



JURNAL PSIKOHUMANIKA

[Http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika](http://Ejurnal.Setiabudi.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Psikohumanika)

DINAMIKA SELF-FORGIVENESS MANTAN PECANDU NARKOBA DI YAYASAN MITRA ALAM SURAKARTA

Yustinus Joko Dwi Nugroho¹, Lucia Sincu Gunawan²

Program Studi S-1 Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta

Program Studi D-4 Analisis Kesehatan Universitas Setia Budi Surakarta

Jl. Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article History

Be accepted:

July 2020

Approved:

December 2020

Published:

December 2020

Keywords :

Self Forgiveness,
Former drug
addicts

The purpose of this study is to retrieve the factors that encourage and provide an overview of the dynamics of former drug addicts at the Mitra Alam Foundation in Surakarta who carry out self forgiveness. **The informants** in this study were 2 former drug addicts, fellows of the Mitra Alam Foundation who had feelings of guilt towards themselves regarding their past behaviors and is currently doing the self forgiveness processes. **The research method** in this study used a descriptive qualitative approach. Data was collected by observation and interviews, then analyzed with the Miles & Huberman's interactive model. **The results of the study:** the factors that influence self forgiveness of the these two informants are somewhat similar, which are: they like to socialize, willingness to forgive the perpetrator because they feel it was their fault, not the perpetrator's. Attribution to the perpetrator because what the perpetrator has done is based on economic motives, but the difference is that the second subject also sees that the perpetrator does this because it is based on solid companionship between them. On the other side, he tries to think (reframing) that his horrible occasions are also suffered by other people, not only himself. In general, the dynamics' process of the self-forgiveness of these two informants, which started from an incident of drug abuse until they finally sense guilty, and because they felt uncomfortable with this, the two informants carried out the self-forgiveness stage, supported by the factors above. These two informants have both tried to take steps to forgive themselves (self forgiveness), but there are disparities in the achievement of the forgiveness stage.

Alamat Korespondensi:

Program Studi S-1 Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta p-ISSN: 1979-0341
Jl. Letjen Sutoyo, Mojosongo, Kec. Jebres, Kota Surakarta, e-ISSN : 2302-0660
Jawa Tengah 57127

E-mail: jokodwinugroho@gmail.com

INFO ARTIKEL **ABSTRAK**

Sejarah Artikel

Diterima :

September 2020

Disetujui:

Desember 2020

Dipublikasikan:

Desember 2020

Kata Kunci:

Self Forgiveness,
Mantan Pecandu
Narkoba

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan faktor-faktor yang mendorong serta memberikan gambaran dinamika mantan pecandu narkoba di Yayasan Mitra Alam Surakarta untuk melakukan self forgiveness. Informan dalam penelitian ini adalah 2 orang mantan pecandu narkoba yang merupakan warga binaan dari Yayasan Mitra Alam yang memiliki rasa bersalah terhadap diri sendiri terhadap perilakunya di masa lalu dan saat ini sedang melakukan proses self forgiveness. Metode penelitian dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah melalui observasi dan wawancara. Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles & Huberman Hasil penelitian : faktor-faktor yang mempengaruhi pemaafan diri (self forgiveness) kedua informan ada beberapa yang sama yaitu : suka bersosialisasi, mau memaafkan pelaku karena merasa bahwa apa yang informan alami adalah kesalahan mereka bukan pelaku, atribusi terhadap pelaku dimana apa yang sudah dilakukan oleh pelaku didasari oleh motif ekonomi namun perbedaannya subyek kedua juga melihat bahwa pelaku melakukan hal tersebut karena didasari oleh motif keakraban dalam pertemanan. ia mencoba untuk berpikir di sisi lain (reframing) bahwa peristiwa yang terjadi di masa lalunya juga dialami oleh orang lain, bukan hanya dirinya saja. Secara umum, dinamika dari proses pemaafan diri kedua informan yang berawal dari sebuah kejadian penyalahgunaan narkoba hingga akhirnya muncul rasa bersalah dan karena merasa tidak nyaman dengan hal tersebut, kedua informan melakukan tahap pemaafan diri yang didukung oleh faktor-faktor diatas. Kedua informan tersebut mereka sama-sama sudah berusaha untuk melakukan tahapan dalam memaafkan diri (*self forgiveness*), namun ada perbedaan dalam pencapaian tahap pemaafan.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan yang cukup luas antara Sabang sampai Merauke. Kekayaan alamnya sangat bervariasi dan cukup banyak. Selain itu, jumlah penduduk di Indonesia saat ini cukup banyak dimana mencapai kurang lebih 200 juta orang. Berdasarkan gambaran diatas, sangat wajar apabila banyak kartel-kartel narkoba dan zat adiktif internasional tertarik untuk mengedarkan barang haramnya di Indonesia untuk merusak kehidupan berbangsa, terutama generasi mudanya demi keuntungan semata. Berdasarkan kutipan dari Tribun News, Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN), Komjen Pol Heru Winarko mengatakan bahwa pada tahun 2018, pengguna narkoba meningkat dibandingkan tahun 2017 dari 1,77% menjadi 2,1 % dan mayoritas penggunaannya adalah

generasi muda (Deni,2018). Berdasarkan data tersebut, tentu hal ini sangat memprihatinkan kita semua. Banyak alasan pengguna narkoba dalam penyalahgunaannya, antara lain ingin merasakan sebuah sensasi yang dihasilkan oleh narkoba yang mereka konsumsi, antara lain rasa senang,gembira,semangat dan lain sebagainya. Namun sebenarnya apa yang mereka rasakan tersebut hanya sebuah halusinasi saja dan sifatnya hanya sementara. Setelah pengaruh zat tersebut habis, maka akan terjadi fase yang bernama *sakauw* dimana tubuh mengalami ketagihan terhadap pemakaian zat terlarang tersebut. Saat mereka mengalami fase tersebut, mereka menginginkan untuk dapat mengkonsumsi kembali, namun seringkali zat yang diinginkan tersebut tidak tersedia sehingga seringkali mendorong individu yang bersangkutan untuk melakukan segala cara termasuk hal-hal yang sangat bersinggungan dengan kriminalitas. Pihak keluarga penyalahguna berusaha untuk membantu mereka lepas dari ketergantungan terhadap narkoba melalui proses rehabilitasi yang ditangani secara terpadu oleh pihak-pihak yang terkait dan berkompeten.

Individu yang sudah melalui proses rehabilitasi dan memutuskan untuk berhenti dari perilaku menyalahgunakan narkoba serta mulai masuk masa pemulihan (pasca rehabilitasi) seringkali mengalami perubahan emosi dimana emosi mereka cenderung tidak stabil. Para mantan pecandu narkoba ini mengalami sebuah penyesalan terhadap apa yang sudah mereka lakukan karena telah menyakiti diri sendiri maupun orang lain.Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan oleh Khalid (2005) dimana ia mengatakan bahwa rasa penyesalan terendah seseorang adalah saat dimana hati mereka tersiksa saat melakukan hal yang berlawanan dengan aturan atau norma yang ada. Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang mantan pecandu napza di Yayasan Mitra Alam Surakarta berinisial H, ia mengatakan bahwa meskipun ia sudah tidak memakai narkoba lagi,H masih sering merasa sedih karena perasaan yang bersalah terhadap keluarga dan ia cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Ia mengatakan “*Mas, walaupun sebenarnya saat ini saya sudah memulai hidup yang baru, tapi untuk melupakan apa yang sudah saya perbuat dulu sepertinya masih susah.Kadang*

saya merasa sedih sekali kok dulu ya bisa jadi pecandu, padahal saya tahu kalau itu bisa menghancurkan hubungan saya dengan orang lain, terutama keluarga saya. Ini salah saya mas...betul salah saya. Kalau saya ga melakukan ya ga akan terjadi seperti ini. Ya walaupun keluarga sudah terus mendorong saya, tapi rasanya masih berat untuk melupakan apa yang sudah saya perbuat.”

Berdasarkan hasil penelusuran melalui observasi dan wawancara kepada beberapa mantan pecandu narkoba lainnya di yayasan yang sama ternyata, mereka mengalami sebuah persamaan yaitu masih adanya rasa bersalah yang cukup mengganggu diri untuk melangkah ke masa depan. Rasa bersalah dan penyesalan diri yang dimiliki mantan pecandu narkoba tersebut nantinya akan mengganggu rasa percaya diri individu tersebut dan nantinya akan berkembang ke perasaan tidak berguna. Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan oleh peneliti terhadap para mantan pecandu narkoba, termasuk yang bernaung di Yayasan Mitra Alam, rata-rata mereka mengalami kesulitan untuk melihat hal yang positif dari diri sendiri. Mereka cenderung melihat dirinya negatif akibat perilaku mereka dimasa lalu.

Denton dan Martin (dalam Mistler, 2010) berpendapat bahwa *forgiveness* adalah sebuah proses intrapersonal yang mengakibatkan individu dapat melepaskan emosi-emosi negatif dan tidak lagi mencari hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya sakit hati. Hal ini tentunya akan membuat diri seseorang termasuk mantan pecandu narkoba untuk menjadi lebih baik dan memudahkannya untuk melangkah menghadapi masa depannya. Sebuah pemaafan bermakna lebih dalam daripada hanya mengucapkan kata “maaf”. Proses pemaafan diri ini terdapat pengurangan motivasi si pelaku untuk menghukum dirinya dan menghindari stimulus (bisa berupa orang) yang terkait dengan kesalahan yang telah terjadi serta terjadinya peningkatan motivasi untuk lebih menerima dirinya. Sebuah proses pemaafan dapat membuat individu tersebut terhindar dari penyakit-penyakit fisik yang bersifat kronis (Hall & Fincham, 2005). Anderson (dalam Paramitasari dan Alfian, 2012) mengatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian, seseorang yang dapat memaafkan dirinya akan mengalami penurunan yang

signifikan dalam aspek kemarahan, kecemasan serta depresi, dimana ia akan mengganti emosi negatif yang ada dengan emosi yang positif. Ia akan menyadari dirinya menjadi lebih berharga, percaya diri dan tidak mau melihat kesalahan di masa lalu. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Mauger (dalam Terzino, 2010) yang menunjukkan bahwa terdapat sebuah hubungan yang positif antara ketiadaan *self-forgiveness* dengan kecemasan serta depresi.

Hasil wawancara lanjutan kepada beberapa informan mantan pecandu narkoba di Yayasan Mitra Alam Surakarta menunjukkan bahwa meskipun mereka mengatakan masih mengalami kesulitan untuk memaafkan diri mereka atas segala kesalahan yang dilakukan di masa lalunya, namun mereka masih berusaha untuk memaafkan dirinya. Berikut ini adalah salah satu ungkapan dari informan tersebut. *“Saya tahu mas kalau berat untuk memaafkan diri itu. Tapi saya masih ingat apa yang pernah saya dengar dari sebuah pelatihan yang pernah kami terima. Kalau sulit bukan berarti tidak ada jalan, makanya itu yang membuat saya mencoba lebih baik. Lagi pula kalau tidak memaafkan dosa mas”* Proses *self-forgiveness* memberikan dampak yang positif dimana kesehatan mental seseorang akan meningkat. WHO mengatakan bahwa kesehatan mental merupakan sebuah kondisi psikologis di mana seseorang sadar akan kemampuannya untuk menghadapi stres serta menyelesaikan masalahnya dengan cara yang positif sehingga mampu bekerja efisien dan produktif serta mampu untuk memberikan kontribusi terhadap lingkungan sekitarnya (Herrman dan Llopis, 2005). Penelitian tentang pemaafan diri (*self-forgiveness*) juga dilakukan oleh Purnomo dan Hadriami tahun 2015, dimana informannya adalah orangtua anak penyandang autisme. Hasil penelitiannya yaitu proses pemaafan diri pada orangtua anak penyandang autisme terjadi dalam tahap yang sama yaitu konfrontasi diri, penilaian diri, bela rasa diri, transformasi diri serta integrasi diri. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hanna (2012) pada 61 orang mantan pengguna zat kimia dengan riwayat gangguan pengguna alkohol dan obat-obatan jenis lainnya yang termotivasi untuk meningkatkan kualitas subjektif hidup terkait manfaat *self-*

forgiveness pada *well-being* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat disposisional *self-forgiveness* dan hasil *well-being* yang meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan riset yaitu faktor apa sajakah yang bisa mendorong serta dinamika mantan pecandu narkoba di Yayasan Mitra Alam Surakarta untuk melakukan *self forgiveness*? Penelitian ini ingin mengetahui faktor-faktor yang mendorong serta memberikan gambaran tentang dinamika *self forgiveness* yang dilakukan oleh mantan pecandu narkoba yang menjadi warga binaan Yayasan Mitra Alam Surakarta.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan hal-hal yang saat ini berlaku, dimana didalamnya terdapat upaya untuk mencatat, mendeskripsikan, menganalisa, serta menginterpretasikan kondisi yang sedang terjadi. Dalam penelitian ini, akan dilihat tentang *self forgiveness* pada mantan pecandu napza di Yayasan Mitra Alam. *Self Forgiveness* merupakan sebuah keinginan dari seseorang untuk mengabaikan sebuah kebencian untuk sebuah hal yang benar-benar salah dan hal tersebut mampu meningkatkan perasaan terharu dan mengasihi satu dengan lainnya (Enright, dalam Purnomo dan Hadriami, 2015). Informan dalam penelitian ini adalah mantan pecandu narkoba yang ada di Yayasan Mitra Alam Surakarta yang diambil dengan cara *purposive sampling* dimana informan adalah merupakan warga binaan dari Yayasan Mitra Alam yang memiliki rasa bersalah terhadap diri sendiri yang disebabkan oleh perilakunya di masa lalu dan saat ini sedang melakukan proses *self forgiveness*. Dalam penelitian ini, diambil dua informan yang berasal dari Surakarta namun berbeda daerahnya. Peneliti mengambil dua informan dikarenakan berdasarkan hasil informasi dari pihak Yayasan Mitra Alam, dari beberapa orang yang memenuhi kriteria penelitian, hanya dua orang tersebut yang bersedia untuk menjadi informan penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara langsung semi terstruktur dan observasi secara mendalam untuk memperoleh data pendukung tentang keadaan dan kondisi responden menggunakan keseluruhan

indera (Sugiyono,2007). Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *self forgiveness* individu berdasarkan pendapat McCullough dkk (dalam Wardhati dan Faturochman, 2008) yaitu empati, tingkat kelukaan, atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tipe kepribadian serta kualitas hubungan dengan pelaku. Sedangkan tahap *self forgiveness* yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah menurut pendapat Spring yaitu konfrontasi diri, penilaian diri, bela rasa diri, transformasi diri serta integrasi diri

Teknik Validasi Data

Validasi penelitian menggunakan **validasi responden**, dimana peneliti akan mengecek ulang data dengan cara menunjukkan salinan verbatim wawancara berikut hasil analisisnya kepada informan dan **triangulasi perspektif** hasil observasi peneliti dengan asisten penelitian (*enumerator*) yang membantu sebagai observer dan mendiskusikannya dengan *significant others* yang mengetahui keseharian informan. Observasi tidak dapat memisahkan informan dan lingkungan sekitarnya termasuk *significant others* (Cresswell,2008). Dalam penelitian ini, metode untuk mengecek reliabilitas data menggunakan **Triangulasi Perspektif**, dimana data yang sudah diperoleh dari informan akan di cek ulang dengan orang lain (*significant others*) yang paham benar tentang informan. Untuk semakin meningkatkan validitas dan reliabilitas data dapat digunakan lebih dari satu *significant others* (Herdiansyah,2015).

Teknik Analisa Data

Penelitian ini menganalisa data yang didapatkan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik analisis data menggunakan model interaktif menurut Miles & Huberman dengan melalui empat tahap yaitu pengumpulan, reduksi, *display* dan penarikan kesimpulan data penelitian. Tahap pengumpulan data sudah dimulai saat peneliti melakukan studi *pre-eliminatory* untuk membuktikan bahwa fenomena tersebut benar-benar ada melalui wawancara dan observasi. Hasilnya adalah data yang akan diolah. Setelah dirasa data yang didapatkan cukup, maka dilakukan tahap reduksi data dimana hasil wawancara dan observasi yang

didapatkan akan diubah menjadi bentuk tulisan (*script*) berupa verbatim wawancara dan lampiran hasil observasi. Langkah selanjutnya adalah dilakukan *display* data berupa pengkategorian tema, sub-kategori tema dan proses pengkodean (*coding*) dimana ketiga hal tersebut saling terkait satu dengan lainnya. Tahap akhir dari teknik analisa ini adalah penarikan kesimpulan yang berisi tentang uraian dari seluruh sub-kategorisasi tema yang terdapat dalam tabel kategorisasi serta koding yang sudah diselesaikan yang disertai dengan *quote* berdasarkan hasil verbatim wawancara. (Herdiansyah, 2015)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dinamika Informan Pertama (AR)

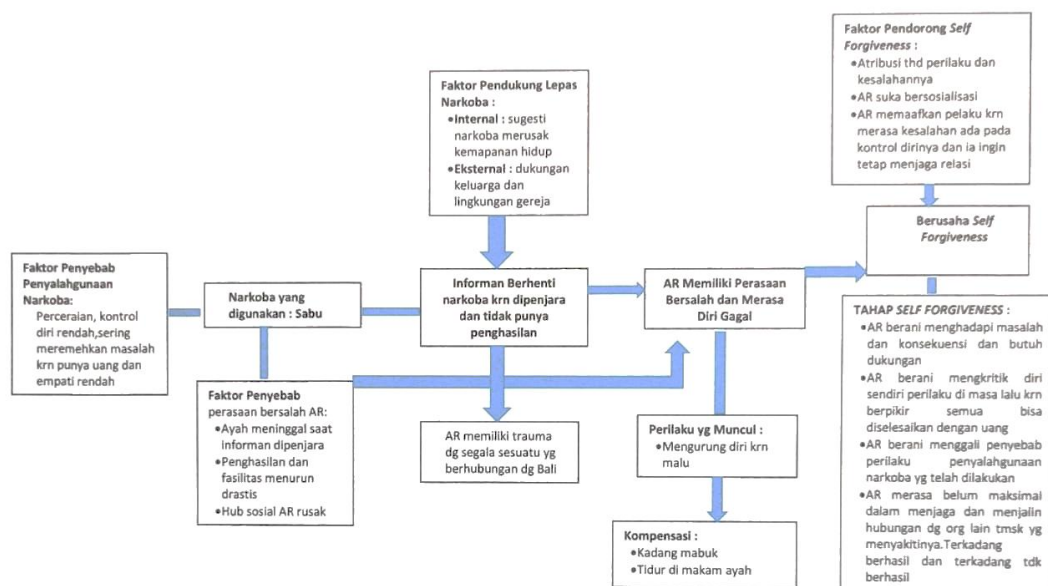
Informan pertama (AR) saat dilakukan penelitian berusia 42 tahun. AR sebelum menjadi pecandu narkoba merupakan seorang karyawan swasta, dimana ia pernah menjabat sebagai *Area Manager* sebuah perusahaan swasta yang membawahi daerah Indonesia Timur, Bali NTB NTT dan berdomisili di pulau Bali. Ia memiliki gaji yang tinggi, namun perceraianya menjadi titik awal informan berkenalan dengan narkoba jenis sabu saat ia berada di karaoke. Ia merasa bahwa dengan menggunakan narkoba dapat menyelesaikan masalahnya, apalagi didukung oleh keadaan finansial yang kuat. Ia merasa saat itu tidak memiliki empati terhadap orang lain termasuk dengan bawahannya serta kontrol diri yang rendah. Beberapa waktu kemudian, AR tertangkap dan dipenjara di Bali. Beberapa bulan sebelum keluar dari penjara, ayah informan meninggal dunia, dan hal tersebut menjadi salah satu bentuk penyesalan terbesar dalam dirinya. Informan AR merasa gagal menjadi anak yang berbakti pada orangtua. Rasa penyesalan ini sampai saat ini masih dirasakannya. Perilaku yang dilakukannya adalah dengan tidur di makam ayahnya apabila ia kangen. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan AR merasa bersalah pada dirinya sendiri adalah terkait dengan penghasilan yang menurun drastis serta hubungan sosialnya dengan orang lain rusak akibat perilaku penyalahgunaan narkoba. Rasa bersalah dari informan pertama ini diperparah dengan pemikiran bahwa dirinya adalah individu yang gagal dalam hidupnya. Hal ini menyebabkan informan setelah keluar dari penjara

cenderung *introvert*, namun saat ini ia sudah mulai berusaha membuka diri terutama setelah dibina oleh Yayasan Mitra Alam. Di Yayasan ini, ia mulai berkenalan dan dekat dengan *significant others* yang telah ditetapkan oleh peneliti yaitu L. Setelah ia keluar dari penjara, informan merasa kapok dan memiliki trauma saat mendengar kata Bali entah dari perbincangan maupun mendengar dari media massa. Sampai saat ini, informan masih belum berani kembali ke Bali. Beberapa hal yang membuat informan pertama bertahan untuk tidak kembali memakai narkoba adalah karena ada dukungan. Dukungan tersebut berupa internal yaitu pola pikir bahwa narkoba merusak keamanan hidup yang telah dibangunnya dan dukungan dari luar dirinya yaitu dari keluarga, lingkungan dan gereja. Informan merasa tidak nyaman selama memiliki perasaan bersalah, karena menurutnya hal tersebut akan membuatnya terhambat dalam mencapai masa depan yang lebih baik sehingga perlu untuk berani melakukan pemaafan diri (*self forgiveness*). Beberapa hal yang mendorongnya untuk berani melakukan pemaafan diri (*self forgiveness*) adalah : (1) Atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, dimana informan merasa bahwa sebenarnya pelaku yang menjerumuskannya ke dalam penyalahgunaan narkoba tidak bermaksud menyakitinya informan pertama. Ia berpikir bahwa mungkin si pelaku membutuhkan uang untuk anaknya. (2) Informan pertama pada dasarnya adalah orang yang suka bersosialisasi dengan orang lain sehingga lebih memiliki keinginan untuk memaafkan orang yang telah menyakitinya. (3) Informan pertama memiliki komitmen untuk memaafkan pelaku yang menjerumuskannya ke dalam penyalahgunaan narkoba tidak bersalah. Menurutnya yang bersalah dalam hal ini adalah dirinya yang tidak mampu mengontrol diri. Pada dasarnya, informan pertama ini ingin menjaga relasi dengan si pelaku. (4) Biasanya, individu yang merasa mengalami pengalaman yang sangat menyakitkan akan lebih sulit untuk melakukan sebuah pemaafan (*forgiveness*). Namun hal ini mencoba untuk dilawan oleh informan pertama, dimana ia berusaha untuk melihat sisi lain (*reframing*) dimana peristiwa yang menyakitkan tersebut tidak hanya dia sendiri yang mengalaminya. Hal membuatnya menjadi lebih mudah untuk memaafkan dirinya.

Ada beberapa tahap dalam melakukan pemaafan diri (*self forgiveness*) yang telah dilakukan oleh AR, antara lain adalah (1)Konfrontasi diri, dimana informan berani menghadapi masalah dan konsekuensi dari apa yang telah dilakukannya di masa lalu dan membutuhkan dukungan (2) Berani mengkritik diri sendiri dan perilakunya di masa lalu karena berpikir bahwa semuanya dapat diselesaikan dengan uang. (3) Bela rasa diri, dimana AR berani menggali penyebab perilakunya di masa lalu yang menyalahgunakan narkoba.(4)Transformasi diri, dimana informan berusaha untuk menjalin hubungan dengan orang lain termasuk yang menyakitinya. Namun di tahap ini AR merasa belum maksimal karena menurutnya masih ada yang belum berhasil.

AR mengatakan bahwa dirinya saat ini antara skala 9 (membenci diri) sampai 1 (memaafkan diri), ia berada di angka skala 4. Hal ini disebabkan karena masih ada perasaan bersalah bahwa ia yang menyebabkan ayahnya meninggal, sedangkan ia saat ini tidak memiliki kesempatan untuk minta maaf pada almarhum ayahnya. Gambaran secara umum tentang dinamika pemaafan diri (*self forgiveness*) pada informan satu dan faktor yang mendorong pembentukannya dapat dilihat di **gambar 1**.

Gambar 1.
Diagram Alir Dinamika Pemaafan Diri (*Self Forgiveness*) dan Faktor yang Mempengaruhi pada Informan 1 (AR)

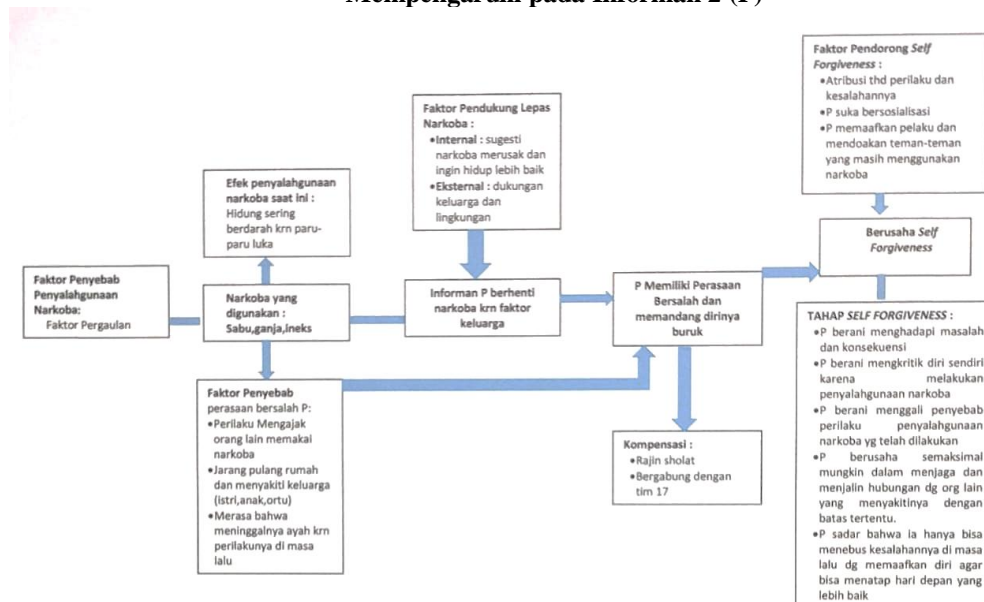


Dinamika Informan Kedua (P)

Informan kedua yaitu P merupakan lulusan SMA dan sudah menggunakan narkoba mulai SMP, sehingga apabila dibandingkan dengan informan pertama, ia menjadi pecandu narkoba lebih lama. Saat ini P tinggal di daerah Semanggi, Surakarta dan berusia 36 tahun. Ia merupakan orang yang mudah bergaul dengan siapa saja, termasuk *significant others* yang digunakan oleh peneliti yaitu M. Dahulu, informan pertama ini adalah seorang anak band. Dari hobi inilah, ia mulai berkenalan dengan narkoba. Jenis yang digunakannya meliputi sabu, ganja dan ineks. Informan kedua sempat mengalami mimisen karena efek luka di paru-paru yang merupakan akibat dari penyalahgunaan narkoba. Ia memutuskan berhenti dari penyalahgunaan narkoba karena pertimbangan utamanya adalah keluarga dan rasa jenuh serta takut. Meskipun sudah berhenti, tapi ia sering mengalami godaan dari lingkungan di sekitarnya. Namun beberapa hal yang menguatkannya untuk tidak memakai narkoba adalah faktor internal yaitu : *mindset* bahwa narkoba merusak diri serta ingin hidup lebih baik dan eksternal yaitu keluarga dan lingkungan sekitar yang mendukungnya. Sampai saat ini masih ada perasaan bersalah yang dialami oleh informan kedua yaitu menjerumuskan orang ke dalam narkoba, merepotkan keluarga serta merasa bahwa kematian ayahnya karena perilakunya di masa lalu. Namun ia ingin menghilangkan perasaan bersalahnya tersebut melalui memaafkan dirinya. Hal yang menguatkan informan P untuk memaafkan dirinya antara lain adalah : (1) Ia merasa bahwa orang yang menjerumuskannya ke dalam narkoba mungkin tidak berniat tapi karena butuh uang atau sebagai media keakraban saja, (2) Ia cenderung lebih mudah memaafkan karena termasuk pribadi yang ekstrovert, dan (3) Ia merasa bahwa semua pada dasarnya adalah kesalahan dirinya dan bukan kesalahan orang yang menjerumuskan karena informan cenderung ingin tetap menjaga relasi dengan siapapun termasuk orang yang menjerumuskannya tersebut sehingga semakin menguatkan komitmen untuk memaafkan dan mendoakan si pelaku. Informan kedua sudah mampu melalui semua tahap pemaafan diri mulai dari konfrontasi diri sampai integrasi diri

dimana informan P merasa bahwa ia bisa menebus kesalahannya di masa lalu hanya dengan memaafkan diri untuk mendapatkan masa depan yang baik. Informan kedua ini mengatakan bahwa saat ini antara skala 9 (membenci diri) sampai 1 (memaafkan diri), informan berada di angka skala 3. Hal ini tidak lepas dari masih adanya perasaan bersalah karena mengajak orang lain memakai narkoba. Untuk mengurangi rasa bersalah yang masih tersisa tersebut, P secara konkrit masuk dalam tim 17 yang bergerak sebagai ujung tombak untuk mengentaskan para pecandu narkoba di lingkungannya dan memberikan sosialisasi tentang bahaya penyalahgunaan narkoba.

Gambar 2.
Diagram Alir Dinamika Pemaafan Diri (*Self Forgiveness*) dan Faktor yang Mempengaruhi pada Informan 2 (P)



Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data diatas, maka kita dapat melihat beberapa persamaan dan perbedaan antara informan pertama dan kedua.

Faktor yang menyebabkan informan masuk ke dalam penyalahgunaan narkoba antara informan satu dan dua terdapat perbedaan, dimana permasalahan yang menjadi pemicu informan pertama lebih kompleks, yaitu : perceraian, sering meremehkan masalah yang dihadapi karena ia merasa memiliki uang, kurang berempati serta memiliki kontrol diri yang rendah.

Sedangkan informan kedua lebih disebabkan oleh faktor pergaulan teman sebaya (*peer group*).

Penggunaan narkoba di masa lalu memberikan dampak saat ini untuk informan kedua dimana ia mengalami luka di bagian paru-paru sehingga terkadang menyebabkan *mimisen*. Ia menggunakan sabu, ineks dan ganja. Ganja memiliki senyawa kimia beracun (amonia dan hidrogen sianida) yang dapat mengganggu saluran bronkial dan paru-paru (Putri,2017)

Terdapat perbedaan antara kedua informan dalam hal yang membuat mereka berhenti menggunakan narkoba. Informan pertama berhenti menggunakan narkoba disebabkan karena pernah ditangkap dan masuk penjara. Saat di dalam penjara ia tidak merasakan sebuah kenyamanan, dimana ia tidak memiliki penghasilan seperti sebelum menyalahgunakan narkoba. Bahkan saat ini, menurutnya ia cenderung tidak memiliki apa-apa lagi. Berbeda dengan informan pertama, informan kedua berhenti menggunakan narkoba lebih disebabkan oleh faktor keluarga dimana ia merasa sudah jenuh menggunakan narkoba dan adanya perasaan bersalah pada istri dan keluarganya.

Kedua informan penelitian sama-sama memiliki perasaan bersalah dan memiliki gambaran diri yang kurang baik (merasa gagal dan jelek). Baik informan pertama dan kedua sama-sama memiliki perasaan bersalah yang disebabkan karena sosok ayah meninggal. Mereka merasa bahwa ayahnya meninggal karena perilaku mereka di masa lalu. Hal ini menjadi penyebab utama dari perasaan bersalah dari informan pertama. Bahkan sampai saat ini saat ia rindu dengan ayahnya, ia tidur di makam ayahnya. Sedangkan penyebab utama rasa bersalah dari informan kedua adalah perilakunya dulu yang ikut mengajak orang lain untuk menyalahgunakan narkoba. Penyebab rasa bersalah lain dari informan pertama adalah saat ini penghasilan dan fasilitas yang diterimanya menurun drastis serta hubungan sosialnya setelah melakukan penyalahgunaan narkoba rusak. Sedangkan informan kedua merasa bersalah karena perilakunya di masa lalu telah menyakiti keluarga (istri dan orangtua).

Untuk mengurangi rasa bersalah, kedua informan melakukan sebuah kompensasi perilaku. Kedua informan sama-sama menggunakan pendekatan spiritual untuk mengurangi rasa bersalah, dimana informan pertama menjadi lebih rajin membaca kitab suci sedangkan informan kedua menjadi lebih rajin sholat, bahkan mendoakan orang-orang yang saat ini masih memakai narkoba. Selain itu ia melakukan penebusan atas apa yang telah dilakukannya di masa lalu dengan aktif bergabung di tim 17, sebuah kelompok yang aktif dalam mengkapanyekan gerakan anti narkoba dibawah Yayasan Mitra Alam Surakarta. Tujuannya ikut kelompok ini agar ia menjadi individu yang lebih berguna bagi orang lain. Hal ini sejalan dengan salah satu motif yang diutarakan oleh Maslow (dalam Walgito, 2005) yaitu aktualisasi diri (*self actualization*), dimana setiap manusia ingin mengaktualisasikan dirinya di lingkungan sekitarnya.

Faktor yang mendorong informan pertama untuk melakukan *self forgiveness* adalah terdapat atribusi terhadap pelaku yang mungkin melakukan hal tersebut karena butuh uang untuk anaknya, memandang bahwa yang sudah dialami informan bukan salah pelaku karena itu adalah kesalahannya karena tidak dapat mengontrol diri serta mencoba berpikir dari sisi lain bahwa yang mengalami hal seperti yang dialami tidak hanya dirinya saja. Sedangkan informan kedua terdorong memaafkan diri karena melakukan atribusi terhadap pelaku. Ia menganggap bahwa pelaku tidak bermaksud menyakitinya. Ia berpikir bahwa mungkin si pelaku membutuhkan uang atau sekedar untuk media keakraban saja. Selain itu, ia juga memaafkan pelaku dengan mendoakan teman-teman yang masih memakai narkoba. Terdapat kesamaan faktor yang mempengaruhi antara kedua informan yaitu mereka sama-sama orang yang suka bersosialisasi.

Kedua informan ini sudah melakukan semua tahap pemaafan diri, namun mereka masih belum benar-benar bisa memaafkan dirinya. Informan pertama sudah sampai tahap keempat namun ia masih merasa belum maksimal dalam menjaga dan menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan informan kedua

sudah sampai pada tahap terakhir dalam proses pemaafan diri (*self forgiveness*). Apabila diukur menggunakan skala 9 (membenci diri) sampai 1 (memaafkan diri), informan pertama berada di angka skala 4 dan informan kedua di angka 3. Hal yang mempengaruhi tingkat pemaafan diri informan pertama lebih tinggi daripada informan kedua adalah karena ia masih cenderung malu untuk keluar di masyarakat dibandingkan informan kedua. Informan kedua juga masih ada perasaan bersalah karena ia merasa masih belum bisa melakukan banyak hal untuk orang-orang yang telah ia ajak untuk menyalahgunakan narkoba. Hal yang bisa dilakukannya hanyalah mendoakan mereka agar berhenti narkoba.

Secara umum, kita dapat melihat sebuah dinamika dari proses pemaafan diri kedua informan yang berawal dari sebuah kejadian penyalahgunaan narkoba. Kejadian ini dilatarbelakangi oleh beberapa faktor penyebab secara umum yaitu adanya kontrol diri yang rendah dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Hingga suatu saat ada sebuah peristiwa yang membuat informan berhenti dari penyalahgunaan narkoba yang dilakukannya. Proses berhenti ini membutuhkan waktu dan dukungan dari lingkungan sekitar. Tidak jarang lingkungan masa lalu informan masih “menggoda” dengan menawarkan narkoba kepadanya. Namun karena ada faktor pendukung, baik internal (motivasi diri dan sugesti narkoba merusak) serta eksternal dari keluarga dan lingkungan sekitar untuk lepas dari ketergantungan menyalahgunakan narkoba, maka kedua informan dapat lepas dari ketergantungan tersebut. Namun, peristiwa penyalahgunaan narkoba yang dilakukan oleh kedua informan tersebut memberikan dampak perasaan bersalah. Mereka juga berpikir bahwa diri mereka gagal dan jelek. Untuk mengurangi rasa bersalah tersebut, kedua informan melakukan perilaku tertentu sebagai sebuah kompensasi dari perasaannya tersebut. Adanya perasaan bersalah tersebut membuat kedua informan menjadi tidak nyaman secara psikis sehingga mereka memutuskan untuk berusaha melakukan proses pemaafan diri (*self forgiveness*). melalui tahap-tahap tertentu berdasarkan Spring, yaitu : konfrontasi diri, penilaian diri,

bela rasa diri, transformasi diri dan integrasi diri. Selain karena rasa yang tidak nyaman karena belum bisa memaafkan diri karena memiliki perasaan bersalah, kedua informan juga didorong oleh beberapa faktor yang membuat mereka berani untuk melakukan tahap pemaafan diri (*self forgiveness*) antara lain atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, informan yang cenderung suka bersosialisasi dan ada sikap memaafkan perilaku pelaku di masa lalu yang dilandasi komitmen tinggi untuk berelasi. Apabila kita melihat dari faktor-faktor dari McCoullogh dkk (dalam Wardhati dan Faturachman, 2008), maka dari 5 faktor yang mempengaruhi, hasil dari penelitian ini hanya meliputi 3 faktor yaitu atribusi terhadap pelaku dan kesalahannya, tipe kepribadian dan kualitas hubungan dengan pelaku. Namun diluar 5 faktor yang diutarakan oleh McCoullogh muncul faktor pendukung baru dari informan pertama yaitu adanya pola pikir bahwa yang mengalami peristiwa penyalahgunaan narkoba yang menghancurkan karir dan hidupnya bukan ia saja. Hal ini sering disebut dengan istilah *reframing*.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kedua informan sama-sama memiliki kesamaan dalam hal faktor yang mendorong mereka untuk melakukan pemaafan diri (*self forgiveness*) yaitu mereka sama-sama orang yang suka bersosialisasi serta mau memaafkan pelaku karena merasa bahwa apa yang informan alami adalah kesalahan mereka bukan pelaku. Selain itu, mereka juga sama-sama melakukan atribusi terhadap pelaku dimana apa yang sudah dilakukan oleh pelaku didasari oleh motif ekonomi namun perbedaannya subyek kedua juga melihat bahwa pelaku melakukan hal tersebut karena didasari oleh motif keakraban dalam pertemanan. Faktor pendorong lainnya yang dirasakan oleh informan pertama namun tidak dirasakan oleh informan kedua yaitu ia mencoba untuk berpikir di sisi lain (*reframing*) bahwa peristiwa yang terjadi di masa lalunya juga dialami oleh orang lain, bukan hanya dirinya saja. Kedua informan tersebut sama-sama sudah berusaha untuk melakukan tahapan dalam memaafkan diri (*self forgiveness*), namun ada perbedaan dalam pencapaian tahap pemaafan.

Informan pertama sudah sampai tahap keempat namun ia masih merasa belum maksimal dalam menjaga dan menjalin hubungan dengan orang lain. Sedangkan informan kedua sudah sampai pada tahap terakhir dalam proses pemaafan diri (*self forgiveness*). Kedua informan melakukan penyalahgunaan narkoba yang diawali oleh adanya kontrol diri yang rendah dalam berinteraksi dengan lingkungan hingga akhirnya berhenti dari penyalahgunaan. Dukungan baik internal (motivasi diri dan sugesti narkoba merusak) serta eksternal dari keluarga dan lingkungan sangat membantu mereka. Masa lalu kelam tersebut membuat kedua informan merasa bersalah dan merasa dirinya gagal dan melakukan beberapa perilaku kompensasi. Namun akhirnya mereka berusaha berdamai dengan diri mereka sendiri

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J.W.(2008).*Educational Research : Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*.3rd edition.New Jersey :Pearson
- Deni,Reza.(2018,Desember 20). BNN : Sepanjang Tahun 2018,Mayoritas Pengguna Narkoba adalah Generasi Muda.*Tribunnews*.Diakses dari <http://www.tribunnews.com/nasional/2018/12/20/bnn-sepanjang-tahun-2018-mayoritas-pengguna-narkoba-adalah-generasi-muda> tanggal 24 April 2019 Pukul 12.45 WIB
- Hadriami, E. (2006). Proses Pemaafan Dalam Konseling. *Jurnal Psikodimensia*. Vol 5 No 1 Januari-Juni 2006:1-108
- Hall, J. H.,& Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hanna, W. (2012). *Benefits of Self-Forgiveness on Well-Being and Self-Forgiveness Facilitating Factors*. Electronic Theses and Dissertation.University of Windsor.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Herrman, H., & Jané- Llopis, E. (2005). *Mental health promotion in public health*.Global Health Elevation, 42
- Khalid,A. (2005). *Terapi hati*. Jakarta: Penerbit Republika
- Mistler,Brooke A.(2010).*Forgiveness,Perfectionism,and The Role of Self-Compassion*.Disertation.University of Florida
- Paramitasari, R dan Alfian, I.N.(2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir.*Jurnal Psikologi*

- Pendidikan dan Perkembangan*. Vol 1, No 02, Juni 2012 Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Purnomo, I.D dan Hadriami, E. (2015). Proses Pemaafan Diri pada Orang Tua Anak Penyandang Autisme. *Jurnal Psikodimensia*. Vol 14 No 1 Januari-Juli 2015:1-157
- Putri, B.J.(2017, Agustus 10). Begini Efek Ganja pada Otak hingga Pencernaan. *liputan6.com*. Diakses dari <https://www.liputan6.com/health/read/3053430/begini-efek-ganja-pada-otak-hingga-pencernaan> tanggal 24 Januari 2020 pukul 17.45 WIB
- Terzino, K.A. (2010). Self-Forgiveness for Interpersonal and Intrapersonal Transgressions. *Graduate Theses and Dissertations Iowa State University*.
- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum*. Penerbit Andi: Yogyakarta
- Wardhati, L. T. & Faturochman. (2008). Psikologi pemaafan. *Buletin Psikologi UGM*.