

Gambaran Regulasi Emosi Antara Narapidana Dengan Status Register F Dan Non-Register F Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi

Kharisma Huril'in Firdaus¹, Vivi Sylviani Biafri²

¹Politeknik Pengayoman Indonesia

²Politeknik Pengayoman Indonesia

E-mail: kharismahuril@gmail.com¹, vivi_biafri@yahoo.com²

Article History:

Received: 09 Agustus 2025

Revised: 16 Oktober 2025

Accepted: 15 November 2025

Keywords: regulasi emosi, narapidana, Register F, pembinaan, Lapas

Abstract: Penelitian ini bertujuan menggambarkan regulasi emosi narapidana berdasarkan status Register F dan Non-Register F di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi. Narapidana Register F merupakan individu yang pernah melanggar tata tertib lapas, sedangkan Non-Register F tidak memiliki catatan pelanggaran. Pendekatan kualitatif metode studi kasus digunakan dengan partisipan enam narapidana (masing-masing tiga Register F dan Non-Register F) serta satu petugas lapas sebagai informan tambahan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan: narapidana Register F cenderung mengekspresikan emosi secara reaktif, mengandalkan strategi penghindaran, dan kesulitan merespons situasi emosional secara konstruktif. Sebaliknya, Non-Register F mampu mengenali dan mengatur emosi menggunakan strategi coping positif seperti berdiskusi, beribadah, dan berpikir reflektif. Berdasarkan temuan, diusulkan program pembinaan SERASI (Sesi Emosi dan Regulasi Adaptif) berbasis Cognitive Behavioral Therapy, konseling, dan role play, bekerja sama dengan mahasiswa Magister Psikologi Universitas Airlangga Banyuwangi, untuk meningkatkan regulasi emosi dan kesiapan reintegrasi sosial

PENDAHULUAN

Dalam lingkungan pemasyarakatan, regulasi emosi memiliki peran yang sangat penting bagi narapidana dalam menghadapi tekanan psikologis dan sosial selama masa hukuman. Narapidana yang tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik cenderung lebih mudah tersulut amarah, bertindak agresif, atau bahkan mengalami gangguan psikologis yang dapat menghambat proses pembinaan mereka. Tidak hanya bermanfaat selama menjalani masa pidana, regulasi emosi juga menjadi bekal penting bagi narapidana setelah mereka bebas dan kembali ke masyarakat. Individu yang berhasil mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi stigma, memperbaiki hubungan dengan keluarga, serta membangun kembali kehidupan sosial yang lebih positif.

Kehidupan di Lapas sendiri tidaklah mudah bagi para narapidana. Mereka dihadapkan

pada berbagai tekanan psikologis akibat keterbatasan dalam beraktivitas, minimnya interaksi sosial dengan dunia luar, serta stigma negatif yang melekat pada diri mereka sebagai narapidana (Litaay & Kusumiati, 2023). Narapidana yang masuk dalam Register F umumnya menunjukkan tingkat agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan narapidana lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif antara keerdasan emosional terhadap perilaku agresif. Narapidana yang mengalami tekanan dan kesulitan dalam mengendalikan emosi cenderung melakukan perbuatan yang melanggar peraturan yang berlaku.

Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa beberapa kasus pelanggaran di Lapas pada tahun 2021-2024 dipicu oleh ketidakpuasan narapidana. Kasus-kasus seperti penolakan terhadap keputusan petugas dan kerusakan akibat ketidakpuasan menunjukkan bahwa narapidana yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung bereaksi secara impulsif dan agresif. Kondisi ini tidak hanya terjadi di beberapa Lapas yang disebutkan pada data di atas, tetapi juga di berbagai Lapas lainnya. Berdasarkan data pada Sistem Database Pemasyarakatan Publik, di lokasi penelitian Lapas Kelas IIA Banyuwangi terdapat total 913 narapidana dan tahanan dengan jumlah 600 narapidana serta 313 tahanan. Di Lapas Kelas IIA Banyuwangi juga terdapat narapidana yang melakukan pelanggaran disiplin. Hal ini dapat memberikan gambaran lebih lanjut mengenai bagaimana regulasi emosi narapidana berpengaruh terhadap perilaku mereka di dalam Lapas.

Tabel 1. 1
Jumlah Narapidana yang Melakukan Pelanggaran Disiplin
di Lapas Kelas IIA Banyuwangi

No	Tahun	Jumlah Narapidana yang Melakukan Pelanggaran Disiplin
1.	2021-2022	132 orang
2.	2023	73 orang
3.	2024	57 orang
4.	2025	8 orang

Sumber: Subsie Keamanan dan Ketertiban Lapas Kelas IIA Banyuwangi
per bulan Februari 2025

Dapat dilihat dari tabel di atas, bahwa jumlah pelanggaran disiplin di Lapas Kelas IIA Banyuwangi mengalami penurunan dari tahun 2021 hingga 2025. Dari data tersebut, meskipun jumlah pelanggaran disiplin di Lapas Kelas IIA Banyuwangi mengalami penurunan, tindakan pelanggaran disiplin di Lapas masih terjadi dan perlu mendapat perhatian. Jumlah pelanggaran yang cukup tinggi pada tahun 2021-2022 menunjukkan bahwa regulasi emosi narapidana masih menjadi tantangan, sementara penurunan angka pelanggaran pada tahun berikutnya dapat mencerminkan adanya upaya pembinaan yang lebih baik. Dalam banyak kasus, ketidakmampuan narapidana dalam mengelola emosi menjadi salah satu penyebab utama timbulnya konflik, baik antar narapidana maupun dengan petugas, yang dapat berdampak pada keamanan dan ketertiban di dalam Lapas.

Tanpa adanya pendekatan yang tepat, narapidana yang mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi dapat terus terjebak dalam perilaku berisiko yang tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi juga membahayakan orang lain. Regulasi emosi juga berperan penting dalam membentuk hubungan sosial yang lebih sehat. Dalam kehidupan di dalam Lapas, interaksi dengan sesama narapidana maupun petugas menjadi hal yang tidak terhindarkan. Tidak semua narapidana memiliki tingkat regulasi emosi yang sama. Beberapa di antara mereka memiliki kecenderungan untuk lebih stabil dan mampu mengendalikan emosi dengan baik, sementara yang lain lebih mudah tersulut emosi dan bertindak

impulsif. Perbedaan dalam regulasi emosi antara narapidana dengan status Register F dan Non-Register F menjadi hal yang menarik untuk diteliti karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku narapidana selama menjalani masa hukuman.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbedaan regulasi emosi antara narapidana dengan status Register F dan Non-Register F di Lapas Kelas IIA Banyuwangi. Dengan mengetahui perbedaan regulasi emosi di antara kedua kelompok ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai bagaimana regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku narapidana, baik selama mereka berada di dalam Lapas. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan bagi lembaga pemasyarakatan dalam merancang program pembinaan yang lebih efektif, sehingga proses rehabilitasi dan reintegrasi sosial bagi narapidana yang telah bebas dapat memperoleh peluang lebih besar untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bermanfaat di lingkungan sosial. Merujuk pada pembahasan di atas, penulis menentukan judul penelitian "Gambaran Regulasi Emosi antara Narapidana dengan Status Register F dan Non-Register F di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi."

LANDASAN TEORI

1. Teori Regulasi Emosi

a. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah proses pengelolaan dan pengendalian emosi yang dialami seseorang agar respons emosionalnya sesuai dengan tuntutan situasi dan tujuan yang ingin dicapai (Gross, 1998). Proses ini melibatkan usaha sadar untuk mengubah intensitas, durasi, dan ekspresi emosi sehingga individu dapat beradaptasi secara optimal terhadap lingkungan. Menurut Gross (1998, 2007), regulasi emosi mencakup strategi yang digunakan individu untuk meningkatkan, mempertahankan, atau mengurangi emosi tertentu agar dapat berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini membantu individu mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak diinginkan dan meningkatkan emosi yang mendukung kinerja dan kesejahteraan.

Gross (1998) mengklasifikasikan strategi regulasi emosi ke dalam dua kategori utama, yaitu strategi yang berfokus pada *antecedent* dan strategi yang berfokus pada respons. Strategi *antecedent*, seperti *cognitive reappraisal*, dilakukan sebelum emosi muncul sepenuhnya dengan cara mengubah interpretasi individu terhadap situasi, sehingga emosi negatif dapat diminimalisir. Sementara itu, strategi respons, seperti *expressive suppression*, dilakukan setelah emosi muncul dengan cara mengendalikan atau menekan ekspresi emosional, meskipun strategi ini sering dikaitkan dengan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis (Gross, 2007).

Pengaturan emosi yang efektif sangat penting untuk kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung lebih adaptif dalam menghadapi stres dan tekanan, sehingga dapat menjaga hubungan interpersonal yang lebih harmonis serta mengambil keputusan yang lebih rasional dalam situasi sulit (Gross, 1998).

b. Aspek Regulasi Emosi

Gross (2007) mengategorikan regulasi emosi ke dalam tiga aspek utama, yaitu:

- 1) Dapat mengatur emosi dengan baik mencakup pengelolaan emosi negatif maupun positif.

Regulasi emosi berperan dalam mengendalikan pengalaman emosional serta respons perilaku yang menyertainya. Tidak hanya terbatas pada emosi negatif, regulasi emosi juga diperlukan dalam mengontrol emosi positif agar tidak diekspresikan secara berlebihan, seperti menekan rasa bahagia agar tetap sesuai dengan norma sosial.

- 2) Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis.

Salah satu cara efektif dalam regulasi emosi adalah dengan cepat mengalihkan perhatian, misalnya menjauh dari sumber gangguan yang berpotensi memicu emosi negatif. Regulasi emosi yang optimal diawali dengan kesadaran individu terhadap emosi yang dirasakannya, diikuti dengan kemampuan untuk mengontrolnya. Kesadaran terhadap emosi berperan penting dalam membantu individu mengelola perasaannya, sehingga mereka dapat merespons situasi dengan cara yang lebih adaptif dan sesuai dengan kondisi yang dihadapi.

- 3) Mampu mengendalikan situasi stres yang timbul akibat permasalahan yang dihadapi. Regulasi emosi dapat berfungsi sebagai strategi koping bagi individu ketika menghadapi situasi yang menekan. Dalam hal ini, regulasi emosi dapat memberikan dampak positif maupun negatif, tergantung pada konteks yang dihadapi. Setiap individu memiliki metode yang berbeda dalam mengelola emosinya, dan cara yang digunakan dapat menghasilkan konsekuensi tertentu. Jika strategi regulasi emosi yang diterapkan tidak sesuai dengan lingkungan sekitar, maka hal tersebut dapat menimbulkan dampak yang kurang sesuai atau bahkan menimbulkan masalah baru.

c. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Menurut McRae & Gross dalam (Darapatni & Swandi, 2024) regulasi emosi pada individu dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor individual dan faktor lingkungan.

1) Faktor Individual

a) Biologis dan Sistem Otak

Regulasi emosi dipengaruhi oleh sistem biologis dalam tubuh, terutama hormon kortisol dan aktivitas otak di area amigdala serta korteks prefrontal. Kortisol adalah hormon stres yang berperan dalam respons tubuh terhadap tekanan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa rendahnya reaktivitas kortisol dapat menyebabkan kesulitan dalam mengatur emosi, sehingga seseorang lebih rentan mengalami stres dan kecemasan yang berlebihan. Amigdala bertanggung jawab dalam pemrosesan emosi dan bekerja sama dengan korteks prefrontal dalam pengendalian respons emosional.

b) Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga berperan dalam kemampuan regulasi emosi, di mana perempuan cenderung lebih rentan mengalami disregulasi emosi dibandingkan pria. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial. Dari segi biologis, perempuan memiliki kecenderungan reaktivitas emosional yang lebih tinggi terhadap stimulus negatif dibandingkan laki-laki. Secara sosial, tekanan psikologis yang lebih besar, seperti ekspektasi gender dan norma sosial, dapat membuat perempuan lebih sulit mengelola emosinya.

c) Kepribadian Neurotik

Individu dengan kepribadian neurotik memiliki kecenderungan untuk mengalami emosi negatif yang lebih kuat seperti kecemasan, kemarahan, dan

depresi. Mereka cenderung lebih reaktif terhadap stres dan kesulitan dalam mengembangkan pola pikir yang positif terhadap situasi yang menekan.

d) *Coping Self-Efficacy*

Coping Self-Efficacy merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi sulit dan stres emosional. Individu dengan tingkat *coping self-efficacy* yang tinggi lebih mampu mengelola emosinya dengan strategi yang sehat, seperti mencari dukungan sosial atau berpikir positif.

e) *Body Regard* (Pandangan Terhadap Tubuh)

Body regard mengacu pada bagaimana seseorang mempersepsikan tubuhnya sendiri, termasuk perasaan, sikap, dan tindakan terhadap tubuhnya. Individu dengan *body regard* yang rendah sering kali memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka, yang dapat berkontribusi pada perasaan tidak berharga dan kepuasan diri. Pandangan negatif ini dapat memperburuk regulasi emosi, karena individu tidak mampu mengenali dan merespons sinyal tubuh mereka dengan cara yang sehat.

f) Kualitas Tidur dan Aktivitas Fisik

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada regulasi emosi seseorang. Kurang tidur dapat meningkatkan reaktivitas emosional, membuat individu lebih mudah marah, cemas, dan sulit mengendalikan emosinya. Aktivitas fisik yang rendah juga dikaitkan dengan kesulitan dalam mengelola emosi. Studi menunjukkan bahwa seseorang yang secara rutin beraktivitas fisik cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik karena olahraga dapat meningkatkan produksi hormon yang berhubungan dengan suasana hati, seperti endorfin dan serotonin.

g) Ciri-ciri Kepribadian Ambang (*Borderline Personality Traits*)

Individu dengan ciri-ciri kepribadian ambang cenderung mengalami ketidakstabilan emosional yang tinggi, impulsivitas, serta kesulitan dalam mengendalikan perasaan mereka. Mereka lebih mudah mengalami perubahan suasana hati yang ekstrem dan memiliki kesulitan dalam menerapkan strategi regulasi emosi yang sehat. Individu dengan kepribadian ambang memiliki kesulitan dalam *cognitive reappraisal*, yang membuat mereka sulit melihat suatu situasi dari perspektif yang lebih positif atau rasional.

2) Faktor Lingkungan

a) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memainkan peran penting dalam regulasi emosi seseorang. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih baik karena mereka merasa didukung, diterima, dan dimengerti oleh lingkungan mereka.

b) Kelekatan (*Attachment*)

Hubungan kelekatan yang terbentuk sejak masa kanak-kanak, terutama dengan orang tua atau pengasuh utama, memiliki pengaruh besar terhadap regulasi emosi di masa dewasa. Individu yang memiliki ikatan yang kuat dan aman dengan orang tua biasanya lebih mampu mengatur emosi mereka

dengan baik karena mereka telah belajar cara menenangkan diri dan menghadapi stres sejak kecil. Individu dengan kelekatan yang tidak aman, seperti *fearful attachment* atau *avoidant attachment*, cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka.

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini merupakan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami suatu fenomena secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh dari observasi, wawancara, atau dokumentasi (Ratnaningtyas et al., 2023). Metode ini tidak hanya mengumpulkan data dalam bentuk kata-kata atau narasi, tetapi juga menganalisis dan menginterpretasikan makna dari pengalaman, perilaku, atau kondisi sosial yang diamati. Penulis ingin mengkaji gambaran regulasi emosi antara narapidana berstatus Register F dan Non-Register F di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi, kondisi ini merupakan kondisi yang spesifik dan berfokus pada pengalaman subjektif sehingga penelitian kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang sesuai. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan studi literatur. Dalam menguji keabsahan data digunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi teknik agar data yang diperoleh valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kemampuan Mengatur Emosi

Kemampuan mengatur emosi merupakan salah satu indikator penting dalam kerangka regulasi emosi menurut James Gross. Kemampuan ini merujuk pada seberapa sadar individu mengenali emosi yang dialaminya dan bagaimana ia mampu menyesuaikan emosi tersebut agar tetap adaptif dalam menghadapi situasi yang menantang. Dalam konteks kehidupan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan, kemampuan mengatur emosi menjadi sangat krusial karena mereka dihadapkan pada kondisi yang serba terbatas, tekanan sosial, konflik interpersonal, dan beban psikologis akibat terpisah dari keluarga. Keberhasilan dalam mengatur emosi tidak hanya mencerminkan kapasitas psikologis individu, tetapi juga sangat berpengaruh terhadap proses pembinaan, relasi sosial, dan potensi pelanggaran yang mungkin terjadi selama menjalani masa tahanan.

Berdasarkan hasil penelitian, hanya ada sedikit perbedaan antara narapidana dengan status Register F dan Non-Register F dalam aspek kemampuan mengatur emosi. Narapidana dengan status Register F, seperti S menunjukkan bahwa ia memiliki kesadaran terhadap keberadaan emosi negatif, seperti ditunjukkan pada saat wawancara sebagai berikut.

"Ya sering, kadang-kadang sering saya. Kadang-kadang emosi, namanya orang kan tidak sama" (S wawancara pada tanggal 15 April 2025).

Selain S, F juga menunjukkan bahwa ia memiliki kesadaran terhadap keberadaan emosi negatif, terutama dalam bentuk marah, kesal, atau sedih. Emosi-emosi ini umumnya muncul ketika ia berada dalam situasi penuh tekanan, seperti adanya konflik antarpersonal atau gangguan terhadap orang terdekatnya. Hal ini dapat dibuktikan dalam pernyataan AK, teman sekamar F sebagai berikut.

" Dia menghadapinya secara dewasa. Cuman dia itu muncul emosi tingginya itu intinya malah bukan... Kalau dia nggak masalah bu dihina atau diejek apa. Tapi kalau ada temennya se-CS atau adiknya atau keluarganya yang ketemunya di sini, marah tuh. Jadi marah paling besar tuh ketika orang terdekatnya dia itu ada masalah" (AK wawancara pada tanggal 15 April 2025).

Narapidana Non-Register F, seperti MF dan FF, menunjukkan kemampuan mengatur emosi yang lebih stabil, matang, dan konsisten. Mereka tidak hanya mengenali emosi negatif yang muncul, tetapi juga aktif mengembangkan strategi untuk meredamnya sebelum emosi tersebut memengaruhi perilaku. Hal ini dapat dibuktikan dari pernyataan petugas Lapas sebagai berikut.

”Mengontrol emosi. Terkadang orang yang sudah pernah register F itu memang, dan khususnya diperkelahian, itu berarti dia itu sudah memiliki memang memiliki dasar pengelolaan emosi yang kurang baik. Sehingga dia melakukan pertengkaran atau memukul. Setelah dia itu kena hukuman disiplin, dia itu pasti cenderung mikir, oh iya, ini perbuatan yang salah dilarang,ukul orang di dalam lapas. Jadi dia itu cenderung bisa mengendalikan dirinya lebih baik dibanding orang yang, napi yang belum pernah register F. Tapi napi yang belum pernah register F itu, bisa jadi itu memang dasarnya sudah pintar mengendalikan emosi” (Petugas Lapas wawancara pada tanggal 22 April 2025).

Baik narapidana Register F maupun Non-Register F, mereka memiliki strategi yang hampir sama yakni, menjauh dari sumber konflik, berbicara dengan teman, ataupun menyibukkan diri. Meskipun strategi tersebut kadang berhasil meredakan emosi sesaat, pengelolaan emosi pada narapidana Register F masih bersifat reaktif dan situasional. Dalam kondisi tertentu, misalnya ketika merasa disudutkan atau harga dirinya disinggung secara langsung, emosi mereka bisa memuncak dan diekspresikan secara berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa strategi yang digunakan belum mengakar sebagai mekanisme regulasi emosi yang stabil. Mereka belum sepenuhnya mampu menggunakan pendekatan reflektif atau strategi kognitif untuk mengantisipasi dan mengubah cara pandang terhadap pemicu emosi yang dihadapi (Seno & Rahayu, 2024).

Keberhasilan narapidana Non-Register F dalam mengatur emosi juga tidak lepas dari peran lingkungan sosial yang mendukung. Dalam blok hunian atau kamar, mereka menjalin hubungan sosial yang sehat dan saling menjaga suasana agar tetap harmonis. Ketika terjadi gesekan kecil, mereka lebih memilih berbicara atau menyelesaikan masalah secara damai, tanpa menunggu situasi menjadi konflik besar. Strategi sosial seperti ini membantu mereka mempertahankan emosi positif, menciptakan rasa aman, dan memperkuat stabilitas psikologis di tengah keterbatasan yang ada di dalam Lapas (Litaay & Kusumiati, 2023).

”Ya, memang ada beberapa orang yang melakukan emosi bisa sadar dengan sendirinya, bisa juga sadar melalui lingkungannya. Kadang diingatkan, misalnya yang sadar dari lingkungan, dia itu ketika emosi, mengalami emosi, emosi negatif karena info keluarganya sakit atau dengar keluarganya ada yang sakit atau gimana, anaknya sakit, ya lingkungan, contohnya di kamarnya itu mereka saling support bareng, saling support, kasih semangat, saling mendoakan, itu kegiatan atau tindakan pengendalian emosi dari faktor lingkungannya” (wawancara dengan petugas Lapas pada tanggal 21 April 2025).

Dari hasil wawancara dengan petugas Lapas, diperoleh informasi yang memperkuat temuan ini. Petugas menyatakan bahwa narapidana yang pernah menerima sanksi Register F biasanya mulai bersikap lebih hati-hati setelah menerima konsekuensi seperti pencabutan hak remisi atau pembatasan kegiatan. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya mengontrol emosi sebagai bagian dari strategi bertahan di dalam sistem pemasyarakatan (Febriani et al., 2025). Namun, perubahan tersebut lebih bersifat motivasional dan belum sepenuhnya menunjukkan transformasi dalam kemampuan regulatif yang mapan. Dalam wawancara dengan petugas Lapas, disebutkan bahwa perubahan perilaku

narapidana yang pernah terkena sanksi Register F lebih karena dorongan hukuman daripada perkembangan internal yang utuh. Hal ini dapat dibuktikan dari pernyataan petugas Lapas sebagai berikut:

”Kalau orang narapidana yang pernah register F itu mengelola emosinya itu lebih cenderung stabil, hati-hati, karena penilaian mereka kalau dia tidak kontrol emosinya akan kembali lagi terkena sanksi, sehingga hak-haknya bisa dihapus. Kalau yang belum pernah register F kadang menyepelekan itu atau memang dia belum tahu rasanya, sehingga ketika dia berbuat, entah itu melakukan pelanggaran tanpa memikirkan akibatnya, sehingga cenderung dia itu menyepelekan yang belum pernah register F” (wawancara dengan petugas Lapas pada tanggal 21 April 2025).

Secara keseluruhan, narapidana Non-Register F menunjukkan kemampuan mengatur emosi yang lebih adaptif dan terintegrasi dalam keseharian mereka. Mereka mampu mengelola emosi sejak tahap awal kemunculannya dengan strategi seperti reappraisal dan distraksi yang sehat (Gross, 2007). Sementara narapidana Register F masih berfokus pada penekanan emosi setelah emosi muncul, yang dalam teori Gross dinilai kurang efektif dan berpotensi meningkatkan tekanan psikologis.

”Mengontrol emosi. Terkadang orang yang sudah pernah Register F itu memang, dan khususnya di perkelahian, itu berarti dia itu sudah memiliki, memang memiliki dasar pengelolaan emosi yang kurang baik. Sehingga dia melakukan pertengkaran atau memukul. Setelah dia itu kena hukuman disiplin, dia itu pasti cenderung mikir, oh iya, ini perbuatan yang salah dilarang, memukul orang di dalam Lapas. Jadi dia itu cenderung bisa mengendalikan dirinya lebih baik dibanding orang yang, napa yang belum pernah register F. Tapi napa yang belum pernah Register F itu, bisa jadi itu memang dasarnya sudah pintar mengendalikan emosi” (wawancara dengan petugas Lapas pada tanggal 21 April 2025).

2. Pengendalian Emosi Secara Sadar, Mudah, dan Otomatis

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu dapat mengendalikan emosinya secara refleksi maupun melalui upaya sadar dalam situasi emosional. Berdasarkan hasil penelitian, narapidana Register F menunjukkan bahwa mereka masih memerlukan usaha sadar untuk mengendalikan emosi. Untuk meredakan emosinya, narapidana Register F harus mencari dukungan sosial atau melibatkan diri dalam aktivitas fisik seperti olahraga.

F misalnya, mengaku bahwa ia dahulu sering kehilangan kendali atas emosinya, namun ia mulai belajar menenangkan diri dengan berdiskusi dengan teman dekat sebelum bertindak. Kini, ketika merasa marah atau tersinggung, F cenderung mencari teman yang dipercaya untuk diajak berdiskusi, sebagai cara untuk mencegah tindakan impulsif (Anggraini, 2016). Strategi ini menandakan adanya perkembangan dalam pengendalian emosi, tetapi juga menunjukkan bahwa proses tersebut masih sangat membutuhkan kontrol kognitif dan belum berlangsung secara otomatis.

”Kalau dipendem sendiri nanti ujung-ujungnya emosi, gitu. Nggak bisa mengungkapkan, ujung-ujungnya ada orang salah sedikit aja bisa marah. Tapi kalau diungkapkan ke teman, sharing, nanti ada jalan keluarnya. Pasti ada jalannya. Jangan gitu, pasti kan ada yang ngasih tahu” (F wawancara pada tanggal 15 April 2025).

Narapidana Non-Register F, seperti FF dan MF, menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang lebih otomatis dan tidak memerlukan upaya sadar yang besar. Misalnya, FF memiliki kebiasaan untuk langsung menyibukkan diri atau mengalihkan fokus ketika merasa jengkel atau terganggu. Ia tidak

melibatkan diri dalam konfrontasi, tidak menyimpan emosi secara berlarut-larut, dan lebih memilih menghindari dengan cara terlibat dalam aktivitas fisik atau sosial (Anggraini, 2015).

Menurut rekan satu selnya, kebiasaan tersebut bukan lagi sesuatu yang dilakukan karena dorongan sadar, melainkan telah menjadi bagian dari respons otomatis terhadap tekanan emosional. Kecenderungan pengendalian otomatis juga diperlihatkan oleh MF, yang mengaku jarang mengalami emosi meledak, karena ia telah belajar untuk memfilter situasi sebelum bereaksi. Ketika ada hal yang mengganggu, ia lebih memilih mengabaikannya daripada membiarkan dirinya terseret dalam konflik. Hal ini mencerminkan adanya kemampuan reappraisal yang berkembang secara spontan (Gross, 2014).

"Gimana ya Kalau sedang emosi saya itu bisa langsung dibuat gurau" (MF wawancara pada tanggal 17 April 2025).

Dari keterangan petugas Lapas, diperoleh informasi bahwa narapidana Non-Register F umumnya lebih mampu menahan diri dalam situasi penuh tekanan. Mereka jarang terlibat dalam pelanggaran atau konflik yang berakar dari ketidakmampuan mengontrol emosi. sebaliknya, narapidana Register F, meskipun mulai menunjukkan sikap lebih berhati-hati, tetap dinilai lebih reaktif dan mudah terpancing, terutama dalam kondisi di mana harga diri mereka terganggu atau mereka merasa direndahkan. Petugas menyatakan bahwa beberapa narapidana Register F akan berusaha menahan diri setelah dikenai sanksi, namun kontrol tersebut sering kali bersifat situasional.

Jika dikaitkan dengan teori Gross, maka narapidana Register F cenderung masih bergantung pada strategi expressive suppression, yaitu menahan atau menekan ekspresi emosional setelah emosi muncul (Laws & Crewe, 2016). Strategi ini, meskipun dapat menurunkan ekspresi luar dari emosi, tidak selalu efektif dalam menurunkan intensitas emosi internal dan justru berpotensi meningkatkan tekanan psikologis. Di sisi lain, narapidana Non-Register F menunjukkan kecenderungan menggunakan strategi cognitive reappraisal secara refleks, yaitu menilai ulang situasi untuk mengurangi dampak emosionalnya. Strategi ini dianggap lebih adaptif karena memungkinkan individu menyesuaikan respons emosional secara lebih sehat dan jangka panjang (Gross, 2007).

3. Kemampuan Mengendalikan Situasi Stres Akibat Permasalahan yang Dihadapi

Kemampuan mengelola stres merupakan bagian penting dalam regulasi emosi yang menunjukkan ketahanan emosional narapidana saat menghadapi tekanan sosial atau konflik (Seno & Rahayu, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa narapidana Register F cenderung mengalami stres yang lebih berat akibat konsekuensi dari pelanggaran yang mereka lakukan, seperti pembatasan hak remisi. F, sebagai salah satu narapidana yang termasuk dalam Register F, mengungkapkan bahwa ia memang mulai sadar terhadap beban psikologis yang dialaminya dan mencoba merespons stres dengan cara sederhana seperti menyendiri atau curhat kepada teman dekat.

Namun, ia juga mengakui bahwa dalam situasi tekanan ekstrem, ia bisa kehilangan kendali hingga akhirnya meluapkan secara verbal maupun fisik. Setelah ledakan emosi itu, ia justru merasa menyesal, namun kesadaran tersebut datang terlambat. Pola ini menunjukkan bahwa mekanisme coping yang dimilikinya belum matang dan masih bersifat reaktif (Widyaningrum et al., 2025). Ketidakstabilan dalam pengelolaan stres pada narapidana Register F juga terlihat dari kecenderungan mereka untuk menanggapi tekanan dengan menarik diri atau bahkan menunjukkan agresivitas. Hal ini diperparah oleh kurangnya kemampuan untuk merefleksikan kondisi emosional secara mendalam dan terbatasnya dukungan sosial. Petugas Lapas pun mengkonfirmasi bahwa narapidana Register F umumnya mengalami kesulitan dalam mengontrol stres, terutama ketika menghadapi konflik sosial, kehilangan hak, atau penolakan dari lingkungan sekitarnya. Mereka lebih mudah tersulut.

Narapidana Non-Register F menunjukkan pola pengelolaan stres yang lebih fleksibel dan adaptif. Mereka tidak hanya mampu mengenali saat-saat di mana tekanan psikologis muncul, tetapi juga memiliki strategi yang lebih konstruktif untuk meredam dampaknya. Strategi yang digunakan

cenderung aktif, seperti berdiskusi dengan teman, mengikuti kegiatan keagamaan, olahraga, serta keterlibatan dalam menjadi tamping. Narapidana seperti FF menyampaikan bahwa dalam menghadapi tekanan, ia akan mengingat kembali tujuannya berada di lapas, yaitu untuk berubah dan kembali kepada keluarga. Ia menyadari bahwa tindakan impulsif hanya akan memperpanjang masa hukumannya dan menunda kesempatan untuk bebas. Pola pikir ini mencerminkan adanya orientasi masa depan yang kuat.

Narapidana Non-Register F juga memiliki sistem sosial yang lebih suportif, yang memungkinkan mereka menghadapi tekanan secara kolektif dan bukan sendirian. Mereka lebih terbuka dalam mengomunikasikan perasaan, mencari solusi secara damai jika terjadi gesekan, dan lebih jarang menunjukkan perilaku agresif. Dalam pandangan petugas lapas, narapidana Non-Register F dinilai lebih kooperatif, komunikatif, dan tidak mudah terprovokasi. Ketika terjadi masalah, mereka cenderung menyelesaikannya melalui mediasi, diskusi kelompok, atau melapor kepada petugas dengan cara yang sesuai prosedur. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan sosial dan tekanan internal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai regulasi emosi pada narapidana berstatus Register F dan Non-Register F di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Banyuwangi, diperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Kemampuan Mengatur Emosi

Narapidana dengan status Register F cenderung memiliki kemampuan mengatur emosi yang belum stabil dan masih reaktif terhadap tekanan situasional, khususnya emosi negatif seperti marah, sedih, dan frustrasi. Meskipun mereka mulai menunjukkan kesadaran terhadap pentingnya pengendalian emosi, strategi yang digunakan masih bersifat menghindar dan belum terarah. Sebaliknya, narapidana Non-Register F menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Mereka mampu menggunakan berbagai strategi seperti berpikir positif, ibadah, serta bersosialisasi untuk menjaga kestabilan emosional mereka dalam lingkungan lapas yang penuh tekanan.

2. Pengendalian Emosi Secara Sadar, Mudah, dan Otomatis

Narapidana Register F masih memerlukan upaya sadar dan dukungan sosial untuk mengendalikan emosi. Mereka cenderung belum memiliki kebiasaan regulasi emosi yang otomatis dan bergantung pada strategi eksternal seperti menyendiri atau curhat. Sebaliknya, narapidana Non-Register F menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang lebih reflektif dan otomatis. Mereka secara konsisten mampu menenangkan diri tanpa perlu intervensi langsung, dan memahami pentingnya kontrol emosi untuk menjaga status hukum mereka.

3. Kemampuan Mengendalikan Situasi Stres Akibat Permasalahan yang Dihadapi

Narapidana Register F mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial dan konflik, serta cenderung menunjukkan respons emosional yang eksplosif saat menghadapi permasalahan berat. Hal ini berkorelasi dengan status Register F mereka yang sebagian besar disebabkan oleh pelanggaran disiplin akibat ketidakmampuan menahan emosi. Sementara itu, narapidana Non-Register F menunjukkan ketahanan stres yang lebih baik. Mereka mampu menggunakan strategi koping aktif dan rasional, seperti mengingat tujuan jangka panjang (ingin cepat bebas) dan menjaga hubungan baik dengan sesama narapidana maupun petugas.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *Proceedings*, 1(1), 173–186.
- Anggraini, E. (2015). Wanita dalam Masa Pembinaan Studi Kasus : Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Teologia*, 26(2), 284–311.
- Anggraini, E. (2016). STRATEGI REGULASI EMOSI DAN PERILAKU KOPING RELIGIUS NARAPIDANA WANITA DALAM MASA PEMBINAAN Studi Kasus: Lembaga Pemasyarakatan Wanita Klas II A Bulu Semarang. *Jurnal THEOLOGIA*, 26(2), 284–311. <https://doi.org/10.21580/teo.2015.26.2.435>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Arsita, M. (2020). *Strategi Regulasi Emosi Narapidana Narkoba Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iib Bengkulu*.
- Ayrton, K., Zhorif, B., & Larasati, N. U. (2024). *Analisis Teori Labelling Terhadap Mantan Narapidana Pengguna Narkotika*. 8(2), 451–462.
- Azzuhriyyah, I. S. (2024). *Pengaruh Stress Terhadap Agresivitas*.
- Darapatni, D. A. S. P., & Swandi, N. L. I. D. (2024). Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi Individu dengan Perilaku Non-Suicidal Self-Injury (NSSI): Tinjauan Literatur Factors Affecting Emotion Regulation in Individuals with Non-Suicidal Self-Injury (NSSI. *Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(2), 104–114. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i2.3696>
- Febriani, K., Zulkarnain, I., & Herza. (2025). Praktik Kuasa Pendisiplinan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Pangkalpinang. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 9(5), 39–55.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373–403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Gross, J. (2014). Handbook of emotion regulation. In *Choice Reviews Online* (Vol. 52, Issue 02). <https://doi.org/10.5860/choice.52-1127>
- Huwae, A., & Rugebregt, J. M. (2020). Regulasi Emosi sebagai Pembentukan Ketahanan Mental untuk Meningkatkan Mutu Produktivitas Kerja Fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan. *Jurnal Penjamin Mutu*, 6(August), 116–123. <https://doi.org/10.25078/jpm.v6i2.1476>
- Laws, B., & Crewe, B. (2016). Emotion regulation among male prisoners. *Theoretical Criminology*, 20(4), 529–547. <https://doi.org/10.1177/1362480615622532>
- Litaay, E. C., & Kusumiati, R. Y. E. (2023). Dinamika Regulasi Emosi Narapidana Perempuan Pada Kasus Narkoba. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 863, 12(2).
- Meliarsyah, Trijono, R., & Aminuloh, M. (2024). Dampak Over Kapasitas Terhadap Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Bogor. *Karimah Tauhid*, 3(4), 4857–4872. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i4.12946>
- Muhajirin, Risnita, & Asrulla. (2024). Pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif serta tahapan penelitian. *Genta Mulia*, 15(1).
- Nur, A. F. A., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2022). Expressive Writing Dan Kemampuan Regulasi Emosi Narapidana Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(2), 110–121. <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2214>

- Nuridin, M. N. H., Rahmah, A. I., Ansyar, A., Salim, M. Y., Jannah, M., & Fitriazahra, M. (2021). Regulasi Emosi sebagai Upaya Kontrol Diri Warga Binaan Rutan Kelas 1 Makassar. *Pengabdi*, 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.26858/pengabdi.v2i2.24976>
- Putra, D. A., & Anwar, U. (2023). the Influence of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Aggressive Behavior Among Prisoners in Class Iia Correctional Institutions Purwokerto. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Psikologi*, 1(2), 120–128. <https://doi.org/10.61397/jkpp.v1i2.63>
- Ramadhanti, V. D. (2024). *Hubungan Self Compassion Dengan Regulasi Emosi Pada Narapidana di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Demak*. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/35515>
- Ratnaningtyas, E. M., Ramli, Syafruddin, Saputra, E., Suliwati, D., Nugroho, B. T. A., Karimuddin, Aminy, M. H., Saputra, N., Khaidir, & Jahja, A. S. (2023). Metodologi Penelitian Kualitatif. In Metodologi Penelitian Kualitatif. In *Rake Sarasin*. https://www.researchgate.net/profile/Penerbit-Zaini/publication/370561417_Metodologi_Penelitian_Kualitatif/links/64560bf65762c95ac3775e96/Metodologi-Penelitian-Kualitatif.pdf
- Risyat, I. A., Sutopo, S. J., Kusuma, I. T., Mustikaningtyas, Widyaningsih, T. P., Marina, E., & Subekti, A. R. (2018). Wajah Hukum. *Wajah Hukum*, 2(1), 114–124. <https://doi.org/10.33087/wjh.v8i2.1626>
- Rizky Fadilla, A., & Ayu Wulandari, P. (2023). Literature Review Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. *Mitita Jurnal Penelitian*, 1(No 3), 34–46.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Sari, S. S., Sumarna, N., & Kaimuddin, S. M. (2021). Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Tahanan. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 41. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17898>
- Sendow, A. R. E., Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2023). Regulasi Emosi Pada Narapidana Kasus Pembunuhan Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ii B Tondano. *Psikopedia*, 4(4), 259–266. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7636>
- Seno, A. B., & Rahayu, M. (2024). Regulasi Emosi dalam Strategi Coping Stress bagi Narapidana dalam Pembinaan Kepribadian (Studi Kasus Rutan Kelas IIB Pandeglang) 1* Ario Bimo Seno, 2 Mulyani Rahayu. *Journal of Management*, 17(1), 203–211.
- Susanto, D., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Penelitian Ilmiah. *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 53–61. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.60>
- Syaafitriy, D. A. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Lentera Hati. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Thohar, S. F. (2018). Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 15(1), 29. <https://doi.org/10.18860/psi.v15i1.6660>
- Widyaningrum, V., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan Mekanisme Koping dengan Perilaku Kekerasan pada Remaja. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 3(2), 35–47. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v3i2.4786>