mau ngebenci itu susah. Pokok saya selalu ingetin kalau jangan terlalu mengurusi orang, belajar buat bodo amat. Dia bisa dibuat pegangan, dia bisa dibuat gantian. Pokoknya take and give. Dia pernah buat masalah besar, tapi sesudah itu dia bener-bener menyesal. Tapi sekarang kumat lagi. Ada masalah itu lagi. Pas tak tanya “kok isok seakeh iki?” “Iyo Q, wong ngene ngene ngene” “Wes gak ngurus” “Ojok ngamuk Q..” “Wes koen gak kenek dikandani!! Eman eman awakmu dewe. Awakmu iku wes susah” “iyo iyo” “yowes lek awakmu iyo iyo ae, ojok	Enggak sih, tapi dia kalau gak suka sama orang awet, baikannya lama. Tapi kalau dia udah suka sama orang, udah sayang sama orang, mau ngebenci itu susah. Pokok saya selalu ingetin kalau jangan terlalu mengurusi orang, belajar buat bodo amat. Dia bisa dibuat	- Enggak - Kalau gak suka sama orang awet - Kalau dia udah suka sama orang, udah sayang sama orang, mau ngebenci itu susah. - Pokok saya selalu ingetin kalau jangan terlalu mengurusi orang, belajar buat bodo amat.	Cara Q mengajari V untuk selalu mengatur emosinya.

		pancet kelakuanmu! Koen ojok koncoan mbek wong iku maneh, wong sing tau ngejurno koen, yowes menengo, koen independent'o dewe gak popo, gawe circlemu dewe" "Iyo iyo sepurane" "Iyo iyo tok ae, tapi dibaleni" "enggak enggak, temen iki enggak wes". Aku liat arek'e iku sakno, soale aku ya pernah diposisi itu."	pegangan, dia bisa dibuat gantian. Pokoknya take and give.	- take and give.	
23	P : S :	"Sekarang masih sering ngomong-ngomongan sama mbak V?" "Lek ketahuan ngobrol-ngobrol bareng yowes suwe aku gak mulih-mulih. Itu ultimatum dari bu Vevi pas sidang TPP. Tapi tetep sih ngobrol sama dia meskipun sembunyi-sembunyi. Aku ngnggep dia saudara, dia nganggep aku saudara, tapi orang-orang disini nganggepnya berbeda. Dia itu pernah mau bunuh diri, dia selalu bilang "wes tak mati ae enak". Ya aku timpali "yo ageh lek te bunuh diri. Iyo lek langsung mati, lek gak? Isin!!" "iyo yo" gitu dia."	- Lek ketahuan ngobrol-ngobrol bareng yowes suwe aku gak mulih-mulih. Itu ultimatum dari bu Vevi pas sidang TPP. Tapi tetep sih ngobrol sama dia meskipun sembunyi-sembunyi.	- Tetep sih ngobrol sama dia meskipun sembunyi-sembunyi. - Dia itu pernah mau bunuh diri	Dampak dari kebijakan dan perlakuan yang tidak menyenangkan

			- Dia itu pernah mau bunuh diri, dia selalu bilang "wes tak mati ae enak". Ya aku timpali "yo ageh lek te bunuh diri. Iyo lek langsung mati, lek gak? Isin!!" "iyo yo" gitu dia		
25	P : S :	"Ada gak sih mbak perbedaan mbak V dulu sama sekarang setelah kenal sama mbak?" "Ada. Ya itu tadi, dia dulu egois, gampang marah, songong, sekarang udah enggak. Kalau dia marah yo langsung bengok aku "Hehh..alismu kondisikan!!" "iyo iyo". "Menengo sek. Lek awakmu kyok ngene, akibate kyok ngene. Kamu kalau gak dipikir dulu, nanti perbuatanmu itu	Dia dulu egois, gampang marah, songong, sekarang udah enggak. Kalau dia marah yo langsung bengok aku "Hehh..alismu	- Dia dulu egois, gampang marah, songong, sekarang udah enggak - Lek awakmu kyok ngene, akibate kyok ngene.	Perubahan dalam diri subjek V ketika berteman dengan Q Cara Q memberi pengertian dan pengajaran pada

		loh bakal bisa jadi boomerang untuk dirimu sendiri", yawes akhire dia berpikir lagi. Kadang kalau dia emosi ya tak guyoni mbak, ben alise gak nyatu terus, ben guyu."	kondisikan!!" "iyo iyo". "Menengo sek. Lek awakmu kyok ngene, akibate kyok ngene. Kamu kalau gak dipikir dulu, nanti perbuatanmu itu loh bakal bisa jadi boomerang untuk dirimu sendiri", yawes akhire dia berpikir lagi. Kadang kalau dia emosi ya tak guyoni mbak, ben alise gak nyatu terus, ben guyu	- Kamu kalau gak dipikir dulu, nanti perbuatanmu itu loh bakal bisa jadi boomerang untuk dirimu sendiri. - Akhire dia berpikir lagi - Guyon	subjek V *Cognitive Change* dan *Response Modulation* pada diri subjek V Modifikasi situasi

Nama : A

Usia : 31 Tahun

Asal : Bandung

Kasus : Narkoba

Vonis : 18 tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 3 (Wawancara tambahan)

Tanggal : 10 Januari 2023

Waktu : 09.00-09.05

Lokasi : Ruang Kunjungan

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P : S : P :	"Halo mbak, apa kabar?" "Baik kak, kakak sendiri?" "Alhamdulillah baik juga. Jadi begini	intro	intro	intro

	S :	mbak, berhubungan dengan topik wawancara kemarin, apakah boleh saya menanyakan beberapa hal lagi?” “Boleh kak, silahkan”			
5	P : S :	“ Mbak kan asalnya Bandung otomatis bersuku Sunda nih, ada gak sih pengaruhnya bagi mbak buat mengolah emosi negatif?” “Hmm.. kalau menurutku sih ada, kalau aku nih yang suku Sunda itu lebih memendam emosi gitu gak kayak temenku yang dari suku lain dan dari luar Jawa biasanya lebih apa ya? Bar bar gitu deh”	Kalau menurutku sih ada, kalau aku nih yang suku Sunda itu lebih memendam emosi gitu gak kayak temenku yang dari suku lain dan dari luar Jawa biasanya lebih apa ya? Bar bar gitu deh	- Ada - Suku Sunda lebih memendam emosi - Luar Jawa - Bar bar	Faktor Regulasi Emosi
6	P : S :	“Ohh gitu.. Terus mbak ini kan lulusan SMA, ada juga gak sih mbak pengaruhnya bagi mbak dalam mengolah emosinya?” “Menurutku sih ada ya, kalau sekolah kan semakin tinggi juga diharapkan bisa menyelesaikan masalahnya	Menurutku sih ada ya, kalau sekolah kan semakin tinggi juga diharapkan bisa menyelesaikan masalahnya dengan sebaik mungkin, bisa ngatur emosi dan lain-lain. Tapi juga ada sih yang	- Ada - Semakin tinggi diharapkan bisa menyelesaikan masalahnya dengan baik - Bisa ngatur emosi - Tergantung orang	Faktor Regulasi Emosi

		dengan sebaik mungkin, bisa ngatur emosi dan lain-lain. Tapi juga ada sih yang sekolah tinggi-tinggi tapi masih ada yang gak mampu buat itu. Jadi ya.. menurutku ada, cuman juga tergantung orang itu.”	sekolah tinggi-tinggi tapi masih ada yang gak mampu buat itu. Jadi ya.. menurutku ada, cuman juga tergantung orang itu.		

Nama : V

Usia : 30 Tahun

Asal : Medan

Kasus : Narkoba

Vonis : 5 tahun

Pendidikan Terakhir : SMA

Wawancara ke : 2 (Wawancara tambahan)

Tanggal : 10 Januari 2023

Waktu : 09.00-09.05

Lokasi : Ruang Kunjungan

Baris	P/S	Uraian Wawancara	Pemadatan Fakta	Kalimat Inti	Interpretasi
1	P : S : P : S :	"Halo mbak, gimana nih kabarnya?" "Hehe..baik kak, kakak?" "Alhamdulillah baik juga. Jadi begini mbak, berhubungan dengan topik wawancara kemarin, apakah boleh saya menanyakan beberapa hal lagi?" "Boleh kak"	intro	intro	intro
5	P : S : P : S :	"Mbak kan asalnya dari medan nih, berarti mbaknya suku apa?" "Batak sih mbak." "OK, terus apa ada pengaruhnya suku Batak terhadap proses pengolahan emosi dalam diri mbak?" "Hmm.. entahlah, tapi saya sendiri ngeliatnya kalau orang Batak itu memang lebih ceplas ceplos gitu dibanding orang Jawa yang saya	Saya sendiri ngeliatnya kalau orang Batak itu memang lebih ceplas ceplos gitu dibanding orang Jawa yang saya temuin pas pindah ke Surabaya. Kalau soal pengaruh apa enggaknya ke mengolah emosi mungkin ada ya, jadi los	- Orang Batak lebih ceplas ceplos - Ada - Los - Gak bisa ngontrol	Faktor Regulasi Emosi

		temuin pas pindah ke Surabaya. Kalau soal pengaruh apa enggaknya ke mengolah emosi mungkin ada ya, jadi los gitu loh, akhirnya gak bisa ngontrol. Ah gak tau lah mbak, belum belajar soal itu.”	gitu loh, akhirnya gak bisa ngontrol.		
9	P : S :	“Ok gak papa mbak. Terus mbaknya sendiri ini kan lulusan SMA ya, ada gak sih pengaruhnya bagi proses mengolah emosi negatif dalam diri mbak.” “ Kalau di aku sih sama aja ya mbak. Aku waktu SMA loh tetep grusah grusuh, kalau marah ya pingin langsung marah. Tapi ada tetanggaku dulu dia kan petani, cuman lulusan SD tapi sabar puooll orangnya. Ada juga temen saya lulusan S1 tapi kasar, ada sih yang sabar. Jadi menurutku ya sama aja, malah kayaknya gak ada pengaruhnya, tergantung orangnya.”	Kalau di aku sih sama aja ya mbak. Aku waktu SMA loh tetep grusah grusuh, kalau marah ya pingin langsung marah. Tapi ada tetanggaku dulu dia kan petani, cuman lulusan SD tapi sabar puooll orangnya. Ada juga temen saya lulusan S1 tapi kasar, ada sih yang sabar. Jadi menurutku ya sama aja, malah kayaknya gak ada pengaruhnya, tergantung orangnya.	- Sama saja - Aku waktu SMA tetep grusah grusuh - Kalau marah ya pingin langsung marah - Tetangga petani lulusan SD tapi sabar - Temen lulusan S1 tapi kasar - Gak ada pengaruh - Tergantung orang	Faktor Regulasi Emosi