

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia normal pada umumnya mempunyai sikap perhatian dan kasih sayang pada orang lain, namun yang paling utama ialah pada diri sendiri. Seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi tentunya mempunyai pengaruh yang positif terhadap hidupnya, mereka cenderung puas dengan hidupnya, mereka mempunyai kemampuan emosional yang baik dalam kata lain mampu mengontrol emosional dirinya, tentunya tidak takut menghadapi kegagalan, dan mempunyai rasa cemas serta tingkat depresi yang rendah. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff (Kharina & Saragih, 2012) yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* mempunyai banyak pengaruh yang positif dalam kehidupannya diantaranya kepuasan hidup, *emotional intelligence* yang lebih baik, tingkat depresi yang rendah, rasa cemas, dan takut akan kegagalan.

Seseorang yang mempunyai rasa kasih sayang yang tinggi terhadap dirinya cenderung akan sadar bahwa apa yang ia lakukan tidak menyakiti dirinya, bahkan akan menghindari dari apa yang akan menyakiti dirinya, ia juga akan tersentuh apabila melihat orang-orang yang menderita karena suatu hal. Individu tersebut sadar bahwa dengan apa yang dilakukannya tidak merusak diri mereka baik dari segi fisik maupun psikis mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Germer (Hidayati, 2015) yang menyatakan bahwa *self compassion* merupakan kesediaan diri terbuka dan tersentuh akan

kesadarannya ketika mengalami sebuah penderitaan dan tidak menghindar dari penderitaan tersebut.

Amstrong (Hidayati, 2015) mengemukakan bahwa *self compassion* sebagai karakteristik kepribadian dimana individu menempatkan diri pada posisi individu lain, dan dalam posisi tersebut individu lain seolah-olah merupakan pengalaman dari dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai *self compassion* cenderung mempunyai sikap yang peduli apabila melihat orang lain menderita dan kebaikan hati terhadap orang lain, ikut memahami serta berusaha merasakan apa yang orang lain rasakan itu merupakan pengalaman individu itu sendiri.

Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi cenderung akan ikut merasakan kesulitan yang orang lain alami adalah bagian dari pengalaman hidupnya sendiri, mereka peduli dan memahami apa yang orang lain alami. Hal ini sejalan dengan pendapat Echols & Shadily (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) bahwa *self compassion* ialah rasa kasih sayang yang dirasakan seseorang apabila melihat orang menderita membuat ia cenderung ikut memahami dan berusaha merasakan apa yang orang lain rasakan, mempunyai rasa akan membantu namun bukan mengasihani, adanya kebaikan hati, memahami, dan rasa peduli.

Secara umum orang-orang yang mempunyai sikap perhatian dan kasih sayang terhadap dirinya akan selalu berada dalam posisi tenang serta nyaman terhadap kehidupannya, orang tersebut selalu percaya diri dan menerima diri dengan apa adanya, orang-orang seperti inilah yang dapat mengontrol segala

emosinya dalam kondisi apapun. Seperti halnya pendapat Neff (Ramadhani, 2014) yang mengemukakan pada hasil temuannya yang menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosialnya, menerima diri secara apa adanya, dan dapat meningkatkan kebijaksanaan serta kecerdasan emosi.

Individu yang mempunyai *self compassion* menurut Neff (Diantina & Hendrarizkianny, 2014) mencakup dalam aspek-aspek atau komponen-komponen pada *self compassion*, yang terdiri dari *self kindness* yang berarti memahami dan menerima diri apadanya serta memberikan kelembutan pada diri dengan kata lain kebaikan diri, *common humanity* yang berarti kesadaran dalam memandang kesusulitan merupakan bagian pada hidup manusia dengan kata lain rasa kemanusiaan, dan *mindfulness* yang berarti perhatian akan melihat diri secara jelas, menerima kenyataan terhadap diri sendiri. Menurut pendapat Neff, dkk (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self compassion*, faktor-faktor tersebut terdiri dari jenis kelamin, *personality* (kepribadian), budaya, usia, dan kondisi keluarga individu tersebut.

Seseorang pada umumnya selalu menjaga, merawat diri, melindungi dan menjauhkan diri dari hal-hal yang berbahaya terhadap dirinya sendiri, apalagi sampai merusak diri dengan hal-hal yang negatif. Seseorang yang mempunyai sikap perhatian, kasih sayang, serta peduli terhadap dirinya tentunya sadar akan apa yang terjadi terhadap dirinya dan cenderung akan menjaga dirinya dari pengaruh buruk apapun, apalagi sampai merusak diri

dengan hal-hal yang negatif, seperti menggunakan obat-obatan terlarang yaitu narkoba.

Narkoba sebetulnya tidak digunakan oleh semua kalangan apalagi kalangan yang tidak bertanggung jawab, namun digunakan di dunia medis sebagai pengobatan dengan dosis yang sudah ditentukan juga. Namun karena orang-orang yang tidak bertanggung jawab, obat-obatan tersebut disalahgunakan untuk merusak bangsa Indonesia. Seseorang yang menjadi penderita atau penyalahguna narkoba sebagian besar diawali dengan upaya coba-coba, namun semakin lama pemakaian, maka risiko kecanduan semakin tinggi dan jika terus dilanjutkan dosis narkoba yang digunakan juga akan semakin besar untuk mencapai kondisi yang diinginkan (teler) hingga pada titik tak mampu melewati satu hari tanpa narkoba. Beberapa gejala awal yang menandakan seseorang sudah dalam tahap kecanduan sebagai pengguna narkoba dapat dilihat dari kebiasaan hidup pengguna seperti malas dalam melakukan aktifitas apapun termasuk merawat diri, merasa bebas melakukan apa saja yang pengguna inginkan tanpa memperdulikan siapapun, sering mengeluh sakit pada anggota badan, berperilaku kasar terhadap orang lain, dan sering menutup diri dari lingkungan.

Berdasarkan hasil survei BNN (Badan Narkotika Nasional) yang bekerja sama dengan Pusat Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia pada tahun 2016, bahwa angka prevalensi penyalahguna narkoba menurut lokasi studi di tingkat kabupaten/kota sejak tahun 2009 sampai 2016 cenderung lebih tinggi di kota dibandingkan di kabupaten sekitar 1,6% dari penduduk

Indonesia, dan adanya kecenderungan dari semakin tingginya tingkat pendidikan maka semakin tinggi angka prevalensi.

Secara fisik, terlihat bahwa pengguna narkoba terlihat dari berat badan yang menurun drastis, mengeluh sakit pada anggota badan, wajah yang muram, terdapat perubahan warna kulit, dan sebagainya. Dari sisi sosial, pecandu narkoba tampak menarik diri dari keluarga maupun lingkungan dan lalai dalam memenuhi kewajiban seperti bekerja atau aktivitas rutin lainnya, sering melakukan hal-hal yang berisiko membahayakan diri sendiri dan orang lain, pada remaja tampak penurunan prestasi, tampak kehilangan energi dan motivasi, bahkan berpakaian tidak pantas, pengguna remaja juga tampak semakin sering mengurung diri dan terjadi perubahan drastis dalam bersosialisasi dengan teman dan keluarga. Secara psikologis, penderita sangat sensitif dan mudah tersinggung, mudah curiga dan cemas, emosi tidak stabil, agresif dan suka berbicara kasar ketika sakaw penderita menyakiti diri sendiri, sulit berkonsentrasi dan mudah lupa.

Sebagaimana pecandu lain, pecandu narkoba seringkali menyangkal kondisinya dan sulit diminta untuk melakukan rehabilitasi. Biasanya dibutuhkan intervensi dari keluarga atau teman untuk memotivasi ataupun membuat pengguna narkoba mau menjalankan rehabilitasi. Dengan menjalani rehabilitasi, residen atau subjek harusnya sadar bahwa apa yang dilakukannya itu merusak dirinya dan residen sadar bahwa dirinya harus kembali sembuh seperti sedia kala.

Self compassion pada residen yang menjalani rehabilitasi narkoba ini sangat penting untuk diteliti karena dengan menjalani rehabilitasi tentunya residen akan mengalami proses pemulihan secara bertahap baik secara fisik sosial, maupun psikologis, sehingga perhatian dan kasih sayang terhadap dirinya kembali muncul atau meningkat. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff, dkk (2005) bahwa seseorang yang mempunyai *self compassion* mempunyai manfaat *emotional well being*, rasa empati, *motivation and personal growth* yang baik terhadap dirinya.

Berdasarkan hasil observasi pada residen X, residen yang menjalani rehabilitasi sudah sekitar 4 bulan, residen senang menyendiri, berkumpul hanya ketika mengaji, terapi, dan nonton televisi. Residen melakukan aktifitas biasa seperti makan, mencuci, dan mandi secara rutin. Terkadang dalam melakukan aktifitas, residen harus diperintah terlebih dahulu oleh pengurus panti. Residen senang berada di panti karena ada pengurus yang memperhatikan residen dalam melakukan apapun.

Berdasarkan hasil observasi pada residen Y yang sudah 3 bulan berada di panti, senang di kamar ataupun duduk di depan teras, banyak aktifitas yang harus dijalani oleh residen yaitu mandi, mencuci pakaian, dan makan ketika sudah waktunya. Residen dekat dengan beberapa pengurus panti, residen mengatakan panti lebih nyaman karena banyak teman, pak ustadz dan pengurus panti juga peduli terhadap residen.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus panti rehabilitasi YPI Nurul Ichsan Al Islami di Purbalingga, kondisi psikologis residen narkoba pada saat datang ke panti dalam keadaan kejiwaan yang relatif serius, karena di panti menjalani terapi godhog yaitu obat herbal jadi residen yang datang sudah pasti lepas dari obat apapun sehingga residen sakaw sendiri di kamar, terkadang residen tidak mau berbicara, tidak mau melakukan aktifitas apapun termasuk makan, tidak mau bangun dari tempat tidur, apalagi mandi, dan hanya berdiam diri disuatu tempat.

Selama menjalani rehabilitasi di panti, residen mulai mau berbicara dengan pengurus panti walaupun terkadang berbicara sendiri, mulai beraktifitas seperti mandi, makan, sholat walaupun harus diperintah terlebih dahulu oleh pengurus panti, apabila melihat orang yang tidak dikenal menunjukkan penolakan seperti menunduk dan pergi atau melihat orang tersebut dengan sorot mata tajam, terkadang tidak mau bertemu saudara termasuk orang tua yang menjenguk ke panti, mulai menjalani konseling secara rutin dengan konselor di panti, terkadang apabila kondisi residen sudah tidak membahayakan residen dijemput orang tua namun kembali lagi ke panti dikarenakan kambuh lagi.

Kondisi residen sekarang yang sudah menjalani beberapa tahap rehabilitasi, residen mulai terbuka dengan konselor dengan sendirinya, residen sudah melakukan aktifitas meskipun masih harus diperintah terlebih dahulu, residen sudah mulai berkomunikasi dengan residen yang lain meskipun terkadang masih suka menyendiri, residen mengatakan lebih

nyaman di panti. Beberapa dari residen memang harus didekati terlebih dahulu agar apabila diperintah untuk melakukan sesuatu yang mereka jalankan itu mereka kerjakan, mereka mempunyai privasi yang tinggi sehingga cenderung sulit terbuka atas apa yang mereka rasakan. Namun ada beberapa dari mereka yang sudah mempunyai kesadaran menginginkan untuk sembuh, namun tidak tahu apa yang harus mereka lakukan. Ada sekitar 2 orang dari residen panti yang sudah mulai sadar dan sayang terhadap dirinya sehingga mereka menjaga dirinya, bahkan ada yang sudah kerja di pabrik elastik di Purbalingga. Mereka yang masih pendiam juga ada beberapa sehingga untuk berkomunikasi dan pendekatan untuk mencari data yang sebenarnya pun membutuhkan waktu yang cukup lama.

Dari uraian diatas, maka penelitian ini penting untuk diteliti tentang bagaimana deskripsi *self compassion* pada residen narkoba, maka judul penelitian peneliti ialah “studi deskriptif *self compassion* pada residen narkoba di panti rehabilitasi narkoba YPI (Yayasan Pendidikan Islam) Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti merumuskan suatu masalah yaitu : bagaimana deskripsi *self compassion* pada residen narkoba rehabilitasi narkoba YPI (Yayasan Pendidikan Islam) Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana deskripsi *self compassion* pada residen narkoba di dan panti rehabilitasi narkoba YPI (Yayasan Pendidikan Islam) Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan suatu manfaat yang luas baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis, yaitu :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi sehingga memperkaya kajian psikologi tentang *self compassion* pada residen narkoba.

2. Secara praktis

Penelitian mengenai *self compassion* pada residen narkoba selama ini belum diketahui. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu informasi ilmiah serta membuka peluang pengkajian lebih lanjut dan lengkap mengenai *self compassion* pada residen narkoba.