

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Menurut pendapat Neff (2011) *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidak sempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Menurut Neff, dkk (2005) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah keterbukaan dan kesadaran individu terhadap penderitaan sendiri, tanpa menghindari dari penderitaan itu, memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri sendiri, serta melihat pengalaman suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Maka *self compassion* berarti individu bersikap baik dan pengertian ketika berhadapan dengan kegagalan-kegagalan pribadi atau apapun, dikarenakan tidak ada seorangpun yang sempurna.

Definisi lain menurut Neff, dkk (2007) yang menyatakan bahwa *self compassion* sebagai sikap memiliki perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan ataupun kekurangan terhadap dirinya, dan mengerti bahwa penderitaan, kegagalan maupun

kekurangan itu bagian dari kehidupan setiap manusia terutama pada diri sendiri.

Dari beberapa uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap memiliki perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan ataupun kekurangan terhadap dirinya, dan mengerti bahwa penderitaan, kegagalan maupun kekurangan itu bagian dari kehidupan setiap manusia terutama pada diri sendiri dikarenakan semua dialami oleh manusia, dan tidak ada manusia yang sempurna.

2. Komponen-komponen atau aspek *Self Compassion*

Komponen-komponen atau aspek *self compassion* menurut Neff (2011) terdiri dari, sebagai berikut:

a. *Self-kindness*

adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri, dimana sebagian besar dari individu melihatnya sebagai sesuatu yang normal. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya penilaian pada diri, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan dan menjadi diri yang individu inginkan. Bila kenyataan ini ditolak atau menolak, penderitaan muncul dalam bentuk stres, frustrasi, dan *self-criticism*. Ketika kenyataan ini diterima dengan penuh kebaikan, individu akan

menghasilkan emosi positif dari kebaikan dan perawatan yang membantu mengatasi masalahnya tersebut.

Self-kindness memungkinkan individu untuk merasa aman seperti saat individu mengalami pengalaman yang menyakitkan. *Self-kindness* berarti bahwa individu berhenti menghakimi diri terus menerus dan meremehkan masukan internal bahwa sebagian besar dari individu telah melihatnya seperti biasa. Hal ini membutuhkan pemahaman individu atas kelemahan dan kegagalan bukan untuk menghakimi diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah menilai, menghakimi, dan mengkritik diri sendiri. Dengan *self-kindness*, individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

b. *Common humanity*

adalah kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self compassion* adalah pengakuan terhadap pengalaman manusia biasa bersama. Pengakuan tersebut saling berhubungan antar kehidupan individu yang membantu untuk membedakan kasih sayang antara diri sendiri dan penerimaan diri atau cinta diri. Saat individu terfokus pada kekurangan tanpa melihat gambaran manusia yang lebih besar, maka sudut pandang

individu cenderung menyempit. Individu memiliki perasaan yang tidak aman dan merasa tidak cukup. Kesendirian datang dari perasaan terpisah dari yang lainnya, bahkan hanya berjarak beberapa inci. Maka dari itu penting untuk mengubah hubungan individu dengan dirinya sendiri dengan mengakui keterkaitan yang melekat pada individu. Apabila individu dapat dengan penuh kasih mengingatkan dirinya bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia bersama di saat jatuh, maka pada saat itu menjadi suatu kebersamaan.

Common humanity mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanyalah milik diri individu. Begitupula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia pada keseluruhan, sehingga menimbulkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami kesakitan dan kegagalan di dalam hidup. Salah satu masalah terbesar dengan penilaian individu adalah cenderung membuat diri merasa terisolasi (*self-isolation*). *Self-isolation* adalah individu berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa diri lemah dan tidak berharga. Ketika individu melihat sesuatu dalam dirinya yang tidak disukai, maka individu akan merasa orang lain lebih sempurna dari dirinya. *Self-compassion* mengakui bahwa tantangan dan kegagalan yang dialami individu juga dialami oleh setiap

orang sehingga membantu individu untuk tidak merasakan kesedihan dan terisolasi ketika mengalami penderitaan.

c. *Mindfulness*

adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* – dan cara yang efektif. *Mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif.

Komponen *Mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. *Mindfulness* berlawanan dengan "*overidentification*". *Overidentification* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu memperhatikan ketakutan dan

kecemasan daripada *overidentifying*, individu menyelamatkan diri dari banyak rasa sakit yang tidak beralasan. *Mindfulness* membawa individu kembali ke saat ini dan menyediakan jenis kesadaran yang seimbang yang membentuk dasar dari *Self Compassion*.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek atau komponen-komponen atau aspek pada *self compassion* 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 kseulitan 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.

3. Korelasi Antar Komponen

Menurut Neff (Diantina & Hendrarizkianny, 2014) menawarkan pembahasan apakah seseorang bisa menjadi *self compassionate* tanpa ketiga komponen: *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. *Compassion*, apakah diarahkan pada diri sendiri atau lainnya, tampaknya harus meliputi ketiga komponen: tersentuh oleh penderitaan, menyadari rasa sakit dan tidak menghindarinya, dan memiliki perasaan koneksi atau keinginan untuk meringankan penderitaan. Di sini, akan terfokus pada bagaimana setiap elemen diperkirakan dapat memperkuat komponen lainnya.

Menurut Curry & Barnard (Diantina & Hendrarizkianny, 2014) terdapat kaitan antara ketiga komponen *self-compassion* dapat saling mempengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman, dan kesabaran terhadap kekurangan dirinya, individu tersebut tidak akan merasa malu karena kekurangannya dan tidak akan menarik diri dari orang lain. Mereka lebih memiliki untuk mengakui dan tetap berinteraksi dengan orang lain, membagikan hal itu dengan orang lain, dan mengamati bahwa masih banyak orang lain yang juga melakukan kesalahan.

Self-kindness juga dapat meningkatkan *mindfulness* pada individu. *Selfkindness* membuat individu memperhatikan kegagalannya saat ini dan untuk mengadopsi sudut pandang yang seimbang. Saat individu mengkritik diri secara berlebihan karena kegagalannya, maka individu tersebut akan terus mengingat kegagalannya itu sehingga sehingga akan fokus pada masa lalu atau ketakutan bahwa kegagalan itu akan terjadi di masa depan, dan individu tidak fokus pada kegagalan yang terjadi saat ini. Hal ini menunjukkan sikap melebih-lebihkan kegagalan atau *mindfulness* yang rendah. Terdapat hipotesis bahwa orang-orang yang bersikap baik kepada dirinya sendiri akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi kekurangannya dengan menyadari hal itu.

Komponen *common humanity* dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu. *Common humanity* dapat meningkatkan derajat

selfkindness karena saat individu melihat kegagalan sebagai kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu akan menyadari bahwa saat orang lain mengalami kegagalan dan tidak mengkritik atau menghakimi orang tersebut, tetapi menghibur agar tidak terus menerus merasakan kesedihan sehingga individu juga seharusnya melakukan hal yang sama kepada dirinya sendiri saat menghadapi kegagalan, yaitu dengan memberikan empati dan kebaikan kepada dirinya sendiri. *Common humanity* juga dapat meningkatkan *mindfulness* karena dengan menyadari bahwa kegagalan adalah kejadian yang dialami oleh semua manusia, individu tidak akan menganggap kekurangan mereka sebagai ancaman sehingga mereka tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan yang mereka hadapi.

Mindfulness dapat meningkatkan *self-kindness* dan *common humanity* karena dengan melihat kegagalan secara objektif dapat membuat individu menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan. Jika individu melebih-lebihkan kegagalan yang dihadapi atau memiliki *mindfulness* yang rendah maka akan membuat individu memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari orang lain.

Dari uraian diatas maka dapat dijelaskan bahwa korelasi atau hubungan antar aspek atau komponen *self compassion* merupakan korelasi yang tidak dapat dipisahkan, dimana antara *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* sangat memiliki hubungan dan saling

mempengaruhi satu sama lain karena dimana individu tersentuh oleh penderitaan, menyadari rasa sakit dan tidak menghindarinya, dan memiliki perasaan koneksi atau keinginan untuk meringankan penderitaan dimana setiap aspek atau komponen saling erat memperkuat aspek lainnya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* menurut Neff, dkk (2007) sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria. Meskipun beberapa perbedaan gender dipengaruhi oleh peran tempat asal dan budaya. Orang-orang di Barat memiliki tradisi agama dan budaya yang cenderung memuji pengorbanan diri terutama bagi perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sedikit tingkat lebih rendah dari *self-compassion* daripada pria, terutama karena perempuan memikirkan mengenai kejadian negatif di masa lalu. Oleh karena itu, perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada pria.

Laki-laki yang ideal menurut budaya adalah kuat dan sempurna sedangkan perempuan memiliki kekuatan yang lebih lemah dibandingkan laki-laki di masyarakat. Laki-laki menggunakan kemarahannya sebagai cara untuk menghindari rasa tanggung jawab

ketika mereka dihadapkan pada kesulitan atau ketidakmampuannya. Kemarahan dengan menyalahkan orang lain membuat mereka merasa tangguh dan menutupi semua perasaannya yang lemah akibat. Ada banyak bukti dari penelitian yang menunjukkan bahwa wanita cenderung lebih peduli, empati, dan memberi kepada orang lain daripada pria. Perempuan disosialisasikan untuk menjadi pengasuh, untuk membuka hati tanpa pamrih kepada suami, anak-anak, teman, dan orang tua lanjut usia, tetapi perempuan tidak diajarkan untuk merawat diri mereka sendiri. Wanita akan cenderung menilai diri terusmenerus dalam keyakinan bahwa wanita harus berbuat lebih banyak. Akibatnya banyak wanita memiliki perasaan yang mendalam bahwa wanita tidak berhak menjadi penerima perawatan diri.

b. *Personality* (Kepribadian)

The Big Five Personality merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain. Individu dengan kepribadian *conscientiousness*, dideskripsikan sebagai orang yang memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir dan memprioritaskan tugas McCrae & Allik (Neff dkk, 2007).

The Big Five Personality adalah suatu pendekatan yang digunakan dalam psikologi untuk melihat kepribadian manusia melalui trait yang tersusun dalam lima buah faktor kepribadian yang telah dibentuk dengan menggunakan analisis faktor. Kelima trait kepribadian tersebut adalah *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neurotism*, dan *openness to experience*. McCrae & Costa (Neff dkk, 2007). telah memberikan pendapat yang sangat kuat, mengisyaratkan struktur kepribadian *Big Five* bersifat human universal. Kelima trait dalam *The Big Five Personality* adalah sebagai berikut:

1) *Extraversion*

Extraversion, atau bisa disebut trait dominan-patuh (*dominance-submissiveness*). Trait ini merupakan dimensi yang penting dalam kepribadian, dimana *extraversion* ini dapat memprediksi banyak tingkah laku sosial.

2) *Agreeableness*

Agreeableness dapat disebut juga *social adaptability* yang mengindikasikan individu yang ramah, memiliki kepribadian yang selalu mengalah, menghindari konflik, dan memiliki kecenderungan untuk mengikuti orang lain.

3) *Conscientiousness*

Conscientiousness dapat disebut juga *dependability*, *impulse control*, dan *will to achieve*, yang menggambarkan perbedaan

keteraturan dan disiplin diri individu. Individu yang *conscientiousness* memiliki nilai kebersihan dan ambisi.

4) *Neuroticism*

Neuroticism menggambarkan individu yang bertolak belakang dengan stabilitas emosional dan memiliki masalah dalam hal emosi negatif, seperti rasa khawatir dan rasa tidak aman. Secara emosional mereka labil, mereka juga mengubah perhatian menjadi sesuatu yang berlawanan.

5) *Openness to experience*

Trait *openness* mengacu pada bagaimana individu bersedia melakukan penyesuaian pada suatu ide atau situasi yang baru. *Openness* mempunyai ciri mudah bertoleransi, kapasitas untuk menyerap informasi, menjadi sangat fokus dan mampu untuk waspada pada berbagai perasaan, pemikiran, dan *impulsivitas*.

c. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self-compassion*. Rata-rata level *self-compassion* tertinggi terdapat di Thailand dan terendah di Taiwan. Hal ini kemungkinan besar dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran budha, di mana nilai-nilai kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan orangtua dan interaksi sosial

sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat terpengaruh dalam ajaran konfudianisme, di mana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orang tua. Amerika yang memiliki level *self compassion* diantara Thailand dan Taiwan lebih dipengaruhi oleh keberagaman perhatian terhadap *self compassion* itu sendiri. Amerika sedang mengembangkan psikologi positif, meskipun demikian budaya kritik diri, isolasi diri dan iklim budaya yang kompetitif masih kental berlaku.

d. Usia

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia. Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi padanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi. Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif.

e. Kondisi Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, oleh karena itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori berpengaruh pada perkembangan anak dikemudian hari. Neff dan Mc Gehee (Neff dkk, 2007). menyatakan bahwa proses dalam keluarga seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua akan berkontribusi

dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orang tuanya. Jika orang tua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini didalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu. Neff, dkk (2007) juga menemukan bahwa kritik dari orang tua dan hubungan orang tua yang penuh dengan masalah terbukti berkorelasi negative dengan terbentuknya *self compassion* pada masa muda. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orang tua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion* nya lebih tinggi daripada yang tidak.

Dari uraian faktor-faktor diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* terdiri dari jenis kelamin, *personality* (kepribadian), budaya, usia, dan kondisi keluarga individu tersebut.

5. *Compassion For Others*

Menurut Neff (2005), memiliki *self compassion* untuk diri sendiri tidak berbeda dengan memiliki *compassion* dengan orang lain. Untuk memiliki *compassion* untuk orang lain, individu harus menyadari bahwa mereka mengalami penderitaan atau menderita, merespon penderitaan orang lain dan memahami dan menawarkan kebaikan kepada orang lain ketika mereka mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tidak

menghakimi secara keras. Neff menemukan individu dengan *self compassion* mempunyai skor yang tinggi pada pengukuran umum dari *compassionate love, empathy*, atau *altruism* dibanding individu dengan *self compassion* rendah. Individu dengan *self compassion* rendah biasanya menghakimi diri sendiri secara konstan, tetapi sering tetap memberikan perhatian kepada orang lain.

Dibanding fokus pada sudut pandang situasi penderitaan diri sendiri yang kita alami dan membuat diri kita menjadi inadkuat atau takut, sebaiknya kita mengambil perspektif dari orang lain terhadap diri kita sendiri. Kita merespon dengan kebaikan, menyadari bahwa hal tersebut merupakan keterbatasan manusia, melihat kekurangan diri dari perspektif luar, dan berhenti menghakimi diri sendiri secara keras. Penelitian memperlihatkan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi memesan tempat dengan mengambil perspektif ketika mereka memandang rendah kegagalan dan kekurangan dari orang lain. Hal tersebut terjadi secara alami dalam hubungannya dengan *compassion*, untuk melihat kondisi manusia secara mutual.

Berdasar uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam *compassion for others* memandang bahwa individu tidak hanya menyadari penderitaan, merespon serta memiliki kebaikan tidak hanya pada diri sendiri saja namun pada orang lain juga.

6. *Self Compassion for Care Giver*

Menurut Neff (2005) ketika orang tua memiliki anak berkebutuhan khusus, orang tua berperan sebagai *care giver* yang memberikan dukungan, kenyamanan, dan belas kasih untuk orang-orang yang membutuhkan. Tetapi bagaimana mereka peduli kepada dirinya ketika dihadapkan pada situasi sulit. Di saat berperan sebagai *care giver*, maka diperlukan *self compassion* yang berhubungan dengan energi emosional di saat melayani orang lain. Selain itu, *self compassion* dapat melindungi peran sebagai *care giver* dari rasa lelah, dan untuk meningkatkan kepuasan perannya sebagai *care giver*.

Self compassion sangat penting untuk *care giver*, bukan hanya karena membantu untuk memaafkan diri sendiri atas kesalahan yang dibuatnya tetapi juga untuk mengakui dan menghibur diri kita sendiri dari kesulitan yang dihadapi sebagai *care giver*. *Self compassion* juga akan membuat diri lebih bahagia dan memiliki pikiran yang tenang.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion for care giver* ialah memberikan dukungan, kenyamanan dan memberikan kasih sayang untuk orang yang membutuhkan. Karena semua itu menjadikan individu tersebut menjadi memiliki perasaan tenang dan meningkatkan kepuasan akan peran individu tersebut.

B. Residen

Menurut Departemen Sosial RI (2010) mengemukakan bahwa residen adalah seseorang yang memiliki residensi di suatu tempat tertentu dan untuk tujuan tertentu. Dalam hal ini residen adalah seseorang yang menjalani rehabilitasi dan tinggal di pusat rehabilitasi dalam waktu tertentu baik itu dalam jangka pendek ataupun jangka panjang.

Menurut pendapat Hawari (2002) menyatakan bahwa residen adalah sebutan untuk suatu tahap dimana seseorang menempuh proses pemulihan yang disebut rehabilitasi di suatu tempat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa residen adalah orang yang menjalani tahap rehabilitasi di salah satu pusat rehabilitasi dalam jangka waktu tertentu.

C. Rehabilitasi Narkoba

Menurut pendapat Hawari (2002) Rehabilitasi adalah pemulihan kepada kedudukan (keadaan maupun nama baik) yang dahulu atau seperti semula. Arnot (Hawari, 2002) Rehabilitasi adalah proses pemulihan hak-hak manusia baik fisik maupun psikis. Rehabilitasi adalah sebuah kegiatan ataupun proses membantu dimana penderita mempunyai penyakit serius atau cacat yang memerlukan pengobatan medis untuk mencapai kemampuan fisik, psikologis, maupun sosial secara maksimal. Kegiatan rehabilitasi menjadi bidang khusus yang terpisah di rumah sakit. Penderita atau residen yang masuk pusat rehabilitasi biasanya kurangnya pandangan positif terhadap

kehidupan, peran psikologi dalam terapi mempunyai peranan penting dalam program rehabilitasi.

Sedangkan pengertian narkoba menurut departemen sosial RI (2002) adalah singkatan dari nartoktika dan obat/bahan berbahaya. Selain narkoba, istilah lain dipolpulerkan oleh kementtian kesehatan Republik Indonesia adalah napza yaitu narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. Zat ini memiliki resiko kecanduan pagi penggunaanya. Menurut pakar kesehatan narkoba sebenarnya yang biasa dipakai sebagai pembius dikala operasi atau penyakit lain dengan dosis yang semestinya.

Dalam ketentuan umum Undang-undang No. 22 tahun 1997 (Departemen sosial RI, 2002) tentang narkotika, rehabilitasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu: Pertama, rehabilitasi medis merupakan proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pencandu dari ketergantungan narkotika yang dilakukan di rumah sakit yang ditunjuk oleh menteri kesehatan, yaitu rumah sakit yang diselenggarakan pemerintah ataupun masyarakat, pengobatan juga dapat diselenggarakan masyarakat memalui pendekatan agama dan tradisional. Kedua, rehabilitasi sosial yang merupakan proses pemulihan secara terpadu baik secara fisik, mental maupun sosial agar bekas pecandu nerkotika dapat kembali melaksanakan fungsi sosial di masyarakat, kegiatan ini dilakukan di lelbaga rehabilitasi yang ditunjuk oleh menteri sosial baik yang diselenggarakan pemerintah ataupun masyarakat, upaya ini juga merupakan suatu penanggulangan yang dilakukan

terjadi setelah tindak pidana yang berupa pembinaan terhadap pengguna narkoba agar dapat berperilaku baik di kehidupan masyarakat.

Menurut pendapat Hawari (2002) mengemukakan bahwa rehabilitasi narkoba adalah sebuah tindakan represif yang dilakukan pada pecandu narkoba. Tindakan rehabilitasi ditujukan kepada korban penyalahgunaan narkoba untuk memulihkan dan mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial penderita yang bersangkutan. Selain untuk memulihkan, rehabilitasi juga sebagai pengobatan maupun perawatan bagi pecandu narkoba/narkotika agar para pecandu sembuh dari kecanduannya terhadap narkotika.

Rehabilitasi narkoba adalah suatu proses pemulihan bagi seseorang dari gangguan yang berasal dari penyalahgunaan narkoba yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang. Rehabilitasi narkoba ini bertujuan untuk mengubah perilaku serta mengembalikan fungsi individu tersebut di masyarakat. Namun sebenarnya tidak hanya penyalahgunaan narkoba yang masuk dalam kategori rehabilitasi, penderita penyakit lain juga memerlukan pengobatan medis untuk mencapai kemampuan fisik, psikologis, maupun sosial secara maksimal (Departemen sosial RI, 2002).

D. *Self Compassion* Pada Residen Narkoba

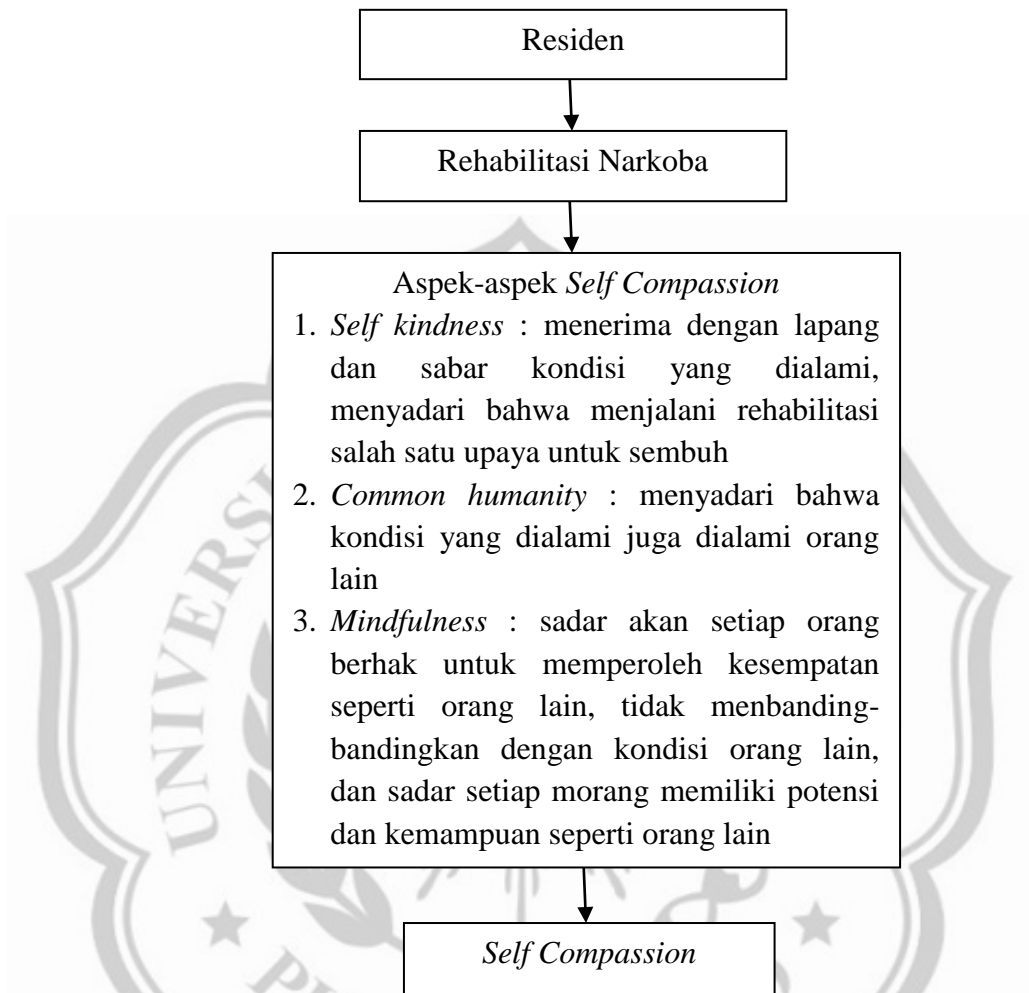
Rehabilitasi narkoba adalah suatu proses pemulihan bagi seseorang dari gangguan yang berasal dari penyalahgunaan narkoba yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang yang bertujuan untuk mengubah perilaku serta mengembalikan fungsi individu tersebut di masyarakat. Sehingga ketika

residen pulih dapat kembali seperti biasa meskipun tidak seperti awal ketika ia sehat secara fisik, sosial, dan secara psikologis.

Self compassion adalah sikap memiliki perhatian serta kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan ataupun kekurangan terhadap dirinya, dan mengerti bahwa penderitaan, kegagalan maupun kekurangan itu bagian dari kehidupan setiap manusia terutama pada diri sendiri. Selain itu juga seseorang yang mempunyai *self compassion* mempunyai banyak pengaruh positif dalam kehidupan sehari-hari seperti kepuasan hidup, tingkat depresi yang rendah, rasa cemas, takut akan kegagalan, dan mempunyai *emotional intelligence* yang baik.

Rehabilitasi narkoba yang dijalani residen ini bertujuan untuk mengubah perilaku serta mengembalikan fungsi individu tersebut di masyarakat, dan agar residen sembuh dari kecanduannya terhadap narkoba. Dengan menjalani rehabilitasi sebagai pemulihan, residen diharapkan kembali mempunyai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri, mengerti akan penderitaannya selama ini, mengerti akan kegagalan atau kekurangan pada kehidupan diri sendiri, dan menerima diri secara apa adanya sekarang. Sehingga residen mempunyai rasa empati terhadap dirinya dan orang lain, dapat mengontrol segala emosi yang ada pada dalam dirinya, mempunyai motivasi dan pengembangan diri yang lebih baik dalam kehidupannya dan mengetahui apa yang harus ia perbuat pada kehidupannya sekarang dan masa yang akan datang agar tidak terjerumus pada narkoba menjadi lebih baik dari sebelumnya.

E. Kerangka Pemikiran



Gambar 1 Kerangka Pemikiran

Rehabilitasi narkoba yang dijalani residen bertujuan untuk mengubah perilaku serta mengembalikan fungsi individu tersebut di masyarakat, dan agar residen sembuh dari kecanduannya terhadap narkoba. Dengan menjalani rehabilitasi sebagai pemulihan, residen diharapkan menerima dengan lapang dan sabar kondisi yang dialami, menyadari bahwa menjalani rehabilitasi salah satu upaya untuk sembuh, menyadari bahwa kondisi yang dialami juga dialami orang lain, sadar akan setiap orang berhak untuk memperoleh kesempatan seperti orang lain, tidak menbanding-bandingkan dengan kondisi orang lain, dan sadar setiap morang memiliki potensi dan kemampuan seperti orang lain.