

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini sering terlihat berita tentang penyalahgunaan narkoba yang semakin marak di Indonesia. Narkoba adalah zat kimia yang dapat mengubah perasaan, pikiran, suasana hati dan perilaku jika masuk ke dalam tubuh manusia baik dengan cara dimakan, diminum, dihirup, disuntik, intravena, dan lain sebagainya (Kurniawan, 2008). Penyalahgunaan zat berbahaya ini semakin memprihatinkan karena kebanyakan penggunaannya adalah dari kalangan remaja, padahal remaja adalah generasi muda yang akan meneruskan kelangsungan negara. Berbagai cara telah dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi peredaran narkoba di Indonesia, namun tetap saja narkoba masih banyak beredar di Indonesia. Dengan banyaknya kasus narkoba yang merusak generasi muda, pemerintah melakukan antisipasi untuk mengatasi kasus ini dengan memberikan berbagai penyuluhan tentang zat berbahaya ini di berbagai acara, seminar maupun di sekolah-sekolah bahkan di iklan-iklan media cetak maupun televisi.

Badan Narkotika Nasional memperkirakan jumlah pengguna narkoba di Indonesia akan terus meningkat. Tahun 2015, diprediksi angka prevalensi pengguna narkoba mencapai 5,1 juta orang. Pada tahun 2008, jumlah pengguna narkoba di Indonesia mencapai 3,3 juta jiwa atau sekitar 1,99 % dari jumlah penduduk Indonesia mengalami ketergantungan narkoba. Dari jumlah tersebut 1,3 juta di antaranya berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa. Jumlah korban meninggal dunia akibat penggunaan narkoba selama kurun 2006-2008 mencapai 15.000 jiwa. Artinya,

setidaknya 41 jiwa melayang perhari dengan 78% terjadi pada anak 19-21 tahun. Data terbaru BNN menyebutkan, Indonesia telah menjadi pasar utama dalam hal perdagangan narkoba dengan jumlah pengguna sebanyak 3,6 juta jiwa atau sekitar 1,5% dari jumlah penduduk Indonesia. (<http://www.berita99.com/berita/7131/wow-2015-pengguna-narkoba-di-Indonesia.html?m=1>).

Adapun dampak terhadap fisik dan psikis yang dialami oleh penyalahguna narkoba yaitu : Pertama, terhadap fisik yaitu gangguan pada sistem syaraf (neurologis) seperti: kejang-kejang, halusinasi, gangguan kesadaran, kerusakan syaraf tepi. Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti infeksi akut otot jantung, gangguan peredaran darah. Kedua, dampak terhadap psikis yaitu lamban kerja, ceroboh, sering tegang dan gelisah, hilangnya kepercayaan diri, apatis, pengkhayal, penuh curiga, tingkah laku yang brutal, sulit berkonsentrasi, perasaan kesal dan tertekan, cenderung menyakiti diri, perasaan tidak aman, bahkan bunuh diri. Selain itu dampak jangka panjang yang muncul adalah menurunnya kualitas sumber daya manusia, gangguan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, dan ancaman bahaya hancurnya kehidupan keluarga. Rata-rata pengguna narkoba adalah remaja sampai dengan dewasa awal (20-35 tahun) (<http://.depkes.go.id>).

Individu pada masa dewasa awal (20-35 tahun) dihadapkan pada tugas pembentukan kemandirian pribadi, ekonomi, perkembangan karier dan bagi banyak orang merupakan masa pemilihan pasangan, memulai keluarga dan mengasuh anak-anak (Santrock, 2003). Salah satu hal yang menjadi ciri khas masa dewasa awal adalah perilaku mencoba-coba dan eksplorasi. Kemampuan membuat keputusan adalah ciri lain yang tidak sepenuhnya terbangun oleh kaum muda. Mantan pengguna narkoba yang berusia 20-35 tahun mengalami keterhambatan pada tugas

perkembangan masa dewasa awal dikarenakan sebelumnya mereka menggunakan narkoba sehingga membuat mereka tidak produktif.

Undang-undang No. 35 Tahun 2009 menyatakan bahwa pecandu narkoba dan korban penyalahgunaan narkoba wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Di Indonesia terdapat 105 unit panti rehabilitasi (www.nasional.tempo.co) yang sebenarnya kurang memadai mengingat jumlah pecandu yang terus meningkat. Rehabilitasi sangat diperlukan agar pecandu narkoba tidak lagi mengonsumsi narkoba yang dapat merusak kehidupan mereka. Setelah menjalani berbagai macam terapi dari rehabilitasi, pada akhirnya pecandu narkoba akan menjadi mantan pengguna narkoba dan siap terjun untuk kembali pada kehidupan masyarakat.

Salah satu panti rehabilitasi pengguna narkoba adalah Rumah Cemara yang ada di Bandung. Rumah Cemara merupakan salah satu komunitas yang menangani pengguna narkoba dan HIV di Kota Bandung. Pengurus Rumah Cemara bekerja untuk memberikan layanan pencegahan dan perawatan kesehatan kepada komunitas sebaya pengguna narkoba dan orang dengan HIV di Jawa Barat. (rumahcemara.org).

Rumah Cemara didirikan pada tanggal 1 Januari 2003 oleh lima orang pecandu narkoba yang sedang dalam masa pemulihan. Mereka percaya bahwa perubahan dalam masyarakat harus diawali oleh perubahan di dalam komunitas itu sendiri. Sesudah mendirikan Pusat Perawatan untuk pengguna narkoba, lima pendiri Rumah Cemara berpikir bahwa permasalahan HIV sangat rentan terjadi juga pada pengguna narkoba khususnya pengguna narkoba suntik. Mereka memutuskan untuk fokus kepada pengguna narkoba dan orang dengan HIV sebagai *target group* mereka. Saat ini, komunitas tersebut melayani pendampingan untuk rehabilitasi penderita HIV, rehabilitasi korban penyalahgunaan narkoba, serta divisi pelayanan dampak buruk penggunaan narkoba. Panti rehabilitasi ini ingin membesarkan hati para mantan

pecandu narkoba melalui aktifitas yang bermanfaat. Dalam proses terapi terhadap para penghuni panti, sang pendiri panti rehabilitasi dan rekan-rekannya melibatkan banyak pihak, termasuk keluarga.

Rumah Cemara memiliki visi yaitu memimpikan Indonesia tanpa diskriminasi terhadap orang dengan HIV/AIDS (ODHA) dan orang yang menggunakan narkoba. Hal ini bertujuan agar tercipta kualitas hidup yang lebih baik bagi orang dengan HIV/AIDS dan pengguna narkoba di Indonesia. Selain itu para pengurus Rumah Cemara juga bekerja untuk mendampingi mereka berobat, merawat dan memberikan dukungan psiko-sosial kepada mereka. (rumahcemara.org).

Menurut salah satu konselor di panti rehabilitasi Rumah Cemara Bandung yang juga merupakan mantan pengguna narkoba mengungkapkan bahwa stigma masyarakat pada pengguna narkoba yang sangat negatif membuat para pengguna kebanyakan mengalami masa yang sulit untuk menjadi individu yang baru, meskipun dirinya telah melalui masa rehabilitasi dan telah dinyatakan sehat serta dapat kembali ke lingkungan masyarakat. Diskriminasi dari masyarakat membuat mereka (individu mantan pengguna narkoba) merasa tidak berarti dan usahanya untuk sembuh menjadi sia-sia dan pada akhirnya kembali terjerumus pada narkoba untuk mengalihkan perasaan sakitnya karena merasa dinilai negatif oleh lingkungan yang seharusnya mendukung.

Di Panti Rehabilitasi Rumah Cemara yang dikhususkan untuk pengguna narkoba diterapkan empat tahapan program yang harus dijalankan oleh pengguna narkoba, yang disebut sebagai residen. Program tersebut disebut *regular programme*. Fase pertama adalah fase *induction* (lebih kurang selama 2 bulan) merupakan tahapan adaptasi yang bertujuan untuk penyesuaian diri terhadap program pemulihan yang akan dijalani. Pada fase ini kepada para residen (pengguna narkoba) dilakukan

pengenalan terhadap program *therapeutic community* serta pengenalan kultur dan peraturan-peraturan yang ada di panti rehabilitasi Rumah Cemara tersebut. Selain itu pada fase ini pula para residen diberikan motivasi untuk melanjutkan program pemulihan selanjutnya. Fase kedua adalah fase awal / *primary* (3 bulan). Tahapan ini bertujuan untuk mengarahkan residen menerima dan menyadari bahwa dirinya adalah seorang pecandu yang membutuhkan pertolongan.

Setelah fase *primary* dapat terselesaikan dilanjutkan fase ketiga yaitu menengah / *pre re-entry* (3-4 bulan). Dalam fase ini para residen diarahkan untuk menstabilisasi sikap dan berperilaku hidup sehat. Pada fase ini dilakukan pemantauan kondisi emosi dan keseimbangan psikologis. Dalam fase ini, pemantauan sikap dan perilaku bertanggung jawab, serta proses interaksi sosial dengan keluarga merupakan basis utama. Selanjutnya fase akhir atau fase keempat yaitu fase lanjutan / *re-entry* (3-4 bulan). Dalam fase ini para residen diarahkan untuk mengembangkan sikap dan perilaku bertanggung jawab dan proses pengenalan serta pemantapan sikap dan perilaku hidup sehat di dalam keluarga dan lingkungan sosial, menambah wawasan untuk mempersiapkan diri menghadapi masa depan, mengendalikan reaksi emosi serta mengerti tentang *coping skill* dan *stress management*.

Setelah para residen menjalani empat fase program rehabilitasi, barulah para residen memasuki *aftercare programme*. Dalam program *aftercare* seorang mantan pecandu kembali membangun hidup dengan keluarga di lingkungan masyarakat dan dapat kembali produktif (bekerja, sekolah, kursus). Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada empat orang dari 23 orang (17,4%), permasalahan yang muncul pada fase ini ketika seorang mantan pengguna narkoba yang ingin kembali hidup dengan “normal” seperti bekerja dan beraktivitas dengan lingkungan sosialnya terbentur oleh masalah diskriminasi yang kental dari masyarakat sekitar. Adanya

labeling dari masyarakat yang mencap pecandu negatif meskipun telah menjalankan rehabilitasi dan tidak lagi menggunakan narkoba, tetap dianggap “pecandu” yang meresahkan masyarakat dan dapat membawa dampak buruk bagi lingkungannya karena perilakunya yang dulu sebagai pengguna narkoba. Pada akhirnya mantan pengguna narkoba menjadi merasa terkucilkan, hingga timbul kembali perasaan tidak berharga, dan perasaan-perasaan negatif lainnya. Akhirnya apa yang telah didupkannya selama rehabilitasi menjadi tidak berguna dan hal ini menghambat potensi-potensi yang seharusnya dapat diolah dan dimanfaatkan oleh mantan pengguna narkoba tersebut.

Permasalahan diskriminasi masyarakat terhadap pengguna maupun mantan pengguna narkoba, merupakan sumber masalah yang sering ada atau terjadi pada para individu mantan pengguna narkoba. Ilya (konselor panti rehabilitasi Rumah Cemara / mantan pengguna narkoba) mengungkapkan bahwa meskipun telah lepas dari narkoba dan merasa diri sehat, mantan pengguna narkoba pada saat –saat tertentu (biasanya dalam rentang waktu 3-6 bulan sekali, tergantung pada lamanya berhenti memakai narkoba) akan ada masa yang dinamakan masa *relapse* atau kembali pada fase individu tersebut begitu menginginkan narkoba dan kembali menjadi pengguna

Pada saat melakukan survei awal, peneliti melakukan wawancara kepada empat orang mantan pengguna narkoba. Kesemua (4 orang) mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun di Rumah Cemara menghakimi dan mengkritik diri mereka sendiri ketika menghadapi masa-masa sulit. Mereka menyalahkan diri mereka dan selalu merasa bersalah atas perbuatan yang terjadi pada mereka dan menganggap kebiasaan yang mereka lakukan adalah akibat kesalahan yang mereka perbuat. Misalnya ketika mereka sulit untuk mendapatkan pekerjaan sehingga keluarga mereka kekurangan, dan meminta uang kepada orangtua

atau berhutang kepada orang lain. Mereka merasa bahwa hal tersebut adalah kegagalannya. Berdasarkan konsep *self-compassion*, hal tersebut mengindikasikan *self-judgement*.

Sebanyak 50% (2 orang) memandang bahwa penderitaan yang dialami mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* merupakan bagian kesulitan dari kehidupan manusia dimana orang lain juga memiliki masalah dalam hidupnya. Mereka merasa dikuatkan ketika mengetahui ada orang lain yang mengalami hal serupa dengan dirinya namun kuat untuk menghadapinya sehingga merasa tidak sendirian dalam penderitaannya. Mereka merasa sedih akibat kegagalannya namun dapat bangkit kembali dan membuat mereka merasa bahwa kegagalannya adalah proses untuk membuat mereka mempelajari sesuatu yang lebih baik, berdasarkan konsep *self-compassion*, hal tersebut mengindikasikan *common humanity*.

Sebanyak 50% (2 orang) memandang dirinya sebagai orang yang menderita meskipun ia mengetahui bahwa ada orang lain yang memiliki masalah yang sama bahkan lebih menderita dari dirinya. Mereka memilih untuk menjauh dari keluarga dan enggan untuk menceritakan apa yang dialami mereka karena mereka merasa keluarga tidak mengerti masalah yang mereka hadapi. Mereka berpikir bahwa hanya diri mereka saja yang melakukan kesalahan dan mengalami kegagalan, berdasarkan konsep *self-compassion*, hal tersebut mengindikasikan *isolation*.

Sebanyak 75% (3 orang) memandang masa-masa sulit secara objektif. Mereka tidak hanya terpaku pada perasaan sedih dan bersalah yang dialami akan tetapi dapat membagi perhatiannya pada hal-hal lain yang dianggap penting seperti berusaha menghidupi keluarga mereka dengan mencari pekerjaan dan mau berbagi cerita kepada teman-teman bahkan rekan-rekan lain seperti bagaimana mereka menderita

ketika menggunakan narkoba agar orang yang di sekitarnya tidak mengalami seperti yang mereka alami, hal tersebut mengindikasikan *mindfulness*.

Sebanyak 25% (1 orang) menghadapi masalah dan kesulitan yang ada secara berlebihan dan cenderung terfokus pada sisi negatif dari masa sulit yang dihadapinya hingga menimbulkan kecemasan, kecewa, marah, dan perasaan sedih yang teramat dalam. Ketika mengalami kegagalan, mereka merenungi kesalahan mereka dan menyalahkan diri sendiri. Hal ini dapat dilihat dari perilaku mereka bahwa ada upaya untuk menarik diri dari lingkungan dan berlarut-larut dalam kegagalan yang telah mereka lakukan terhadap keluarga mereka, diri mereka dan mereka menjadi kurang percaya diri, hal tersebut mengindikasikan *over-identification*.

Berdasarkan hasil wawancara dan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun merasa sering mendapat diskriminasi negatif dari lingkungan, kritikan dari orang tua dan juga teman. Pada kasus ini mantan pengguna narkoba menghayati keadaan tersebut sebagai hambatan atau kesulitan untuk kembali pulih. Mereka disibukkan dengan pikiran negatif dan kritikan yang tidak membangun. Dalam menghadapi situasi ini, dibutuhkan *Self-Compassion* untuk dapat memberikan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan penderitaan yang dialami diri sendiri.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan penderitaan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti individu mantan pengguna narkoba memperlakukan dirinya

sendiri dengan baik, serta menghibur diri sendiri saat menghadapi penderitaan, dan ketidaksempurnaan.

Self-compassion ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Ketiga komponen tersebut saling berkaitan dan berkombinasi sehingga akan menghasilkan *Self-compassion*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kebaikan, kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi pada saat diri sendiri mengalami penderitaan atau *self-judgement*. *Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kesulitan, dan tantangan adalah bagian dari hidup manusia dan merupakan milik semua orang, bukan hanya dirinya sendiri atau *isolation*. *Mindfulness* adalah keadaan menerima pikiran-pikiran, perasaan-perasaan dan keadaan yang muncul sebagaimana adanya saat mengalami kegagalan daripada menghakimi, menekan, menyangkalnya atau merespon kegagalan tersebut secara berlebihan atau *over-identification*.

Self-compassion memungkinkan individu untuk berkembang, menghargai keindahan dan kekayaan kehidupan, bahkan di masa-masa sulit. Hal ini menyebabkan seseorang lebih mampu melihat apa yang benar dan apa yang salah, sehingga kita dapat mengarahkan diri kita terhadap apa yang membuat kita bahagia. Individu yang *self-compassionate* juga cenderung lebih banyak mengalami kebahagiaan, optimisme, keingintahuan, dan afek positif dibandingkan individu yang kekurangan *self-compassion* (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan hasil survei dan fenomena di atas, mendorong keinginan peneliti untuk mengetahui bagaimanakah gambaran derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui bagaimana gambaran derajat *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun di Rumah Cemara Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran derajat *self-compassion* pada individu mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun di Rumah Cemara Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui derajat *self-compassion* melalui komponen *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

- Untuk memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi terutama bagi bidang psikologi positif dan psikologi kesehatan mengenai *self-compassion* pada individu yang merupakan mantan pengguna narkoba.
- Sebagai acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada komunitas Rehabilitasi Rumah Cemara mengenai gambaran *self-compassion* pada individu mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung. Dimana nantinya dapat digunakan untuk membimbing dan mengarahkan mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung dalam melakukan konseling dalam rangka mengembangkan kualitas pelayanan di Rumah Cemara.
- Memberikan informasi kepada individu mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung mengenai gambaran *self-compassion* mereka guna membantu mengatasi permasalahannya yang berhubungan dengan kegagalan ataupun penderitaan yang dialami agar dapat menerima diri dengan lebih baik.
- Membantu mereka untuk mengevaluasi diri agar tidak mengkritik diri secara keras dan tidak menghakimi diri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan. Membantu mereka untuk terbuka terhadap kekurangan dan kesulitan diri bahwa apa yang terjadi merupakan bagian pengalaman manusia pada umumnya serta memandang situasi menyulitkan secara proposional.

1.5 Kerangka Pemikiran

Mantan pengguna narkoba seringkali mendapat penilaian negatif dari masyarakat. Mereka mendapat stigma negatif dan diskriminasi dari masyarakat. Stigma dan diskriminasi bisa mendorong terjadinya depresi, kurangnya penghargaan diri, dan keputusasaan. Kehidupan yang diwarnai oleh diskriminasi dari lingkungan dan rasa bersalah pada mantan pengguna narkoba banyak terjadi. Diskriminasi dan rasa bersalah ini akan menimbulkan dampak negatif pada kehidupan mantan pengguna narkoba baik secara psikis maupun fisik.

Dampak secara psikis akan membuat individu berada dalam keadaan cemas, stres, kurangnya kepercayaan diri, menyalahkan diri sendiri, dan sebagainya. Semuanya itu dapat membentuk kepribadian dan perilaku yang negatif. Individu akan dihindari rasa malu, tidak percaya diri, rasa bersalah, dan lain sebagainya yang dapat melemahkan harga dirinya. Jika hal ini terus dibiarkan akan semakin parah dan dapat menyebabkan individu menutup diri atau mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Salah satu hal yang dapat digunakan untuk menangkal dampak negatif itu ialah dengan mengembangkan *self-compassion*.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami diri (Neff, 2003). Dengan kata lain *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung adalah kemampuan untuk menghibur diri terhadap kegagalan yang dialami, memiliki kesadaran akan ketidaksempurnaan yang dimiliki dengan tidak menghakimi dirinya, menghindari penderitaan dan menganggap kegagalan sebagai pengalaman yang dialami semua orang.

Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan memiliki derajat *self-compassion* yang berbeda satu dengan yang lainnya. Hal ini tergantung dari derajat setiap komponen *self-compassion*. *Self-compassion* terdiri atas tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri pada saat individu mengalami penderitaan dan ketidaksempurnaan. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa melakukan *self-judgment*, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu yang memiliki derajat *self-kindness* yang tinggi menyadari bahwa dirinya tidak bisa

selalu mendapatkan apa yang diinginkannya. Hal ini akan menghasilkan emosi positif, kebaikan dan perhatian yang membantunya mengatasi masalah. Individu yang memiliki derajat *self-kindness* yang tinggi menyadari bahwa dirinya juga membutuhkan ketenangan pikiran, meringankan pikiran yang bermasalah, mengupayakan kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *self-kindness* yang tinggi akan lebih mampu memahami dan menerima dirinya sebagai seorang mantan pengguna narkoba, tidak menghakimi ataupun menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi pada dirinya. Selain itu, mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung juga mencari solusi yang adaptif seperti berbagi pengalaman mereka terhadap orang sekitar atas masalah yang dialami. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *self-kindness* yang rendah terlihat ketika individu melakukan penolakan terhadap kenyataan atau melakukan penyangkalan (*denial*) terhadap apa yang telah dialaminya dan kurang mampu mencari solusi yang adaptif untuk mengurangi penderitaannya. Pada saat mantan narkoba terjun ke masyarakat mereka merasa dikucilkan, sulit mendapat pekerjaan, sulit diterima di lingkungan, susah bergaul, merasa tidak percaya diri ketika ingin bersosialisasi dengan masyarakat, kurangnya kesempatan untuk berkembang di lingkungan. Sedangkan pada masa dewasa awal yang berusia (20-35 tahun) dihadapkan pada tugas pembentukan kemandirian pribadi, ekonomi, masa perkembangan karier dan bagi banyak orang masa pemilihan pasangan belajar hidup dengan seseorang secara akrab memulai keluarga dan mengasuh anak-anak (Santrock, 2003). Hal tersebut akan membuat individu akan semakin merasa tertekan, frustrasi dan *stress* melihat dirinya yang semakin hari semakin tidak berguna. Hal ini juga dapat membuat individu menyalahkan diri sendiri atas apa yang dialami atau bahkan menghukum diri sendiri yang mengalami masalah (*self-judgement*).

Common humanity adalah kesadaran individu untuk memandang kesulitan dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami dirinya sendiri (*isolation*) dan merupakan bagian dari kondisi manusia. *Common humanity* melibatkan kesadaran mantan pengguna narkoba bahwa semua orang pernah mengalami kegagalan, membuat kesalahan, dan mereka tidak sendirian di dalam ketidaksempurnaan, dan tidak berfokus pada kelemahan diri yang membuat individu merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya (*isolation*).

Mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *common humanity* tinggi terlihat ketika mereka dapat menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang yang memiliki masalah dalam kehidupannya, masih banyak orang lain yang mengalami masalah dalam kehidupannya dan mungkin memiliki masalah yang lebih besar daripada yang dialaminya, dengan demikian individu akan lebih percaya diri, merasa tidak sendiri dalam penderitaannya, dan merasa ada orang lain yang sama dengan dirinya. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *common humanity* rendah terlihat ketika individu merasa dirinya adalah satu-satunya orang yang menderita atau melakukan kesalahan, tidak percaya diri ketika ingin bersosialisasi dengan masyarakat, ia akan mengalami isolasi yang irasional dan menetap. Penghayatan ini disebut dengan istilah *self-isolation* yaitu individu yang berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa dirinya adalah orang yang lemah dan tidak berharga. Apabila mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung mengalami *self-isolation*, mereka akan merasa malu untuk berelasi dengan orang di sekitarnya, malu mengakui keadaan dirinya bahwa ia adalah mantan pengguna narkoba, dan enggan untuk menceritakan pengalamannya kepada keluarga, sahabat ataupun masyarakat di sekitarnya. Hal ini dapat membuat relasi sosial individu terhambat dan merasa tertekan atau kurang nyaman bergabung dengan orang lain.

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal, atau menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal ataupun terlalu merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya (*over-identification*), dengan kata lain menghadapi kenyataan. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *mindfulness* tinggi dapat menerima kenyataan secara seimbang dan objektif. Individu dapat melihat hikmat dari masalah yang dialami dan mengenali kekurangannya dalam menjalankan perannya. Dengan demikian, individu menjadi lebih optimis akan masa depannya, menjadi lebih percaya diri dan bahagia. Mantan pengguna narkoba dalam tahap *after care* yang berusia 20-35 tahun di Rumah Cemara Bandung yang memiliki derajat *mindfulness* rendah akan bereaksi secara berlebihan terhadap kegagalan atau kesalahan yang dilakukan (*Over-identification*). *Over-identification* akan membuat individu dipenuhi oleh reaksi emosionalnya, yaitu reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan yang dilakukan individu ketika mengalami permasalahan. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang *over-identification* dapat menjadi depresi, mengalami kecemasan, ketakutan, dan rasa bersalah. Semuanya itu dapat memengaruhi dan membentuk kepribadian dan perilaku yang negatif, yang terlihat ketika individu dihinggapi rasa tidak percaya diri, rasa bersalah, dan lain sebagainya yang dapat melemahkan harga dirinya dan terpaku pada kegagalan dan ketidakmampuan dan cemas akan kegagalan tersebut. Selain itu, mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung juga merasa tertekan karena merasa bersalah dan menyebabkan individu akan terhambat sosialisasinya akibat rasa malu akan apa yang dialaminya.

Self-compassion dari mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung dikatakan memiliki derajat yang tinggi apabila memiliki derajat yang tinggi dalam komponen *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff,2011). Mantan pengguna

narkoba di Rumah Cemara Bandung dikatakan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah maka jika terdapat salah satu komponen yang termasuk di dalamnya seperti *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* memiliki derajat yang rendah.

Ketiga komponen tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dalam membangun *Self-compassion* dan saling memengaruhi. Menurut Green-berg, Watson, & Goldman, *self-kindness* akan mengembangkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung peduli, memahami dan sabar kepada dirinya atas ketidaksempurnaan dan penderitaan yang dialami seperti ketika akan mencari pekerjaan, mengambil keputusan saat mengalami masalah (*self-kindness*), maka rasa malu dan menarik diri yang berlebihan akibat penderitaannya cenderung akan berkurang (*isolation*). Dengan *self-kindness*, mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan dapat tetap terhubung dengan orang lain seperti berbagi mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi masalah, atau dapat mengamati bahwa orang lain memiliki pengalaman yang sama dalam menghadapi masalah dan kekurangannya (*common humanity*), *self-kindness* juga akan mengembangkan *mindfulness*. *Self-kindness* membuat mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung untuk tidak terpaku pada semua keterbatasan yang dimilikinya akibat kesalahan yang telah diperbuat (*mindfulness*), (Green-berg Watson, & Goldman, 1998).

Common humanity juga dapat mengembangkan komponen *self-kindness* dan *mindfulness*. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang merasa bahwa penderitaan merupakan suatu kejadian yang pasti dialami oleh semua orang (*common humanity*), cenderung tidak akan menghakimi dirinya dengan berlebihan (*self-kindness*), mereka tidak akan mengkritik diri melainkan menghibur diri dengan memberikan perhatian, kelembutan dan pemahaman atas penderitaan yang dialami dan lebih menyadari bahwa

ketidaktepatan dan kegagalan merupakan suatu hal yang manusiawi, mereka akan menyadari ketika orang lain mengalami hal yang sama dengan dirinya, dengan demikian mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan menerima kegagalan yang dialami dengan tidak berlebihan (*mindfulness*).

Mindfulness juga dapat mengembangkan komponen *self-kindness* dan *common humanity*. Saat mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung melihat kesalahan atau masalah yang dialami secara objektif tanpa mengurangi atau melebih-lebihkannya (*mindfulness*), mereka akan menghindari untuk memberi kritik yang berlebihan pada dirinya (*self-kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami atau melakukan kesalahan (*common humanity*).

Derajat yang berbeda-beda pada *Self-compassion* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang terdapat di dalam diri mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang meliputi jenis kelamin, *personality* dan *attachment*. Suatu penelitian mengindikasikan bahwa perempuan lebih sering merenungkan dirinya daripada seorang laki-laki, hal tersebut menjelaskan bahwa mengapa wanita lebih banyak menderita depresi dan kecemasan yang lebih besar dibandingkan dengan pria (Neff, 2011). Tuntutan lingkungan mengharuskan perempuan harus dapat lebih memperhatikan orang lain, tetapi mereka tidak diajarkan untuk memperhatikan diri mereka.

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, ditemukan bahwa *Self-compassion* memiliki kaitan dengan *The Big Five Personality*. *The Big Five Personality* terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experiences*. Menurut Neff, Rude et al (2007) *neuroticism* memiliki hubungan yang kuat dengan *self-compassion*, hal ini dikarenakan mengkritik diri sendiri secara berlebihan dapat menyebabkan rendahnya *self-compassion*. Berdasarkan paparan tersebut, mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang *neuroticism*, cenderung akan mudah terkena stres.

Mereka lebih mengartikan suatu kegagalan sebagai ancaman, dan frustrasi akibat hilangnya suatu harapan sehingga ia cenderung merasa cemas dan mengkritik dirinya sendiri. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *self-compassion* seseorang menjadi rendah.

Self-compassion berhubungan positif dengan *agreeableness*, *extroversion* dan *conscientiousness*. Di sisi lain, menurut penelitian Neff & Rude et al (2007), *Self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness to experience*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara estetik (Neff, Rude et al., 2007). Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang *agreeableness* mengindikasikan individu yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain. *Agreeableness* sering juga disebut dengan istilah *social adaptability*. Berdasarkan survei, individu yang memiliki nilai *agreeableness* tinggi digambarkan melalui perilaku suka membantu, pemaaf dan penyayang. Ketika hubungan interpersonalnya berhadapan dengan konflik, *self-esteem* yang tinggi dari individu yang *agreeableness* menjadi turun. Sedangkan individu yang tingkat *agreeableness*-nya rendah cenderung lebih agresif dan kurang kooperatif. Mantan pengguna narkoba yang memiliki tingkat *agreeableness* tinggi memiliki interaksi yang lebih baik dengan keluarga dan jarang mengalami konflik dengan teman yang berjenis kelamin berlawanan. Individu yang *agreeableness* dan *ekstraversi* tinggi, berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik pada diri sendiri saat mengalami kegagalan (Neff, 2003). Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *extraversi* karena senang menjalin relasi dengan orang lain, maka saat mengalami kegagalan akan melihat berbagai masukan dan kritikan yang diberikan kepadanya secara positif. Hal tersebut dapat memengaruhi *self-compassion* menjadi tinggi. Menurut Costa & McCrae (1997), *conscientiousness* menggambarkan

keteraturan dan kedisiplinan diri. *Conscientiousness* biasa disebut juga *dependability*, *impulse control*, dan *will to achieve*. Hal tersebut dapat membantu mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan merespons situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggungjawab tanpa memberikan kritik yang berlebihan. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan lebih berhati-hati dan memikirkan konsekuensi dari tindakannya, agar tidak mengambil keputusan yang salah. Mereka akan lebih memahami keadaan diri dan kesulitan yang dihadapi sehingga derajat *self-compassion* yang dimilikinya tergolong tinggi.

Faktor internal lain yang memengaruhi *self-compassion* adalah *attachment*. Gilbert (dalam Neff, 2003) membuktikan bahwa *self-compassion* berakar dari *attachment system*. Bowlby (1969) menyatakan bahwa *early attachment* akan memengaruhi *internal working model* dan *internal working model* akan memengaruhi hubungan dengan orang lain. Jika seseorang mengalami *secure attachment* dalam hubungan dengan orang tua, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung kepada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Disisi lain, ketika seseorang mengalami *insecure attachment* dalam hubungan dengan orangtua mereka, mereka akan merasa tidak layak mendapatkan cinta kasih sayang, dan tidak bisa percaya kepada orang lain. Oleh karena itu tidak mengejutkan bila penelitian menyebutkan bahwa individu yang mengalami *insecure attachment* memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada individu yang mengalami *secure attachment* (Neff, 2011).

Jika individu merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang maka individu tersebut juga merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari dirinya sendiri. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki pola *secure attachment* relatif merasa mudah untuk dekat dan merasa nyaman, layak mendapatkan kasih sayang sehingga *self-*

compassion pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung tersebut akan cenderung tinggi. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki pola *insecure attachment* akan menampilkan perasaan tidak nyaman dengan orang lain dan merasa sulit untuk mempercayai orang lain, sering khawatir pasangannya tidak benar-benar mencintai dirinya atau tidak ingin bersama dirinya, sehingga *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung tersebut akan cenderung rendah.

Faktor eksternal yang memengaruhi *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung adalah *maternal criticism*, dan *modeling parents*, Budaya. *Maternal criticism* memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung. Strolow, Brandchaft, dan Atwood (1987) menyatakan bahwa jika anak mendapatkan kehangatan serta hubungan yang saling mendukung antara anak dengan orangtua, serta orangtua yang memberikan kritikan membangun dan tidak sering memberikan kritik yang membuat anak takut untuk berinisiatif, maka anak cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan anak yang tinggal dengan orangtua yang “dingin” dan sering mengkritik tindakan anak, cenderung akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang tumbuh dalam lingkungan yang banyak mengalami kritikan dari pengasuh mereka, dan menginternalisasikan kritik kedalam pikiran, akan membuat mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung ketika mengalami masalah cenderung takut berinisiatif dan mengkritik dirinya sendiri secara berlebihan daripada *compassion* terhadap dirinya.

Menurut Brown (1999), orangtua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung, yaitu orangtua yang sering mengkritik diri dan orangtua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi kegagalan atau kesulitan. *Modeling of parents* adalah kecenderungan anak untuk meniru orangtuanya dalam memperlakukan dirinya sendiri apabila menghadapi kegagalan atau kesulitan (Neff dan

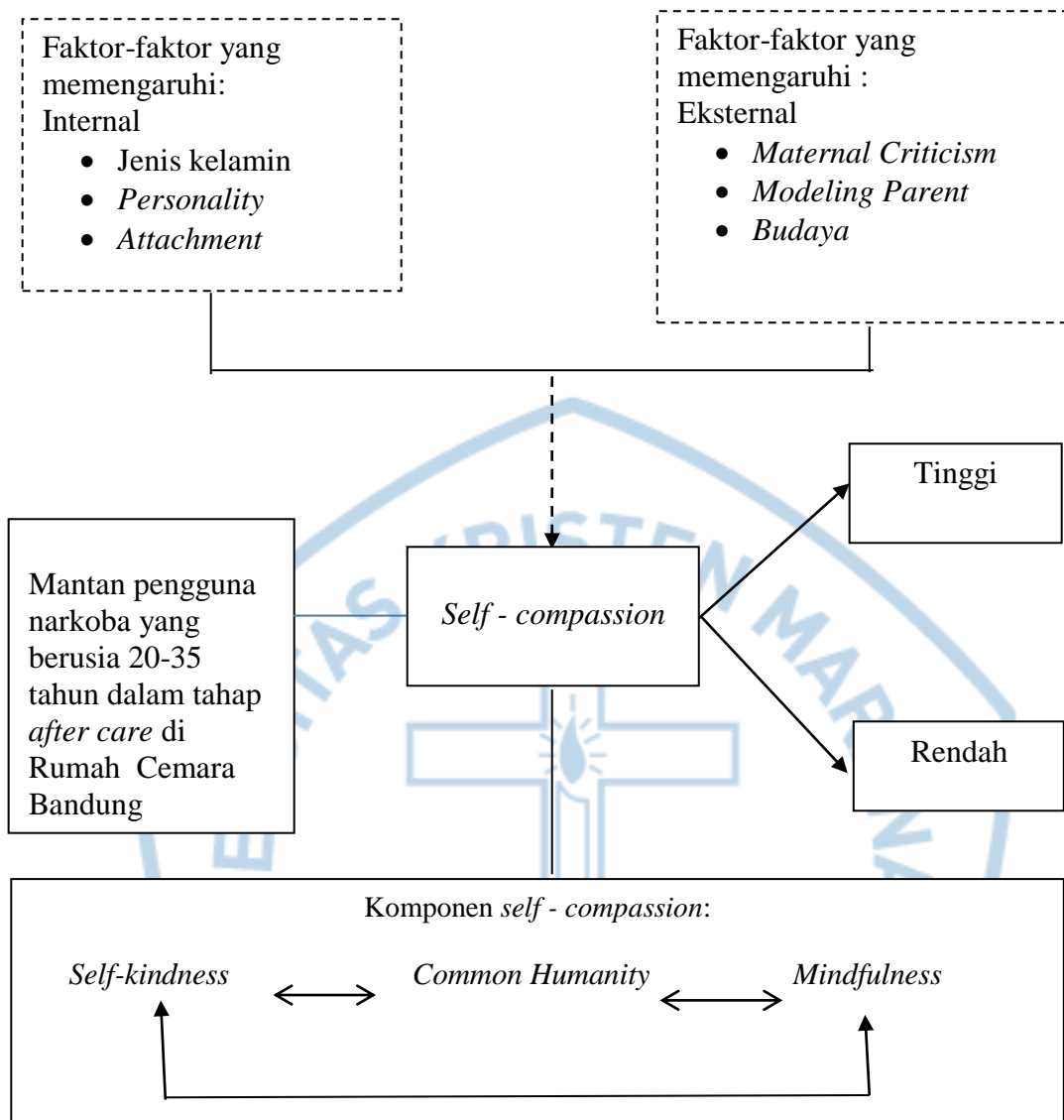
McGehee, 2008). Orangtua yang sering mengkritik diri ketika menghadapi kegagalan dan kesulitan, menganggap bahwa hanya diri mereka yang mengalami kegagalan, serta terpaku pada kelemahan-kelemahan yang menyebabkan terjadinya kegagalan, akan menjadi model bagi mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung untuk melakukan hal serupa ketika ia mengalami kegagalan, dan mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Orangtua yang *self-compassion* ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan akan menjadi model bagi mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung untuk melakukan hal serupa ketika ia mengalami kegagalan, dan mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung akan cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Faktor selanjutnya adalah faktor eksternal yang terdiri dari budaya. Adanya latar belakang budaya (*role of culture*) turut memengaruhi bagaimana derajat *self-compassion* yang dimiliki oleh mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung. Dikatakan bahwa budaya Asia terlihat merupakan budaya *collectivism* dan bergantung pada orang lain, hal ini dapat memengaruhi derajat *self-compassion* menjadi tinggi dibandingkan budaya Barat. Sifat kultur nasional yang mendeskripsikan kerangka sosial yang kuat dimana individu mengharapkan orang lain dalam kelompok mereka untuk menjaga dan melindungi mereka disebut sebagai kelompok masyarakat *collectivist*. Ketika anak tumbuh berkembang mereka belajar untuk berpikir mereka sebagai bagian dari kelompok “kita” (Hofstede, 1980). Individu yang merupakan mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang berada di budaya *collectivist* lebih memiliki *self-compassion* yang tinggi, karena mereka belajar memahami diri, memiliki keterkaitan dengan individu lain sehingga ketika dirinya mengalami kegagalan, ia akan berperan aktif untuk bekerja sama dengan kelompok pada saat mengalami kesulitan dilingkungannya, dan sikap menarik diri dan merasa sendirian akan menghilang karena adanya rasa keterkaitan dengan individu lain.

Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, akan memahami kekurangan dalam dirinya, berempati terhadap hal itu, dan menggantikan kritikan terhadap dirinya dengan memberikan respons yang lebih baik. Ia menyadari bahwa kekurangan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan, sehingga memengaruhinya untuk dapat memberikan rasa aman kepada diri dan merasa terhubung dengan orang lain yang juga memiliki kekurangan dan mengalami kegagalan. Ia bisa melihat kekurangan dan kegagalan yang dialami secara objektif, tanpa menghindari atau melebih-lebihkan hal tersebut.

Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung yang memiliki *self-compassion* yang rendah, akan mengkritik diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan atau kekurangan dirinya. Ia berpandangan sempit dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan memiliki kekurangan dan tidak memperhatikan kelebihan yang dimilikinya. Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung membesar-besarkan kegagalan yang dihadapinya dengan fokus pada kekurangan diri yang menyebabkan terjadinya kegagalan.

Secara skematis uraian di atas dapat digambarkan dalam bagan sebagai berikut:



Gambar1.1 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi Penelitian

- Mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung memiliki *self-compassion* yang bervariasi.
- *Self-compassion* pada mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung terdiri dari 3 komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.
- Derajat *self-compassion* mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung dipengaruhi oleh faktor internal yaitu *personality*, jenis kelamin, *attachment*, serta dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu *maternal criticism*, *modeling parent*, Budaya
- Derajat *self-compassion* yang dimiliki mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung dapat digolongkan tinggi apabila ketiga komponen tergolong tinggi. Sebaliknya apabila salah satu komponen tergolong rendah, maka derajat *self-compassion* yang dimiliki mantan pengguna narkoba di Rumah Cemara Bandung adalah rendah.

