

---

## Self Compassion pada Mantan Pecandu Narkoba

Sri Wadi Asti<sup>1\*</sup>, Mutingatu Sholichah<sup>1\*\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

[\\*sriwadiastio9@gmail.com](mailto:*sriwadiastio9@gmail.com)

[\\*\\*mutingatu.sholichah@psy.uad.ac.id](mailto:**mutingatu.sholichah@psy.uad.ac.id)

### ABSTRACT

*This study aims to reveal the process of self-compassion and the factors that influence it in 2 former drug addicts who have stopped using drugs for at least 2 years. This research is a qualitative research that uses a case study research strategy. Data were obtained using non-participant observation and semi-structured interviews and were analyzed using content analysis. The data credibility test was carried out using triangulation techniques and member checks. The results of the study showed that the process of self-compassion in subject 1 began when the awareness arose that his life as an addict was in vain, without a future, so he decided to undergo rehabilitation in Yogyakarta to avoid the bad influence in his neighborhood. In the rehabilitation center, subject 1 felt that he was not alone because the awareness arose that everyone had problems. The subject overcame difficulties and pain with the support of his environment, so that he was able to recover and work as a companion for addicts in the center by putting aside his dream of working in the arts. Subject 2 showed the initiative to undergo rehabilitation because of feelings of guilt towards his family. The subject was able to overcome drug addiction through hard work, but was still often haunted by feelings of guilt so that he often withdrew from the environment. Support from the social environment made the subject begin to open up gradually. Factors that influence the process of forming self-compassion are cultural and personality factors. Environmental support in rehabilitation centers plays an important role in fostering self-compassion in drug addicts*

**Keywords:** addict, drugs, self compassion,

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap proses *self-compassion* dan faktor-faktor yang memengaruhinya, pada 2 mantan pecandu narkoba yang telah berhenti mengkonsumsi narkoba setidaknya selama 2 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan strategi penyelidikan studi kasus. Data diperoleh menggunakan observasi non partisipan dan wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis isi. Uji kredibilitas data dilakukan dengan teknik triangulasi dan member check. Hasil penelitian menunjukkan proses *self-compassion* pada subjek 1 dimulai ketika muncul kesadaran sebagai pecandu hidupnya sia-sia, tanpa masa depan, sehingga memutuskan untuk mengikuti rehabilitasi di Yogyakarta untuk menghindari pengaruh buruk di lingkungan tempat tinggalnya. Di panti rehabilitasi, subjek 1 merasa tidak sendiri karena muncul kesadaran semua orang memiliki masalah. Subjek mengatasi kesulitan dan rasa sakit dengan dukungan dari lingkungannya, sehingga mampu pulih dan bekerja sebagai pendamping di panti dengan mengesampingkan mimpinya bekerja di bidang seni. Subjek 2 menunjukkan inisiatif menjalani rehabilitasi karena perasaan bersalah terhadap keluarganya. Subjek mampu mengatasi kecanduan narkoba melalui kerja keras, namun masih sering dihantui perasaan bersalah sehingga sering menarik diri dari lingkungan. Dukungan dari lingkungan sosial membuat subjek mulai membuka diri secara bertahap. Faktor yang mempengaruhi proses terbentuknya *self compassion* adalah faktor budaya serta kepribadian. Dukungan lingkungan di Panti rehabilitasi memainkan peran penting dalam menumbuhkan *self compassion* pada pecandu narkoba

**Kata kunci:** narkoba, pecandu, *self-compassion*.

## Pendahuluan

Perilaku penyalahgunaan narkoba adalah salah satu masalah internasional yang sampai saat ini belum dapat diselesaikan secara menyeluruh. Masalah tersebut menjadi perhatian dunia karena adanya kecenderungan peningkatan jumlah pengguna dan korban penyalahgunaan narkoba. Berbagai negara telah sepakat untuk memberantas narkoba dengan melakukan berbagai strategi. Strategi yang dilakukan berbeda sesuai ketentuan negara masing-masing (Ismail, 2017).

Bruno (Guindon, 2010) menjelaskan bahwa efek ketergantungan pada narkoba dapat bersifat fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, individu yang mengalami ketergantungan narkoba akan menerima gejala distress organik, seperti adanya gangguan fungsi kognitif (daya ingat, daya pikir, daya belajar), gangguan kesadaran dan perhatian, serta sindrom manifestasi yang menonjol seperti halusinasi. Secara psikologis ketergantungan narkoba akan menimbulkan reaksi emosional distress ketika tidak menggunakan narkoba, seperti yang ditandai dengan menangis, marah, cemas, atau depresi.

Hewitt (2007) menemukan bahwa secara psikologis, motivasi penggunaan narkoba dapat terjadi ketika pengguna narkoba ingin menghindari persoalan hidup yang dihadapi dan melepaskan diri dari suatu keadaan atau kesulitan hidup. Kesulitan hidup tersebut dapat berupa tekanan ekonomi, konflik dalam keluarga, masalah pekerjaan atau masalah-masalah lain yang dapat menimbulkan stres. Keadaan tersebut terus-menerus terjadi atau berulang kembali sehingga pecandu tergantung dengan Narkoba yang dikonsumsi. Akibatnya tidak memiliki keterampilan *coping* (penyelesaian masalah) dalam diri, dan pecandu menggantungkan diri pada narkoba.

Lisa dan Sutrisna (2013) menambahkan bahwa salah satu yang memengaruhi kergantungan adalah gejala putus obat (GPO). Ketika pengguna menghentikan pemakaian narkoba, ia akan mengalami gejala GPO yang sangat tidak menyenangkan. Contoh: saat menggunakan seseorang akan mengalami konstipasi atau sembelit, tetapi GPO yang dialaminya adalah sakit kepala, diare atau tremor. GPO ini juga merupakan “momok” tersendiri bagi para pengguna narkoba. Bagi para pecandu, terutama, ketakutan terhadap sakit yang akan dirasakan saat mengalami GPO merupakan salah satu alasan mereka sulit untuk berhenti menggunakan narkoba. Terdapat efek samping obat yang tidak ingin mereka rasakan seperti: pegal, linu, sakit-sakit pada sekujur tubuh dan persendian, kram otot, insomnia, mual, muntah, dan bisa sangat berbahaya, seperti : merusak organ hati (*hepatotoxicity*) dan merusak ginjal (*nephrotoxic*), yang merupakan akan muncul bila pasokan narkoba dalam tubuh dihentikan.

Kesulitan yang dirasakan para pecandu narkoba pada masa kekambuhan atau *relapse* adalah adanya kontrol emosi yang rendah, hubungan yang tidak memadai, perilaku untuk merusak diri sendiri, dan melakukan pertahanan pada individu yang pernah menjadi pecandu narkoba (Galanter & Brook dalam Karsiyati, 2012). Kencanawati (2015) menambahkan bahwa pada individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki hambatan berinteraksi karena adanya stigma negatif dalam masyarakat, kurangnya rasa optimis, kurang memiliki kemampuan penyelesaian masalah, dan kurang memiliki keyakinan diri. Motivasi dalam diri yang kuat berupa harapan akan masa depan mampu melatarbelakangi para pecandu narkoba berhenti mengkonsumsi. Adanya pelajaran hidup dan keinginan untuk melakukan perubahan yang terdapat

dalam diri pecandu. Serta adanya harapan bagi pecandu untuk memperbaiki kualitas hidup mereka dan terbebas dari narkoba. (Aztri dan Milla, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003), menemukan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan kecemasan dan depresi, serta korelasi positif yang signifikan dengan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* kemungkinan merupakan proses adaptasi untuk meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan. *Self-compassion* membuat individu mampu untuk menempatkan diri sebagai manusia, sebagaimana individu lain pada umumnya. Sebagai manusia, individu memperlihatkan keadaan yang tidak sempurna dan dimungkinkan untuk melakukan kesalahan. Keadaan ini disebut oleh Neff (dalam Barnard & Curry, 2011).

Neff (2011) mengemukakan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami. *Self-compassion* berkaitan dengan pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2011).

Terdapat tiga aspek dalam *self-compassion* (Neff, 2003) meliputi : (1) *Self kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan tanpa melakukan *self judgement* dan *self criticism* terhadap diri sendiri. *Self kindness* memberikan kenyamanan dan menenangkan diri sendiri; (2) *Common humanity* adalah pengertian dan kesadaran individu bahwa penderitaan, kegagalan atau ketidaksempurnaan diri merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua manusia, sehingga dapat membuat individu melihat segala sesuatu dalam perspektif yang lebih baik; (3) *Mindfulness* adalah kemampuan individu untuk menyadari, memberi pengertian kepada diri sendiri dan menghadapi perasaan yang ia rasakan, serta mengambil pendekatan yang seimbang saat mengalami kegagalan, tanpa menekan atau melebih-lebihkan perasaannya.

Melalui studi yang dilakukan oleh Neff (2011) ditemukan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* ialah: jenis kelamin, usia, budaya, dan kepribadian.

Hasil penelitian Febrinabilah dan Listiyandin (2016) menemukan seorang mantan pecandu narkoba memiliki *self-compassion* tinggi, maka dia akan memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri, tidak menghakimi dirinya sendiri dengan keras, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan lebih mampu menghadapi tantangan-tantangan sebagai seorang mantan pecandu narkoba. Tantangan-tantangan yang dialami oleh mantan pecandu narkoba akan dapat dibantu dengan adanya *self-compassion*.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana proses *self-compassion* dan faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada mantan pecandu narkoba.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi penyelidikan studi kasus. Metode pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, hasil wawancara akan dianalisis menggunakan analisis isi atau *content analysis*. Subjek penelitian dalam

penelitian ini ditetapkan berdasarkan *criterion sampling*. Kriteria subjek penelitian adalah mantan pecandu narkoba yang telah berhenti menggunakan narkoba setidaknya dua tahun dan setidaknya pernah menggunakan dua jenis narkoba.

## Hasil

### A. Proses *Self-Compassion* pada subjek 1 dan faktor-faktor yang memengaruhinya

#### 1. Proses *self-compassion* pada subjek 1

Berawal pada tahun 1996 subjek mengenal dan menggunakan narkoba dengan jenis ganja, subjek berada di bangku STM kelas 1, pada usia 16 tahun, ia berteman dan bergaul dengan anak-anak *punk* dan preman, dengan kegiatan mabuk-mabukan, berkelahi, serta menggunakan obat-obatan. Sejak tahun 1996 hingga 2010 subjek tidak pernah lepas dari mengonsumsi narkoba dan alkohol, yang menjadi kebiasaannya sehari-hari, subjek mengalami sakau, ia akan mengamuk, berteriak, serta tidak bisa mengenal dirinya sendiri. Subjek terpaksa mencuri agar dapat membeli narkoba. Akibat perbuatannya, subjek 1 diasingkan oleh keluarga dan lingkungannya, sehingga harus bekerja sebagai kuli bangunan untuk mendapatkan uang untuk membeli narkoba.

Setelah 3 bulan kerja sebagai kuli bangunan, subjek berfikir alangkah sia-sianya dia bekerja keras sebagai kuli tapi uangnya hanya habis untuk memberi narkoba, subjek mulai merenungi kesalahan yang sudah diperbuat. Subjek memikirkan kondisinya yang seperti tidak mengenal dirinya sendiri memikirkan masa depannya yang tidak menentu (*Self judgement*). Kondisi pada subjek 1 sesuai dengan pandangan Brown, (2015) bahwa *self-judgement* muncul dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita dan menolak perasaan mereka, pemikiran, dorongan, serta tindakan-tindakannya. Penilaian negatif atas kondisi diri sendiri pada subjek 1 dapat membawa kepada kehendak untuk melakukan perubahan yang positif sebagaimana ditemukan oleh Assrid, dkk. (2021) bahwa emosi negatif yang dirasakan akibat dari situasi atau peristiwa sulit dan menderita (*Self judgement*) dapat diubah menjadi perasaan yang lebih positif sehingga individu dapat memahami lebih jelas mengenai situasi tersebut serta mengadopsi tindakan yang dapat mengubah diri sendiri dengan cara yang tepat dan efektif (*Self kindness*).

Munculnya rasa bersalah atas tindakannya yang ditemukan pada subjek 1 sesuai dengan pendapat Cohen, dkk (2010) bahwa rasa bersalah berhubungan secara positif dan signifikan dengan religiusitas dan moral. Moral mencakup perasaan bersalah dan perasaan menyesal yang digambarkan sebagai ketidaknyamanan setelah melakukan pelanggaran pada subjek 1 ditemukan rasa bersalah karena telah menyalahgunakan pengorbanan orangtuanya yang telah membiayai sekolah dan menyesali perbuatannya mencuri untuk membeli narkoba.

Setelah muncul *self judgement*, mulai muncul dorongan dari subjek 1 untuk berubah. Sehingga subjek memutuskan pindah ke Yogyakarta untuk mengikuti program rehabilitasi di Panti Sosial. Keinginan tersebut diperkuat oleh dukungan dari orang tuanya. Munculnya *self-compassion* pada subjek 1 saat memutuskan untuk menjalani rehabilitasi dengan penuh kesadaran, sehingga dia mampu menahan rasa sakit pada saat menjalani rehabilitasi, seperti melawan rasa sakit saat mengalami sakaw.

Subjek telah berusaha menunjukkan disiplin, giat dan tekun, sehingga ia mampu mengevaluasi perilaku negatif, kemudian memperbaikinya dengan tidak lagi terjerumus pada kesalahan yang sama dan berhasil pulih dan sehat. Hasil penelitian menunjukkan subjek 1 merasa tidak sendirian sehingga muncul kesadaran untuk saling membantu dengan teman-teman sesama penghuni panti rehabilitasi.

Setelah berhasil menjalani proses rehabilitasi yang berat subjek mendapatkan tawaran untuk menjadi pendamping bagi pecandu yang menjalani rehabilitasi di BNN, sehingga subjek merasa kesempatan tersebut adalah bentuk kasih sayang Tuhan untuknya. Hasil tersebut sesuai pendapat Neff (2003) bahwa setiap individu dapat mengalami keberhasilan dan kegagalan, dan

penerimaan akan kenyataan tersebut dapat memunculkan kesadaran diri sebagai manusia seutuhnya yang memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan.

Sebenarnya subjek 1 ingin bekerja di bidang seni, namun subjek memilih untuk menghindari pekerjaan tersebut karena akan menampatkannya pada posisi rentan untuk terlibat dalam pergaulan yang membahayakan. Subjek memilih bekerja sebagai pendamping tanpa merasa pekerjaan tersebut sebagai pekerjaan yang rendah, sehingga menikmati pekerjaannya. Sebagaimana dengan penjelasan Neff (2011) bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi.

Kesadaran seperti inilah yang lebih dilakukan subjek daripada usaha membuat ilusi mengganti semua pengalaman negatif menjadi hal positif, yaitu adanya upaya penerimaan diri dengan merenungkan perbuatannya di masa lalu dengan penuh kesadaran untuk evaluasi, berupaya menjalin silaturahmi dengan keluarga, kerabat, sahabat dan teman untuk meminta maaf, dengan demikian keluarga menerima pengalaman masa lalunya secara positif dengan mendukung subjek.

Setelah menjadi mantan pecandu narkoba dengan berbagai pengalaman hidup, subjek menyadari bahwasanya semua kejadian yang dialami setiap manusia ialah ketetapan Tuhan, subjek merasa puas akan kehidupannya saat ini dan lebih memilih untuk memprioritaskan kesehatan dan pekerjaan.

## 2. Faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada subjek 1

Faktor budaya berperan dalam meningkatkan *self compassion* yaitu perasaan nyaman dengan lingkungan panti rehabilitasi. Sesuai dengan pendapat Magnis (2003) Yogyakarta mempunyai beberapa karakteristik yang membedakan dengan masyarakat dari daerah lain, terutama karena sangat diwarnai kehidupan berbudaya yang melekat dalam perkembangan sosial masyarakat. Seperti sikap toleransi yang tinggi, menjunjung nilai-nilai budaya, norma-norma sosial serta moral. Terbukti hasil temuan subjek 1 bahwa pengaruh *caregiver* yang temuan pada subjek 1 menunjukkan pendamping di panti rehabilitasi memperlakukan subjek seperti anggota keluarga, bersikap ramah dan tidak membedakan antar pecandu satu dengan lainnya, sigap membantu apabila pecandu yang menjalani rehabilitasi membutuhkan pertolongan.

Dengan temuan subjek 1 telah berupaya mencari tempat rehabilitasi yang mendukung dan menemukan lingkungan peragulan yang tidak merugikan, sehingga subjek mampu menjalani kehidupan yang sehat. Faktor terakhir yang memengaruhi yaitu kepribadian subjek yang menunjukkan proses berpikir reflektif yaitu mampu memikirkan pengalamannya secara mendalam, mempertanyakan kepada dirinya sendiri tentang akibat jangka panjang dari perbuatannya, sehingga muncul kesadaran untuk berubah. Subjek juga menunjukkan sikap terbuka dalam menerima masukan dari orang lain dan menunjukkan empatiknya kepada pasien yang didampinginya di panti rehabilitasi.

Subjek1 secara umum mampu menumbuhkan perasaan terbuka terhadap penderitaan yang pernah dialami di masa lalu. Adapun faktor yang paling berperan dalam meningkatkan *self-compassion* ialah budaya dan kepribadian subjek sehingga ia mampu mengendalikan diri dan tidak dapat mengatasi perilaku menyalahkan diri atau orang lain. Kemudian setiap perilaku subjek menuju ke arah yang lebih positif dan menjalani hidup lebih.

## B. Proses *Self-Compassion* pada subjek 2 dan Faktor-faktor yang memengaruhinya

### 1. Proses *self-compassion* pada subjek 2

Proses awal yang dilalui subjek mengenal dan membeli narkoba jenis ganja pada tahun 2013 saat berumur 17 tahun ketika masih di bangku SMA. Ia menggunakan narkoba untuk peralihan karena kondisi keluarganya penuh konflik dan tidak utuh. Berkat lingkungan pertemanan yang luas

---

membuat subjek mulai terbiasa untuk menggunakan obat-obatan dan mabuk-mabukan. Subjek menyadari adanya perubahan fisik seperti tubuhnya semakin kurus, lingkaran mata menjadi lebih gelap dan perubahan warna bibir sehingga dia sadar telah mengalami kecanduan. Mengetahui perubahan yang dialami tersebut keluarga mulai sadar dan muncul perasan tidak terima serta penolakan, terutama oleh sang ayah, sehingga berhenti mengkonsumsi narkoba.

Subjek 2 kembali menggunakan narkoba setelah ujian akhir sekolah, dan diketahui oleh ayahnya hingga ayah marah dan memukulnya. Subjek 2 harus di bawa ke rumah pamannya untuk diamankan. Subjek kemudian menyadari bahwa perilakunya mengkonsumsi narkoba, semakin memperparah konflik antar orang tuanya. Subjek 2 mulai sadar narkotik berbahaya bagi dirinya, bagi lingkungan serta masa depannya.

Subjek 2 menyaksikan ibunya menangis dan mengkhawatirkan kondisi fisik dan psikisnya yang berubah, serta kekhawatiran sang ibu terkait masa depannya. Hal tersebut memengaruhi timbulnya rasa bersalah subjek 2. Temuan pada subjek 2 sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Manik (2022) bahwa secara tidak langsung rasa bersalah memunculkan penyesalan bagi individu yang selanjutnya dapat menimbulkan perubahan *mindset*, perubahan pikiran, serta penambahan wawasan dan pengetahuan bahwa narkotika itu berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik.

Saat sendiri subjek 2 sering murung dan muncul pikiran negatif serta perasaan kecewa dan menyalahkan dirinya sendiri lantaran mengambil pilihan yang tidak tepat semasa hidupnya. Munculnya penilaian diri pada subjek 2 selaras dengan penjelasan (Brown, 2015) *self judgment* terjadi secara natural, sehingga terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki *self judgment* yang berasal dari rasa sakit atas kegagalan yang diderita.

*Self judgement* pada subjek 2, membawanya pada keputusan untuk berhenti memakai narkoba, namun subjek 2 belum dapat membebaskan diri dari pengalaman masa lalunya. Subjek masih sulit menerima kenyataan bahwa dirinya pecandu dan masih menyalahkan dirinya meskipun sebenarnya ia sudah berhenti sebagai pecandu narkoba. Subjek 2 merasa perlu menutupi kondisinya agar tidak diketahui oleh orang lain sehingga subjek bersikap tertutup. Kondisi pada subjek 2 sesuai dengan pendapat Neff (2003) bahwa individu yang mengalami *isolation*, akan melihat ketidaksempurnaan dan kegagalan adalah sesuatu yang memalukan dan sering kali bersikap menarik diri dan merasakan kesendirian untuk bertahan menghadapi kegagalan atau penderitaan.

Subjek 2 masih sering menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri. Sebagaimana penjelasan Neff (2011) bahwa *over identification* adalah kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan dirinya, serta merenungkan secara berlebihan keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat kesalahan yang telah diperbuat. Individu yang mengalami kegagalan akan cenderung tidak menerima dan membesar-besarkan kegagalan yang dialaminya. Kesadaran mendalam tentang kesalahannya, memunculkan *self kindness* yang membuat subjek 2 memutuskan untuk menjalani rehabilitasi, dan tekad yang kuat untuk menahan penderitaan saat menjalani proses detoksifikasi. Hal ini sesuai dengan penjelasan Neff (2011) bahwa *self kindness* menjadikan individu lebih hangat kepada diri sendiri ketika individu menghadapi rasa sakit dan masalahnya.

Meskipun masih merasa bersalah, subjek lebih bersemangat dalam menjalani kehidupannya, dengan pemberian dukungan dari ibu menjadi alasan utama bagi subjek untuk dapat mengatasi permasalahan yang ditemui hingga mampu membangun hubungan baik dengan lingkungan pertemanannya. Sejalan dengan penjelasan Neff (2003) pengasuhan dari orang tua dapat mempengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self-compassion* yang baik.



Subjek 2 berusaha untuk menjalani perkuliahan dengan baik, ia memberanikan diri untuk bergabung dengan organisasi kampus, serta mengambil peran dalam kepanitiaan. Hal ini merupakan upaya subjek untuk menumbuhkan ketertarikan serta relasi yang baik dengan lingkungan sekitar sehingga mampu menjauhkannya dari kegiatan yang tidak mendukung untuk hidup sehat dan pulih.

## 2. Faktor- faktor yang memengaruhi *self-compassion* pada subjek 2

Faktor budaya yang berpengaruh terhadap perilaku subjek 2, yaitu suasana pergaulan dengan masyarakat Yogyakarta yang memiliki perbedaan karakter dengan masyarakat di kota asalnya. Masyarakat Yogyakarta sangat ramah, memiliki kepekaan sosial yang tinggi dan memiliki tutur kata yang sangat sopan. Sesuai dengan penjelasan Usada (2015) bahwa Yogyakarta digambarkan sebagai kota yang aman, kota yang nyaman, kota yang berbudaya dan kota pelajar. Di dalam masyarakat terdapat proses saling memengaruhi satu sama lain secara silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi, demi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari (Usada, 2015). Kondisi masyarakat di Yogyakarta membuat subjek 2 merasa mendapat dukungan dari lingkungan sosialnya. Subjek 2 merasa dapat diterima sebagai teman, bagian dari mereka (masyarakat di lingkungannya), subjek 2 merasa dirinya ada, dilibatkan, dan dihargai.

Faktor lain yang mempengaruhi *Self-compassion* pada subjek 2 yaitu kepribadian. Subjek 2 sebenarnya memiliki pembawaan yang ceria. Ketika sedang mengalami masalah berat, ia menutup diri namun pada saat mendapat dukungan dari orang lain di lingkungannya, ia dapat segera menyesuaikan dirinya, meskipun masih bersikap hati-hati. Pengertian yang diterima dari temannya akan membantu subjek 2 dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri subjek dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain.

Temuan lain dari penelitian yang tidak disebutkan dalam teori Neff adalah peran dukungan keluarga untuk menumbuhkan *self-compassion* sebagaimana yang ditemukan pada subjek 2 yang mendapat dukungan dari ibunya sehingga tetap berjuang mengatasi kesulitannya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa proses *self-compassion* yang dilalui kedua subjek memiliki perbedaan, hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh masa dan tingkatan perkembangan subjek yang berbeda sehingga memengaruhi hasil penelitian serta kemampuan subjek mengendalikan emosi dan dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan, sehingga faktor tersebut dapat menjadi faktor penguat maupun penghambat kedua subjek dalam mengembangkan *self-compassion*.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan oleh penyedia layanan kesehatan maupun pihak yang berhubungan langsung dengan pecandu narkoba maupun praktisi psikologi, sehingga rekomendasi diberikan untuk pusat rehabilitasi adalah (1) memberikan keamanan dan ramah tamah selama menjalani program rehabilitasi sosial guna menumbuhkan kepercayaan pecandu narkoba pada *caregiver* dan mengurangi pengaruh negatif dari lingkungan sebelumnya, (2) program pendampingan bagi pecandu di panti rehabilitasi sebaiknya disesuaikan dengan kepribadiannya.



---

### Daftar Pustaka (APA 7<sup>th</sup> Edition)

- Assrid, A., Retnoningtias, D.W. dan Hardika, I.R. (2021). Hubungan Self-compassion dengan Infertility-related Stress pada Dewasa Awal yang Mengalami Infertilitas. Program Studi Psikologi Universitas Dhyana Pura. *Jurnal Psikogenesis* Volume 9 No.2.
- Aztri M, & Milla, M.N. (2013). Rasa Berharga Dan Pelajaran Hidup Mencegah Kekambuhan Kembali Pada Pecandu Narkoba. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 1.
- Brown, L. (2015) Self compassion, attitudes to ageing and indicators of health and well-being among midlife women. *Aging and Mental Health*: 1- 9.
- Cohen, T. R., Wolf, S., Panter, A.T., dan Insko, C.A. (2010). Introducing the GASP scale: a new measure of guilt and shame proneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, University of North Carolina at Chapel Hill.
- Febrinabilah, R. & Listiyadini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal: Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia. *Jurnal Humanitas*, Vol. 1, No. 1, Hal 19-28.
- Guindon, MH. (2010). *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Taylor and Francis Grup
- Hewitt A. J. (2007). After the fire: Posstrumatic growth in recovery from addiction. Diunduh dari ProQuest. (20447198).
- Ismail, W. (2017). *Teori Biologi Tentang Perilaku Penyalahgunaan Narkoba*. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, UIN Alauddin Makassa.
- Karsiyati. (2012). Hubungan Resiliensi dan Keberfungsian Keluarga pada Remaja Pecandu Narkoba yang Sedang Menjalani Pemulihan. *Skripsi*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kencanawati, S.S.S. (2015). *Uji Coba Rancangan Modul Pelatihan untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Mantan Pecandu Narkoba dalam Menghadapi Permasalahan di Lingkungan Keluarga*. Fakultas Bandung : Psikologi Universitas Padjajaran.
- Lisa, F.R. Juliana, dan Sutrisna, W. Nengah. (2013). *Narkoba, Psicotropika dan Gangguan Jiwa: Tinjauan Kesehatan dan Hukum*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Magnis S, F. (2003). *Etika Jawa: Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijakan Hidup Jawa*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Manik, D.N. (2022). *Rasa Bersalah Pada Mantan Pecandu Narkoba Di Pusat Terapi & Rehabilitasi Narkoba Tb Satu Teratak Buluh*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Neff, K.D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. Psychology Press Taylor & Francis Group University of Texas, Austin, Texas, USA.
- Neff, K.D. (2011). Self compassion, self esteem, and well being. *Social and Personality Compass*, 5/1, 1-12.
- Usada, F. (2015). *“Jogja Ora Didol” Representasi Perlawanan Masyarakat Yogyakarta Studi Kasus Grup Musik Jogja Hip Hop Foundation*. Jurusan Etnomusikologi Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta.