



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### GAMBARAN *SELF-COMPASSION* MANTAN PENGGUNA NARKOBA: STUDI DESKRIPTIF PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA

Martaria Rizky Rinaldi<sup>1\*</sup>, Rizka Fadia Ainayya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><i>Article History</i>  <b>Be accepted:</b>            Nov 2023  <b>Approved:</b>            May 2024  <b>Published:</b>            June 2024</p> <hr/> <p><b>Keywords :</b>  <i>ex-drug users;            rehabilitation; self-compassion.</i></p>	<p><i>Addiction is often accompanied by feelings of guilt, shame, and low self-esteem, which can hinder the recovery process. Self-compassion can help individuals overcome the guilt and low self-esteem that often arise after experiencing addiction. Therefore, understanding the factors that influence self-compassion can provide valuable insights for developing more effective intervention strategies in rehabilitation programs. This study aims to explore the level of self-compassion among former drug users and analyze the differences in self-compassion based on characteristics such as gender, age, education level, length of abstinence, length of rehabilitation, and employment status. The research design is descriptive cross-sectional, involving 119 participants who have undergone drug rehabilitation and are in a state of abstinence. Data were collected using a self-compassion scale with a reliability of <math>\alpha = 0.872</math>. The results showed that the majority of participants had a moderate level of self-compassion (79%), with a small percentage having high (15.1%) and very high levels (5%). Descriptive analysis also revealed variations in the level of self-compassion based on demographic characteristics and rehabilitation experiences. T-tests showed significant differences in self-compassion between gender, length of abstinence, length of rehabilitation, and employment status. In gender analysis, women showed higher levels of self-compassion compared to men. Age and education level did not significantly affect self-compassion. However, an abstinence period of more than one year and a rehabilitation period of more than one year were associated with higher levels of self-compassion. Employed participants also showed higher self-compassion compared to those who were unemployed. Based on the findings of this study, the development of rehabilitation programs that emphasize building self-compassion as an integral part of recovery is necessary.</i></p>

#### Alamat Korespondensi:

Jl. Wates KM 10, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia,  
 55753

#### E-mail:

[martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:martariarizky@mercubuana-yogya.ac.id) (correspondence)  
[17081327@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:17081327@student.mercubuana-yogya.ac.id)

p-ISSN: 1979-0341  
 e-ISSN : 2302-0660

**INFO ARTIKEL****Sejarah Artikel****Diterima :**

November 2023

**Disetujui:**

Mei 2024

**Dipublikasikan:**

Juni 2024

**Kata Kunci:**

mantan pengguna  
narkoba;  
rehabilitasi; self-  
compassion.

**ABSTRAK**

Kecanduan seringkali disertai dengan perasaan bersalah, malu, dan rendah diri yang bisa menghambat proses pemulihan. *Self-compassion* dapat membantu individu mengatasi rasa bersalah dan rendah diri yang seringkali muncul setelah mengalami kecanduan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* dapat memberikan pengetahuan untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam program rehabilitasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba dan menganalisis perbedaan dalam *self-compassion* berdasarkan karakteristik seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama abstinen, lama rehabilitasi, dan status pekerjaan. Desain penelitian adalah deskriptif cross-sectional, melibatkan 119 partisipan yang telah menjalani rehabilitasi narkoba dan berada dalam kondisi abstinen. Data dikumpulkan melalui skala *self-compassion* yang memiliki reliabilitas  $\alpha = 0,872$ . Hasil penelitian menunjukkan mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-compassion* sedang (79%), dengan sebagian kecil memiliki tingkat tinggi (15,1%) dan sangat tinggi (5%). Analisis deskriptif juga mengungkap variasi tingkat *self-compassion* berdasarkan karakteristik demografis dan pengalaman rehabilitasi. Uji t menunjukkan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara jenis kelamin, lama abstinen, lama rehabilitasi, dan status pekerjaan. Dalam analisis jenis kelamin, perempuan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Usia dan tingkat pendidikan tidak memberikan perbedaan signifikan dalam *self-compassion*. Namun, lama abstinen lebih dari 1 tahun dan lama rehabilitasi lebih dari 1 tahun berhubungan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Partisipan yang bekerja juga menunjukkan *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan yang belum bekerja. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, pengembangan program rehabilitasi yang menekankan pembangunan *self-compassion* sebagai bagian integral dari pemulihan diperlukan.

**PENDAHULUAN**

Penggunaan narkoba merupakan masalah global yang memiliki dampak serius terhadap individu dan masyarakat. Menurut Fox et al. (2013), penggunaan narkoba tidak hanya berdampak langsung secara fisik pada individu tetapi juga dapat menyebabkan ketergantungan yang mempengaruhi keluarga, komunitas, dan masyarakat secara keseluruhan. Penyalahgunaan narkoba telah lama menjadi perhatian publik (Lo et al., 2020) karena konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang yang merugikan banyak aspek kehidupan (Schulte & Hser, 2017).

Dari segi kesehatan fisik, penggunaan narkoba dapat menyebabkan berbagai gangguan, termasuk gangguan kardiovaskular, gangguan pernapasan, dan kerusakan organ (Ferdinand, 2000; Nishimura et al., 2020; Zhong et al., 2020). Dari sisi kesehatan mental, narkoba dapat memicu gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan psikosis, seperti yang didukung oleh berbagai penelitian (Alsheikh et al., 2020; Faris et al., 2023; Fox et al., 2013).

Penggunaan narkoba juga memberikan dampak sosial yang serius. Masalah seperti pengangguran, konflik dalam hubungan interpersonal, dan peningkatan tingkat kejahatan terkait narkoba dapat muncul dalam masyarakat (Daley, 2013; Håkansson & Jesionowska, 2018; Lander dkk., 2013; Richardson dkk., 2013). Selain itu, penggunaan narkoba juga dapat menyebabkan disintegrasi sosial dan peningkatan beban bagi sistem kesehatan dan pelayanan rehabilitasi (Fox dkk., 2013; Gryczynski dkk., 2016).

Rehabilitasi narkoba adalah langkah krusial bagi pengguna karena memberikan peluang untuk mengatasi ketergantungan fisik dan psikologis, serta mendukung pemulihan kesehatan fisik dan mental (Jhanjee, 2014; Tai & Volkow, 2013; Tracy & Wallace, 2016). Program rehabilitasi tidak hanya meningkatkan kualitas hidup pengguna narkoba melalui perbaikan hubungan interpersonal dan stabilitas lingkungan hidup, tetapi juga membantu mengubah pola

pikir dan perilaku terkait penggunaan narkoba (Inanlou dkk., 2020; Manning dkk., 2019; Melemis, 2015). Lebih dari itu, rehabilitasi memberikan pelatihan keterampilan dan strategi pencegahan kekambuhan, memungkinkan individu untuk membangun kembali hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan masyarakat (Jhanjee, 2014; Menon & Kandasamy, 2018).

Proses rehabilitasi narkoba dapat menghasilkan perubahan psikologis yang signifikan pada pengguna narkoba. Setelah menjalani rehabilitasi, mantan pengguna narkoba seringkali mengalami peningkatan kesadaran terhadap dampak negatif narkoba, perubahan sikap dan nilai hidup, serta pengembangan keterampilan *coping* untuk mengatasi tekanan tanpa kembali pada penggunaan zat (Ahmadpanah dkk., 2013; Kelly & Daley, 2013; McGinty & Daumit, 2020; Shafiei dkk., 2016). Peningkatan kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan penyesuaian sosial juga dapat terjadi, membantu individu untuk beradaptasi kembali ke masyarakat tanpa ketergantungan pada narkoba (Mahboub dkk., 2021; Wittouck dkk., 2013). Penelitian-penelitian terdahulu telah mengeksplorasi konsekuensi kesehatan mental dan fisik langsung dari penggunaan narkoba, namun penelitian mengenai faktor-faktor psikologis yang mungkin terkait dengan kondisi setelah pemulihan dan rehabilitasi mantan pengguna masih terbatas (Schulte & Hser, 2017; Kim dkk., 2020; Morris dkk., 2018).

Mantan pengguna narkoba mungkin mengalami rasa bersalah atau harga diri rendah sebagai akibat dari masa lalu yang terlibat dalam penggunaan narkoba (Aurora dkk., 2023; Batchelder dkk., 2022; McFaffin dkk., 2013). Hal ini dapat menghambat kemampuan individu untuk bersikap lembut dan pengertian terhadap diri sendiri. Adanya stigma terkait penggunaan narkoba dapat menyebabkan rasa malu dan isolasi sosial (Hammarlund dkk., 2018). Hal ini dapat menghambat pengembangan rasa kemanusiaan bersama, salah satu komponen *self-compassion*.

Proses rehabilitasi dan pemulihan dapat melibatkan perubahan perilaku yang signifikan. Individu mungkin mengalami kesulitan dalam menerima diri sendiri saat berusaha mengatasi kebiasaan buruk dan meresapi perubahan yang diperlukan (Tahlil & Aiyub, 2021; Hoopsick dkk., 2020). Proses rehabilitasi dan reintegrasi ke dalam masyarakat dapat menjadi stresor yang signifikan. Kecemasan terkait kemungkinan kegagalan, penilaian negatif orang lain, atau ketidakpastian masa depan dapat mempengaruhi diri dari mantan pengguna narkoba (Chan dkk., 2019; Tahlil & Aiyub, 2021).

Pengguna narkoba sering kali mengalami stigmatisasi sosial yang dapat merugikan perkembangan *self-compassion* (Crapanzano dkk., 2018; Yang dkk., 2017). Perasaan bersalah dan harga diri yang rendah dapat menjadi hambatan dalam membangun *self-compassion* yang sehat (Abbasi dkk., 2022; Alavi, 2011). Banyak mantan pengguna narkoba memiliki pengalaman traumatis atau pahit yang mungkin membuat sulit bagi mereka untuk mengembangkan sikap yang penuh kasih sayang terhadap diri sendiri karena belum mampu untuk memaafkan dirinya (McGaffin dkk., 2013).

Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang dampak psikologis penggunaan narkoba, masih ada kurangnya pemahaman tentang bagaimana gambaran *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba. *Self-compassion* sangat penting bagi mantan pengguna narkoba karena dapat membantu untuk mengatasi kecanduan dan meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Phelps dkk., 2018; Shreffler dkk., 2022).

*Self-compassion*, atau kelembutan pada diri sendiri, didefinisikan sebagai kemampuan untuk terbuka dan tergerak oleh penderitaan sendiri, mengalami perasaan kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengambil sikap pemahaman yang tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri, serta menyadari bahwa pengalaman seseorang adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum (Neff & Dahm, 2015; Neff & Knox, 2017). *Self-compassion* melibatkan keinginan untuk kesehatan dan kesejahteraan diri, dan terkait dengan inisiatif pribadi yang lebih besar untuk membuat perubahan yang diperlukan dalam hidup seseorang. Individu yang memiliki *self-compassion* tidak menghukum diri sendiri ketika gagal, dan mereka lebih mampu mengakui kesalahan, mengubah perilaku yang tidak produktif, dan menghadapi tantangan baru (Neff, 2009).

*Self-compassion* memiliki tiga komponen utama: kebaikan diri dibandingkan dengan penilaian diri, rasa kemanusiaan bersama dibandingkan dengan isolasi, dan kesadaran dibandingkan dengan identifikasi berlebihan. Kebaikan pada diri sendiri melibatkan sikap yang penuh kasih, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri, dengan aktif menenangkan dan menghibur diri sendiri dalam situasi sulit, yang berbeda dengan pendekatan yang kritis terhadap diri sendiri (Neff & Dahm, 2015). Kemanusiaan bersama melibatkan menyusun pengalaman ketidaksempurnaan dalam konteks pengalaman manusia bersama, mengakui bahwa menjadi tidak sempurna dan mengalami kesulitan dalam hidup adalah suatu keniscayaan, serta bersikap lembut pada diri sendiri ketika dihadapkan pada pengalaman-pengalaman yang menyakitkan. Kesadaran melibatkan pendekatan seimbang terhadap emosi negatif, menghubungkan pengalaman pribadi dengan mereka yang juga menderita, dan mengamati pikiran dan emosi negatif dengan keterbukaan dan kejelasan (Neff & Dahm, 2015).

*Self-compassion* terkait dengan penurunan penggunaan narkoba dan alkohol. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi menunjukkan kesehatan mental yang lebih baik, lamanya abstinen dan rendahnya kondisi emosi negatif (Carlyle dkk., 2019). Akan tetapi belum terdapat penelitian terkait dengan gambaran tingkat *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba.

Penelitian terdahulu terkait dengan perbedaan jenis kelamin pada *self-compassion* ditemukan tidak konsisten. Satu penelitian menemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi daripada perempuan dalam sampel dewasa dan remaja (Ferrari dkk., 2022). Akan tetapi, penelitian lain tidak menemukan perbedaan jenis kelamin pada *self-compassion* (Lopez dkk., 2017). Selain itu, penelitian lainnya menemukan bahwa remaja perempuan yang lebih tua memiliki tingkat *self-compassion* lebih rendah daripada remaja laki-laki (Bluth & Blanton, 2015). Terkait dengan usia juga belum dapat disimpulkan secara konklusif. Oleh karena itu diperlukan penelitian lanjutan untuk memahami perbedaan jenis kelamin dan usia dalam *self-compassion*.

Penelitian sebelumnya terkait dengan *self-compassion* belum ditemukan pembahasan terkait dengan perbedaan tingkat pendidikan dan status pekerjaan. Penelitian yang ada yaitu terkait pendidikan orang tua dan tingkat *self-compassion* pada remaja (Bluth dkk., 2020). Oleh karena itu, penelitian untuk memahami perbedaan tingkat pendidikan dan status pekerjaan dibutuhkan.

Lama rehabilitasi dan lama abstinen merupakan komponen penting pada mantan pengguna narkoba. Akan tetapi, penelitian terkait dengan perbedaan *self-compassion* terhadap lama rehabilitasi dan lama abstinen masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba. Selain itu juga untuk mengetahui perbedaan karakteristik dalam *self-compassion* pada mantan pengguna narkoba, seperti jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, lama abstinen, lama rehabilitasi, dan status pekerjaan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross-sectional*. Desain penelitian ini bertujuan untuk memahami karakteristik dari populasi pada satu titik waktu pengamatan (Wang & Cheng, 2020).

Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu individu yang pernah menjalani rehabilitasi narkoba dan saat ini dalam kondisi abstinen. Karakteristik partisipan yaitu berusia 15 - 25 tahun dan telah menjalani rehabilitasi baik rehabilitasi narkoba rawat jalan maupun rawat inap. Teknik sampling yang digunakan yaitu convenience sampling. Convenience sampling adalah teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti memilih elemen sampel berdasarkan ketersediaan dan kedekatan yang mudah diakses (Elfil & Negida, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah individu yang pernah menjalani rehabilitasi narkoba dan saat ini berada dalam kondisi abstinen. Target populasi yang lebih spesifik adalah individu yang pernah menggunakan narkoba dan telah menjalani program rehabilitasi, baik rehabilitasi rawat jalan maupun rawat inap. Partisipan yang dipilih dalam penelitian ini memiliki

karakteristik sebagai berikut: telah menyelesaikan program rehabilitasi narkoba, baik rawat jalan maupun rawat inap, dan sedang dalam kondisi abstinen dari penggunaan narkoba. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* merupakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang memungkinkan peneliti memilih sampel berdasarkan ketersediaan dan kedekatan yang mudah diakses (Elfil & Negida, 2017). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk dengan cepat dan mudah mengumpulkan data dari partisipan yang tersedia dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Dengan *convenience sampling*, partisipan dipilih dari tempat-tempat yang mudah dijangkau oleh peneliti, seperti pusat rehabilitasi narkoba, klinik, atau organisasi yang menyediakan layanan dukungan bagi mantan pengguna narkoba. Meskipun teknik ini tidak memberikan representasi yang sempurna dari populasi yang lebih luas, metode ini efektif dalam konteks penelitian eksploratif yang membutuhkan akses cepat ke data awal.

Pengumpulan data menggunakan skala *self-compassion* yang disusun berdasarkan aspek dari *self-compassion* dari Neff dan Davidson (2016). Skala terdiri atas 26 pernyataan dengan empat respon jawaban. Reliabilitas skala dalam bahasa Indonesia menunjukkan reliabilitas yang baik yaitu dengan  $\alpha = 0,872$  (Sugianto dkk., 2020). Data dikumpulkan dengan metode *online* menggunakan formulir *Google* dan tatap muka langsung melalui komunitas mantan pengguna narkoba.

Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan uji beda dengan *independent samples t-test*. Analisis deskriptif adalah suatu pendekatan statistik yang digunakan untuk menggambarkan dan merangkum data secara sistematis. Tujuan utamanya adalah memberikan gambaran yang jelas tentang karakteristik dasar dari satu atau lebih variabel dalam kumpulan data (Ross & Willson, 2017a). Di sisi lain, uji t (*t-test*) adalah jenis analisis statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok dan menentukan apakah perbedaan antara kelompok lebih mungkin muncul secara kebetulan atau tidak (Ross & Willson, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, didapatkan 119 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, mayoritas partisipan adalah laki-laki (98,3%). Dalam kategori usia, sebanyak 69,75% partisipan berada dalam rentang usia 26 hingga 35 tahun, sedangkan 30,25% lainnya berusia antara 15 hingga 25 tahun. Pendidikan partisipan di bawah D4/S1 yaitu 95%, sementara 5% sisanya memiliki setidaknya gelar D4/S1. Mengenai lama waktu abstinen, sekitar 67,23% partisipan mengalami abstinen kurang dari 1 tahun, sementara 32,77% lainnya telah abstinen lebih dari 1 tahun. Hasil rehabilitasi juga mencerminkan variasi, di mana 91,6% partisipan menjalani rehabilitasi selama kurang dari 1 tahun dan 8,4% sisanya mengalami rehabilitasi selama lebih dari 1 tahun. Terakhir, dalam hal status pekerjaan, sebanyak 53% partisipan belum bekerja, sementara 47% lainnya sedang bekerja. Data lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.  
Frekuensi Responden Berdasarkan Data Demografi (n = 119)

Data Demografi	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	117	98,3
Perempuan	2	1,7
Usia		
15 - 25	36	30,25
26 - 35	83	69,75
Pendidikan Terakhir		
>= D4/S1	6	5
< di bawah D4/S1	113	95
Lama waktu abstinen		
Lebih dari 1 tahun	39	32,77
Kurang dari 1 tahun	80	67,23
Lama rehabilitasi		
Di atas 1 tahun	10	8,4
Di bawah 1 tahun	109	91,6
Status Pekerjaan		
Bekerja	56	47
Belum bekerja	63	53

Tabel 2 menunjukkan kategorisasi tingkat *self-compassion* pada partisipan mantan pengguna narkoba. Sebagian besar (79%) memiliki tingkat *self-compassion* sedang, 15,1% tingkat tinggi, dan 5% sangat tinggi. Hanya 0,8% partisipan yang tergolong rendah, dan tidak ada partisipan dalam kategori sangat rendah.

Tabel 2.  
Kategorisasi *self-compassion*

Kategori	N	Persentase
Sangat Tinggi	6	5%
Tinggi	18	15,1%
Sedang	94	79%
Rendah	1	0,8%
Sangat Rendah	0	0%

Tabel 3 merinci hasil analisis deskriptif variabel terkait mantan pengguna narkoba, dengan mencatat rerata (mean) dan deviasi standar (SD) untuk setiap kelompok. Perempuan menunjukkan rerata skor 103 (SD 33,941), sementara laki-laki memiliki rerata skor 82,75 (SD 9,984), menunjukkan perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin. Kelompok usia 26-35 tahun menunjukkan rerata skor tertinggi (83,55, SD 11,122) dibandingkan dengan kelompok usia 15-25 tahun (82,03, SD 9,741). Dalam variabel tingkat pendidikan, partisipan dengan D-IV/S-1 (Ke atas) memiliki rerata skor tertinggi (86,67, SD 9,585), sedangkan D-IV/S-I (Ke bawah) memiliki rerata skor 82,90 (SD 10,766). Lama abstinen di atas 1 tahun menunjukkan rerata skor tertinggi (87,51, SD 13,713) dibandingkan dengan di bawah 1 tahun (80,94, SD 8,146). Hasil lama rehabilitasi menunjukkan bahwa mereka yang mengalami rehabilitasi di atas 1 tahun memiliki rerata skor paling tinggi (100,70, SD 17,082), sedangkan di bawah 1 tahun memiliki rerata skor 81,48 (SD 8,340). Status pekerjaan juga memainkan peran, dengan partisipan yang bekerja menunjukkan rerata skor 87,57 (SD 13,224), sementara yang belum bekerja memiliki rerata skor 79,11 (SD 5,361).

Tabel 3.  
Hasil Analisis Deskriptif

	Variabel	Rerata	SD
Jenis Kelamin	Perempuan	103	33,941
	Laki-Laki	82,75	9,984
Usia	15-25 Tahun	82,03	9,741
	26-35 Tahun	83,55	11,122
Tingkat pendidikan	D-IV/ S-1 (Ke atas)	86,67	9,585
	D-IV/ S- I (Ke bawah)	82,90	10,766
Lama abstinen	Di atas 1 tahun	87,51	13,713
	Di bawah 1 tahun	80,94	8,146
Lama rehabilitasi	Di atas 1 tahun	100,70	17,082
	Di bawah 1 tahun	81,48	8,340
Status pekerjaan	Bekerja	87,57	13,224
	Belum bekerja	79,11	5,361

Tabel 4 menyajikan hasil uji t untuk mengukur perbedaan dalam variabel *self-compassion* antara partisipan mantan pengguna narkoba berdasarkan karakteristik tertentu. Pertama, hasil uji t untuk jenis kelamin menunjukkan nilai t sebesar 2,72 dengan p sebesar 0,007 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Ini mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin mantan pengguna narkoba.

Pada variabel usia menunjukkan nilai t sebesar -0,71 dengan p-value 0,477 ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara kelompok usia 15-25 tahun dan 26-35 tahun. Hal ini menandakan bahwa usia tampaknya tidak memainkan peran yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* di antara partisipan.

Kemudian, dalam hal tingkat pendidikan, nilai t sebesar 0,83 dengan  $p = 0,404$  ( $p > 0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara partisipan dengan tingkat pendidikan D-IV/S-1 (Ke atas) dan D-IV/S-I (Ke bawah). Pendidikan tampaknya tidak menjadi faktor yang membedakan tingkat *self-compassion*. Namun, hasil uji t untuk lama abstinen menunjukkan nilai t sebesar 3,27 dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), menandakan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara partisipan yang abstinen di atas 1 tahun dan di bawah 1 tahun. Hal ini mengindikasikan bahwa lama waktu abstinen dapat berpengaruh pada tingkat *self-compassion*, dengan tingkat yang lebih tinggi pada individu yang mengalami abstinen lebih lama. Selanjutnya, variabel lama rehabilitasi menunjukkan nilai t sebesar 6,25 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), menunjukkan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara partisipan yang menjalani rehabilitasi di atas 1 tahun dan di bawah 1 tahun. Lama waktu rehabilitasi tampaknya memiliki pengaruh yang kuat terhadap tingkat *self-compassion*. Terakhir, dalam hal status pekerjaan, nilai t sebesar 4,67 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* antara partisipan yang bekerja dan yang belum bekerja. Ini menandakan bahwa status pekerjaan juga dapat menjadi faktor yang membedakan tingkat *self-compassion* di antara mantan pengguna narkoba.

Tabel 4.  
Hasil Analisis Uji Beda

Variabel	t	P-value
Jenis kelamin	2,72	0,007*
Usia	-0,71	0,477
Tingkat pendidikan	0,83	0,404
Lama abstinen	3,27	0,001*
Lama rehabilitasi	6,25	0,000**
Status pekerjaan	4,67	0,000**

Temuan bahwa sebagian besar partisipan (79%) memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang mengindikasikan bahwa mayoritas dari partisipan memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan tingkat *self-compassion* yang cukup. Hasil ini bisa diartikan sebagai indikasi positif, menunjukkan adanya keseimbangan dalam cara individu bersikap terhadap diri sendiri. Adanya *self-compassion* pada diri individu penting untuk mencegah terjadinya gangguan penyalahgunaan zat karena dapat membantu mengatasi rasa malu dan bersalah yang terkait dengan kecanduan serta untuk mengembangkan citra diri yang lebih positif (Phelps dkk., 2018).

Berdasarkan analisis perbedaan jenis kelamin terhadap *self-compassion* menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. *self-compassion* ditemukan lebih tinggi para perempuan mantan pengguna narkoba. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Mohammadpour dkk., 2020) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada laki-laki. Faktor sosial dan budaya mungkin memainkan peran, di mana perempuan mungkin lebih cenderung mengembangkan keterampilan *self-compassion* dalam menghadapi stigmatisme dan tekanan sosial terkait penggunaan narkoba.

Pada penelitian ini mayoritas partisipan yaitu laki-laki (98,3%). Hal ini dikarenakan terdapat perbedaan jenis kelamin yang signifikan dalam prevalensi gangguan penyalahgunaan zat. Laki-laki ditemukan lebih banyak menggunakan zat dibandingkan perempuan (McHugh et al., 2019).

Partisipan dalam penelitian ini, sebagian besar berusia 26 - 35 tahun (69,75%). Usia 26 - 35 tahun seringkali merupakan periode kehidupan yang penuh tekanan dan tantangan (Orlin et al., 2023). Orang dalam rentang usia ini sering kali berada di tengah-tengah karier mereka, mencoba membangun keluarga, atau menghadapi tekanan sosial dan ekonomi lainnya. Tekanan ini bisa menjadi alasan seseorang mencari pelarian atau kenyamanan melalui narkoba. Pada usia ini, banyak orang mulai menyadari dampak buruk penggunaan narkoba pada kesehatan, kehidupan pribadi, dan karier mereka. Kesadaran ini seringkali memotivasi mereka untuk mencari bantuan dan menjalani rehabilitasi.

Hasil menunjukkan bahwa usia tidak memiliki pengaruh signifikan pada *self-compassion*. Hasil ini menunjukkan berbeda dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-compassion* meningkat dengan usia yaitu dewasa akhir memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dewasa awal (Neff & Knox, 2017). Perbedaan hasil ini terjadi dimungkinkan karena dalam penelitian ini, partisipan berada di rentang usia yang tidak berbeda secara signifikan.

Partisipan dalam penelitian ini sebagian besar dengan tingkat pendidikan di bawah D4/S1 (95%). Individu dengan pendidikan rendah mungkin kurang memiliki akses atau pemahaman terhadap informasi yang mendalam mengenai bahaya narkoba. Pendidikan memberikan wawasan tentang konsekuensi kesehatan, hukum, dan sosial dari penggunaan narkoba, serta keterampilan untuk menolak tekanan dari lingkungan yang negatif. Tingkat pendidikan yang rendah sering kali dikaitkan dengan peluang pekerjaan yang terbatas dan



penghasilan yang rendah (Li & Wu, 2022). Keadaan ekonomi yang sulit dapat mendorong individu untuk mencari pelarian dari stres dan tekanan hidup melalui penggunaan narkoba.

Terkait dengan tingkat pendidikan, hasil tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* berdasarkan tingkat pendidikan. Temuan ini menjadi suatu temuan baru karena sebelumnya belum ditelusuri kaitan tingkat pendidikan dengan *self-compassion*. Meskipun penelitian sebelumnya belum meneliti perbedaan *self-compassion* berdasarkan tingkat pendidikan pada mantan pengguna narkoba, bukan berarti tingkat pendidikan tidak relevan.

Temuan dari penelitian ini yaitu individu yang menjalani abstinen lebih lama dan rehabilitasi lebih lama memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi. Lama waktu abstinen dan rehabilitasi memberikan waktu bagi refleksi dan pertumbuhan pribadi, yang dapat meningkatkan *self-compassion* sehingga individu dapat menanggapi rasa kekecewaan dengan pengertian, kesabaran, dan penerimaan daripada dengan kritik terhadap diri sendiri (Homan & Sirois, 2017).

Hasil yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam *self-compassion* berdasarkan status pekerjaan mendukung penelitian sebelumnya bahwa individu yang bekerja memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak bekerja (Lopez dkk., 2018). Hasil ini didukung dengan teori yang menyatakan bahwa stabilitas ekonomi dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis (Kaplan dkk., 2008; Wang & Geng, 2019). Partisipan yang bekerja mungkin mengalami tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi karena memiliki dukungan sosial dan stabilitas finansial (Golmakani dkk., 2020; Masoumi dkk., 2022; Zhou dkk., 2022). Hasil temuan penelitian ini didukung pula dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa laki-laki yang tidak bekerja memiliki dukungan sosial yang lebih rendah dibandingkan yang bekerja. Selain itu, stigma dan diskriminasi ditemukan terjadi pada laki-laki yang tidak bekerja (Hunter & Jason, 2022).

Meskipun mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang cukup, temuan dari penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk merancang intervensi yang bertujuan meningkatkan tingkat *self-compassion*, terutama untuk individu yang berada pada tingkat sedang dan rendah. Program-program pemulihan atau rehabilitasi narkoba dapat memasukkan komponen-komponen yang mempromosikan pemahaman dan penerimaan diri secara lebih mendalam. Hal ini dikarenakan intervensi dengan meningkatkan *self-compassion* terbukti dapat membantu meningkatkan regulasi diri yang sehat (Dundas dkk., 2017).

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Pertama, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling. Meskipun teknik ini memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data dengan cepat, ia memiliki keterbatasan dalam hal representativitas sampel. Partisipan yang dipilih berdasarkan ketersediaan dan kedekatan mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi mantan pengguna narkoba yang lebih luas. Hal ini dapat mengurangi generalisasi temuan penelitian ini ke populasi yang lebih besar.

Kedua, penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, yang hanya mengamati partisipan pada satu titik waktu. Desain ini membatasi kemampuan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan kausal antara variabel-variabel yang diteliti. Misalnya, meskipun ditemukan hubungan antara lama waktu abstinen dan tingkat *self-compassion*, desain cross-sectional tidak dapat memastikan apakah lama waktu abstinen meningkatkan *self-compassion* atau sebaliknya.

Keempat, terdapat ketidakseimbangan dalam distribusi demografis partisipan, terutama dalam hal jenis kelamin. Mayoritas partisipan adalah laki-laki (98,3%), yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Temuan yang diperoleh mungkin lebih mencerminkan pengalaman laki-laki mantan pengguna narkoba daripada perempuan, sehingga mengurangi kemampuan penelitian ini untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi kedua jenis kelamin.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, dapat diambil beberapa kesimpulan penting dari penelitian ini. Pertama, mayoritas partisipan (79%) menunjukkan tingkat *self-compassion* yang sedang, mengindikasikan adanya keseimbangan dalam cara mereka bersikap terhadap diri sendiri. Temuan ini secara positif menggambarkan kemampuan partisipan dalam memahami dan menerima diri sendiri, yang dapat menjadi faktor kunci dalam mencegah gangguan penyalahgunaan zat.

Analisis perbedaan menunjukkan bahwa jenis kelamin, lama waktu abstinen, lama rehabilitasi, dan status pekerjaan berhubungan secara signifikan dengan tingkat *self-compassion*. Perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, mungkin dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Lama waktu abstinen dan rehabilitasi yang lebih lama dikaitkan dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa pengalaman abstinen dan rehabilitasi memberikan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi dan refleksi yang mendukung perkembangan *self-compassion*. Namun, usia dan tingkat pendidikan tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion*. Ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak selalu berkaitan dengan usia atau tingkat pendidikan, dan individu dari berbagai kelompok usia atau latar belakang pendidikan dapat memiliki tingkat *self-compassion* yang serupa.

Hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan intervensi yang bertujuan meningkatkan *self-compassion*, terutama bagi individu dengan tingkat *self-compassion* sedang dan rendah. Program-program pemulihan narkoba dapat mempertimbangkan integrasi komponen-komponen yang mempromosikan pemahaman diri dan penerimaan diri secara lebih mendalam sebagai bagian dari upaya rehabilitasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abbasi, N. U. H., Iqbal, M., Yan, Y., Mubarik, S., Nadeem, M., Turan, M. B., & Younas, R. (2022). Shame and guilt activations: Associations and sociodemographic differences among polysubstance abusers. *Frontiers in psychiatry*, *13*, 1021876. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1021876>
- Ahmadpanah, M., Mirzaei Alavijeh, M., Allahverdipour, H., Jalilian, F., Haghghi, M., Afsar, A., & Gharibnavaz, H. (2013). Effectiveness of Coping Skills Education Program to Reduce Craving Beliefs among Addicts Referred To Addiction Centers in Hamadan: A Randomized Controlled Trial. *Iranian journal of public health*, *42*(10), 1139–1144.
- Alavi H. R. (2011). The Role of Self-esteem in Tendency towards Drugs, Theft and Prostitution. *Addiction & health*, *3*(3-4), 119–124.
- Alsheikh, A. M., Elemam, M. O., & El-Bahnasawi, M. (2020). Treatment of Depression With Alcohol and Substance Dependence: A Systematic Review. *Cureus*, *12*(10), e11168. <https://doi.org/10.7759/cureus.11168>
- Aurora, P., LoSavio, S. T., Kimbrel, N. A., Beckham, J. C., Calhoun, P. S., & Dillon, K. H. (2023). Examining the daily relationship between guilt, shame, and substance use among veterans with psychiatric disorders. *Drug and alcohol dependence reports*, *8*, 100174. <https://doi.org/10.1016/j.dadr.2023.100174>
- Batchelder, A. W., Glynn, T. R., Moskowitz, J. T., Neilands, T. B., Dilworth, S., Rodriguez, S. L., & Carrico, A. W. (2022). The shame spiral of addiction: Negative self-conscious emotion and substance use. *PloS one*, *17*(3), e0265480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265480>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, *10*(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Park, J., & Lathren, C. (2020). Is parents' education level associated with adolescent self-compassion?. *Explore (New York, N.Y.)*, *16*(4), 225–230. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.003>
- Carlyle, M., Rockliff, H., Edwards, R., Ene, C., Karl, A., Marsh, B., Hartley, L., & Morgan, C. J. (2019). Investigating the Feasibility of Brief Compassion Focused Therapy in Individuals in Treatment for Opioid Use Disorder. *Substance abuse : research and treatment*, *13*, 1178221819836726. <https://doi.org/10.1177/1178221819836726>
- Chan, G. H. Y., Lo, T. W., Tam, C. H. L., & Lee, G. K. W. (2019). Intrinsic Motivation and Psychological Connectedness to Drug Abuse and Rehabilitation: The Perspective of Self-Determination. *International journal of environmental research and public health*, *16*(11), 1934. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111934>
- Crapanzano, K. A., Hammarlund, R., Ahmad, B., Hunsinger, N., & Kullar, R. (2018). The association between perceived stigma and substance use disorder treatment outcomes: a review. *Substance abuse and rehabilitation*, *10*, 1–12. <https://doi.org/10.2147/SAR.S183252>
- Daley D. C. (2013). Family and social aspects of substance use disorders and treatment. *Journal of food and drug analysis*, *21*(4), S73–S76. <https://doi.org/10.1016/j.jfda.2013.09.038>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian journal of psychology*, *58*(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Faris, L. H., Gabarrell-Pascuet, A., Felez-Nobrega, M., Cristóbal-Narváez, P., Mortier, P., Vilagut, G., Olaya, B., Alonso, J., Haro, J. M., López-Carrilero, R., & Domènech-Abella, J. (2023). The Association Between Substance Use Disorder and Depression During the COVID-19 Lockdown in Spain and the Moderating Role of Social Support: a Cross-Sectional Study. *International journal of mental health and addiction*, *21*(2), 1157–1167.

- <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00651-7>
- Ferdinand K. C. (2000). Substance Abuse and Hypertension. *Journal of clinical hypertension (Greenwich, Conn.)*, 2(1), 37–40.
- Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., & Hunt, C. (2022). Gender differences in self-compassion: a latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Current Psychology*, 42(28), 24132–24147. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
- Fox, T. P., Oliver, G., & Ellis, S. M. (2013). The destructive capacity of drug abuse: an overview exploring the harmful potential of drug abuse both to the individual and to society. *ISRN Addiction*, 2013, 450348. <https://doi.org/10.1155/2013/450348>
- Golmakani, N., Rahmati, R., Shaghaghi, F., Safinejad, H., Kamali, Z., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2020). Investigating the relationship between social support and self-compassion by improving the adequacy of prenatal care. *Journal of education and health promotion*, 9, 340. [https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_308\\_20](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_308_20)
- Gryczynski, J., Schwartz, R. P., O'Grady, K. E., Restivo, L., Mitchell, S. G., & Jaffe, J. H. (2016). Understanding Patterns Of High-Cost Health Care Use Across Different Substance User Groups. *Health affairs (Project Hope)*, 35(1), 12–19. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2015.0618>
- Håkansson, A., & Jesionowska, V. (2018). Associations between substance use and type of crime in prisoners with substance use problems - a focus on violence and fatal violence. *Substance abuse and rehabilitation*, 9, 1–9. <https://doi.org/10.2147/SAR.S143251>
- Hammarlund, R., Crapanzano, K. A., Luce, L., Mulligan, L., & Ward, K. M. (2018). Review of the effects of self-stigma and perceived social stigma on the treatment-seeking decisions of individuals with drug- and alcohol-use disorders. *Substance abuse and rehabilitation*, 9, 115–136. <https://doi.org/10.2147/SAR.S183256>
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health psychology open*, 4(2), 2055102917729542. <https://doi.org/10.1177/2055102917729542>
- Hoopsick, R. A., Vest, B. M., Homish, D. L., & Homish, G. G. (2020). Problems with social acceptance and social victimization predict substance use among U.S. Reserve/Guard soldiers. *Stress and health : journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 36(3), 311–321. <https://doi.org/10.1002/smi.2934>
- Hunter, B. A., & Jason, L. A. (2022). Correlates of employment among men in substance use recovery: The influence of discrimination and social support. *Journal of prevention & intervention in the community*, 50(2), 163–177. <https://doi.org/10.1080/10852352.2021.1940756>
- Inanlou, M., Bahmani, B., Farhoudian, A., & Rafiee, F. (2020). Addiction Recovery: A Systematized Review. *Iranian journal of psychiatry*, 15(2), 172–181.
- Jhanjee S. (2014). Evidence based psychosocial interventions in substance use. *Indian journal of psychological medicine*, 36(2), 112–118. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.130960>
- Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of epidemiology*, 18(7), 531–537. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.006>
- Kelly, T. M., & Daley, D. C. (2013). Integrated treatment of substance use and psychiatric disorders. *Social work in public health*, 28(3-4), 388–406. <https://doi.org/10.1080/19371918.2013.774673>
- Kim, Y. J., Qian, L., & Aslam, M. S. (2020). The impact of substance use disorder on the mental health among COVID-19 patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 99(46), e23203. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023203>
- Lander, L., Howsare, J., & Byrne, M. (2013). The impact of substance use disorders on

- families and children: from theory to practice. *Social work in public health*, 28(3-4), 194–205. <https://doi.org/10.1080/19371918.2013.759005>
- Li, N., & Wu, D. (2022). Education level, underemployment, and health. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.708454>
- Lo, T. W., Yeung, J. W. K., & Tam, C. H. L. (2020). Substance Abuse and Public Health: A Multilevel Perspective and Multiple Responses. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 2610. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072610>
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325–331. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z>
- Mahboub, N., Honein-AbouHaidar, G., Rizk, R., & de Vries, N. (2021). People who use drugs in rehabilitation, from chaos to discipline: Advantages and pitfalls: A qualitative study. *PloS one*, 16(2), e0245346. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245346>
- Manning, V., Garfield, J. B. B., Lam, T., Allsop, S., Berends, L., Best, D., Buykx, P., Room, R., & Lubman, D. I. (2019). Improved Quality of Life Following Addiction Treatment Is Associated with Reductions in Substance Use. *Journal of clinical medicine*, 8(9), 1407. <https://doi.org/10.3390/jcm8091407>
- McGaffin, B. J., Lyons, G. C., & Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance abuse*, 34(4), 396–404. <https://doi.org/10.1080/08897077.2013.781564>
- McGinty, E. E., & Daumit, G. L. (2020). Integrating Mental Health and Addiction Treatment Into General Medical Care: The Role of Policy. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 71(11), 1163–1169. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000183>
- McHugh, R. K., Votaw, V. R., Sugarman, D. E., & Greenfield, S. F. (2018). Sex and gender differences in substance use disorders. *Clinical Psychology Review*, 66, 12–23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.012>
- McLellan A. T. (2017). Substance Misuse and Substance use Disorders: Why do they Matter in Healthcare?. *Transactions of the American Clinical and Climatological Association*, 128, 112–130.
- Melemis S. M. (2015). Relapse Prevention and the Five Rules of Recovery. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 325–332.
- Menon, J., & Kandasamy, A. (2018). Relapse prevention. *Indian journal of psychiatry*, 60(Suppl 4), S473–S478. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\\_36\\_18](https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_36_18)
- Morris, D. H., Davis, A. K., Lauritsen, K. J., Rieth, C. M., Silvestri, M. M., Winters, J. J., & Chermack, S. T. (2018). Substance use consequences, mental health problems, and readiness to change among Veterans seeking substance use treatment. *Journal of substance abuse treatment*, 94, 113–121. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2018.08.005>
- Neff K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Springer eBooks* (pp. 121–137). [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5\\_10](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10)
- Neff, K., & Davidson. O. (2016). *Self-Compassion: Embracing Suffering with Kindness*. Di akses dari <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2016/07/Neff-and-Davidson.2016.pdf> pada tanggal 5 November 2020.
- Neff, K.D., Knox, M.C. (2017). Self-Compassion. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_1159-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1)
- Nishimura, M., Bhatia, H., Ma, J., Dickson, S. D., Alshawabkeh, L., Adler, E., Maisel, A., Criqui, M. H., Greenberg, B., & Thomas, I. C. (2020). The Impact of Substance Abuse on Heart Failure Hospitalizations. *The American journal of medicine*, 133(2), 207–213.e1.



- <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2019.07.017>
- Orlin, S., Wijovi, F., Evangelista, N.N., Angelina, S., Halim, D.A., Hamdoyo, A., Hariyanto, T.I., Cipta, D.A & Kurniawan, A. (2023) The Depressive And Anxiety Symptoms And Psychological Distress Among Indonesian Adults During Covid-19 Pandemic. *The Indonesian Journal of Public Health*. 18(1), 117-129.
- <https://doi.org/10.20473/ijph.v18i1.2023.117-129>
- Phelps, C. L., Paniagua, S. M., Willcockson, I. U., & Potter, J. S. (2018). The relationship between self-compassion and the risk for substance use disorder. *Drug and alcohol dependence*, 183, 78–81. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.10.026>
- Richardson, L., Wood, E., & Kerr, T. (2013). The impact of social, structural and physical environmental factors on transitions into employment among people who inject drugs. *Social science & medicine* (1982), 76(1), 126–133.
- <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.10.015>
- Ross, A., & Willson, V. L. (2017a). Descriptive statistics. In *SensePublishers eBooks* (pp. 3–7). [https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8\\_1](https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8_1)
- Ross, A., & Willson, V. L. (2017b). Independent Samples T-Test. In *SensePublishers eBooks* (pp. 13–16). [https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-6351-086-8_3)
- Schulte, M. T., & Hser, Y. I. (2014). Substance Use and Associated Health Conditions throughout the Lifespan. *Public health reviews*, 35(2), [https://web-beta.archive.org/web/20150206061220/http://www.publichealthreviews.eu/upload/pdf\\_files/14/00\\_Schulte\\_Hser.pdf](https://web-beta.archive.org/web/20150206061220/http://www.publichealthreviews.eu/upload/pdf_files/14/00_Schulte_Hser.pdf). <https://doi.org/10.1007/BF03391702>
- Shafiei, E., Hoseini, A. F., Parsaeian, F., Heidarinejad, A., & Azmal, M. (2016). Relapse Coping Strategies in Young Adults Addicts: A Quantitative Study in Iran. *Indian journal of psychological medicine*, 38(1), 46–49. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.175111>
- Shreffler, J., Thomas, J. J., McGee, S., Ferguson, B., Kelley, J., Cales, R., Cales, S., & Huecker, M. (2022). Self-compassion in individuals with substance use disorder: the association with personal growth and well-being. *Journal of addictive diseases*, 40(3), 366–372. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.2005382>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Tahlil, T., & Aiyub, A. (2021). Ex-Drug Users' and Health Professionals' Perspectives About School-Based Drug Use Prevention Programs: A Qualitative Study. *Frontiers in public health*, 9, 631212. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.631212>
- Tai, B., & Volkow, N. D. (2013). Treatment for substance use disorder: opportunities and challenges under the affordable care act. *Social work in public health*, 28(3-4), 165–174. <https://doi.org/10.1080/19371918.2013.758975>
- Tracy, K., & Wallace, S. P. (2016). Benefits of peer support groups in the treatment of addiction. *Substance abuse and rehabilitation*, 7, 143–154. <https://doi.org/10.2147/SAR.S81535>
- Wang, J., & Geng, L. (2019). Effects of Socioeconomic Status on Physical and Psychological Health: Lifestyle as a Mediator. *International journal of environmental research and public health*, 16(2), 281. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020281>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional studies. *Chest*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Wittouck, C., Dekkers, A., De Ruyver, B., Vanderplasschen, W., & Vander Laenen, F. (2013). The impact of drug treatment courts on recovery: a systematic review. *TheScientificWorldJournal*, 2013, 493679. <https://doi.org/10.1155/2013/493679>
- Yang, L. H., Wong, L. Y., Grivel, M. M., & Hasin, D. S. (2017). Stigma and substance use disorders: an international phenomenon. *Current opinion in psychiatry*, 30(5), 378–388. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000351>
- Zhong, S., Yu, R., & Fazel, S. (2020). Drug Use Disorders and Violence: Associations With

Individual Drug Categories. *Epidemiologic reviews*, 42(1), 103–116.

<https://doi.org/10.1093/epirev/mxaa006>

Zhou, L., Sukpasjaroen, K., Wu, Y., Gao, L., Chankoson, T., & Cai, E. (2022). Perceived Social Support Promotes Nursing Students' Psychological Wellbeing: Explained With Self-Compassion and Professional Self-Concept. *Frontiers in psychology*, 13, 835134.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835134>