

Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Peningkatan *Self Esteem* Pecandu Narkoba di Program *Re-Entry* Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor

Effect of Forgiveness Training on Self Esteem Improvement Among Drug Addicts in Re-Entry Program of National Narcotics Rehabilitation Center Lido, Bogor

Kadek Widya Gunawan, Aditya Nanda Priyatama, Arif Tri Setyanto

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Salah satu penyebab prevalensi penyalahgunaan narkoba meningkat setiap tahun adalah pecandu narkoba lama yang telah menjalani rehabilitasi mengalami kekambuhan sehingga kembali menyalahgunakan narkoba. Rendahnya *self esteem* pada pecandu narkoba yang direhabilitasi menyebabkan individu memiliki persepsi yang buruk tentang hubungan sosial, serta tidak tahan dalam menghadapi stres yang akhirnya memicu individu untuk kembali menyalahgunakan narkoba. *Self esteem* adalah keyakinan individu bahwa dirinya berharga yang didasarkan pada penilaian orang lain dan sistem tata nilai di lingkungan individu tinggal. Kondisi psikologis tersebut dapat diatasi dengan pemberian pelatihan pemaafan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem*. Pelatihan pemaafan adalah modifikasi dari terapi pemaafan ke dalam bentuk *workshop* yang berfokus pada pemaafan (*forgiveness*) dan perasaan bersyukur (*gratitude*). Subjek dalam penelitian ini adalah pecandu narkoba di fase akhir program rehabilitasi, yaitu fase *re-entry* di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor. Desain yang digunakan adalah desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah enam orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan pemaafan sebanyak enam sesi selama tiga hari dengan metode ceramah, diskusi, studi kasus, mengerjakan tugas, dan *mental imagery*. Metode pengumpulan data berupa skala penelitian *Adult Version of the Coopersmith Self Esteem Inventory* dengan validitas yang bergerak antara 0,517 sampai 0,759, dan koefisien reliabilitas skala adalah 0,840 sehingga skala dinyatakan valid. Teknik analisis data menggunakan statistik nonparametrik *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test* secara komputasi dengan *software SPSS for MS Windows version 22.0*.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah pelatihan pemaafan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self esteem* pada pecandu narkoba di program *re-entry* Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor ditunjukkan dengan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: pelatihan pemaafan, *self esteem*, rehabilitasi narkoba.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkotika dari tahun ke tahun memiliki prevalensi yang terus meningkat. Pada tahun 2013 data dari UNODC (*United Nation Office on Drugs and Crime*) menunjukkan bahwa 246 juta atau setiap 1 dari 20 orang penduduk dunia usia 15

sampai dengan 64 tahun menyalahgunakan narkotika. Sementara itu, di Indonesia, hasil survei yang dilakukan oleh BNN (Badan Narkotika Nasional) dan Puslitkes (Pusat Penelitian Kesehatan) UI tahun 2008 diperoleh angka prevalensi mencapai 1,9% dan pada tahun 2011 meningkat hingga 2,2% atau

lebih kurang 4 juta penduduk Indonesia usia 10 sampai dengan 60 tahun sebagai penyalah guna narkotika. Berdasarkan data studi tahun 2008 dan 2011 tersebut, hasil proyeksi penghitungan jumlah pecandu narkoba di Indonesia pada tahun 2014 diperkirakan sudah mencapai 3,8 juta sampai 4,1 juta orang atau sekitar 2,10% sampai 2,25% dari total seluruh penduduk Indonesia (BNN & Puslitkes UI dalam Poernamasasi, 2014; UNODC, 2015).

Meningkatnya populasi pecandu narkoba membuat pemerintah perlu mengambil langkah yang tepat untuk menurunkan jumlah pecandu dan menyelamatkan pecandu narkoba. Upaya tersebut ditindaklanjuti dengan diterbitkannya Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika yang mengamanatkan pencegahan, perlindungan, dan penyelamatan bangsa Indonesia dari penyalahgunaan narkotika serta menjamin pengaturan upaya rehabilitasi medis dan sosial bagi pecandu.

Kehadiran Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 menyampaikan pesan bahwa program rehabilitasi merupakan hal yang penting bagi penyembuhan individu sebagai pecandu narkoba. Ketika dalam program rehabilitasi, gaya hidup yang baru, prinsip-prinsip hidup, tatanan nilai, dan strategi koping diajarkan kepada pecandu untuk digunakan menghadapi kecanduannya terhadap narkoba. Namun, tetap saja upaya untuk rehabilitasi para pecandu narkoba bukanlah perkara yang mudah, karena kebanyakan dari pecandu yang telah selesai menjalani program rehabilitasi selalu

berakhir dengan memakai kembali narkoba setelah para pecandu tersebut dikembalikan ke masyarakat. Berdasarkan data dari RSKO (Rumah Sakit Ketergantungan Obat), dari keseluruhan jumlah pecandu yang mendapatkan rehabilitasi dalam kurun waktu lima tahun antara tahun 2009 hingga 2013 separuhnya adalah pecandu lama (RSKO dalam Prasetyo & Utami, 2014).

Sebagian dari pecandu narkoba yang lama adalah pecandu narkoba yang mengalami kambuh. Pecandu kambuhan biasanya sudah berhenti mengkonsumsi narkoba tetapi kemudian kembali lagi menjadi pengguna narkoba. Kambuh dalam dunia adiksi disebut dengan istilah *relapse* yang merujuk kepada situasi ketika mantan pengguna narkoba yang sudah sempat “bersih” mulai kembali lagi menggunakan narkoba (BNN, 2006). Data kedatangan pecandu narkoba di Balai Besar Rehabilitasi BNN pada tahun 2013 menunjukkan bahwa perbandingan pecandu lama dan baru adalah 1 berbanding 7 yang berarti bahwa 14,28% dari pecandu yang masuk ke Balai Besar Rehabilitasi BNN di tahun 2013 merupakan pecandu lama yang mengalami *relapse*. Berdasarkan riset yang dilakukan terhadap pecandu narkoba yang pernah direhabilitasi, ditemukan bahwa 90% diantaranya mengalami *relapse* (Tanpas, Sulastiana, & Suryaputra, 2014).

Berkaitan dengan *relapse*, wawancara yang dilakukan oleh Veronida (2002) dengan beberapa pecandu narkoba, menunjukkan bahwa salah satu aspek dalam kepribadian, yaitu

penilaian atau penghargaan pecandu terhadap diri sendiri, menjadi salah satu hal yang memiliki kaitan dengan motivasi seorang pecandu untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap narkoba diluar aspek-aspek lainnya seperti hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Penilaian atau penghargaan diri yang dibuat oleh individu disebut sebagai *self esteem* dan hal ini merupakan aspek yang sangat penting untuk ketahanan psikologis individu (McKay & Fanning, 2000).

Selain itu, De Leon (2000) juga mengungkapkan bahwa *self esteem* yang rendah merupakan karakteristik yang sangat melekat pada pecandu narkoba, termasuk pecandu yang berada dalam program rehabilitasi yang berbasis *therapeutic community*, yaitu suatu metode rehabilitasi sosial yang ditujukan kepada korban penyalahguna dan ketergantungan terhadap narkoba berdasarkan pendekatan *behavioral* dan juga kelompok untuk mengubah perilaku (De Leon, 2000).

Salah satu lembaga negara di Indonesia yang memiliki peranan untuk mengembangkan *therapeutic community* bagi pecandu narkoba adalah Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor. Hasil *sharing* yang dilakukan peneliti dengan staf bagian psikologi Balai Besar Rehabilitasi BNN diketahui bahwa banyak pecandu yang awalnya sudah memiliki sikap dan perilaku positif ketika mengikuti program rehabilitasi yang disebut sebagai program *primary*, namun ketika masuk ke program *re-entry* yaitu kelanjutan dari program *primary*

untuk mempersiapkan pecandu kembali ke masyarakat, berbagai macam perilaku negatif mulai muncul kembali, seperti misalnya mulai acuh dengan lingkungan dan gaya berpakaian yang mulai *glamour* serta tidak sesuai dengan aturan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berusaha mendalami tentang alasan dari pecandu menampakkan perilaku seperti itu melalui kajian literatur dan diketahui bahwa hal tersebut terjadi karena pecandu memiliki penilaian diri yang negatif atau dengan kata lain *self esteem* yang rendah.

Individu dengan *self esteem* yang rendah merupakan individu yang kehilangan kepercayaan diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial. Individu dengan *self esteem* yang rendah juga memiliki kecenderungan untuk membatasi kemampuan diri dalam: bersikap terbuka pada orang lain, mendengarkan kritik, meminta bantuan, dan pemecahan masalah (McKay & Fanning, 2000).

Hubungan antara *self esteem* yang rendah dengan penggunaan narkoba nampak dalam pernyataan Volkow (2014) yang mengungkapkan bahwa, secara umum individu pecandu menggunakan narkoba karena beberapa alasan, yaitu: 1) *to feel good*; 2) *to feel better*; 3) *to do better*; dan 4) *curiosity and "because others are doing it"*. *To feel good* merupakan penggunaan narkoba yang bertujuan untuk menghasilkan perasaan kepuasan yang sifatnya intens. *To feel better* merupakan penggunaan

narkoba dengan tujuan memperoleh pelarian atau perasaan yang lebih baik dari kondisi-kondisi kecemasan sosial, gangguan terkait dengan stres dan depresi. Kemudian, *to do better* merupakan alasan individu untuk menggunakan narkoba, karena individu tersebut merasa bahwa dengan menggunakan narkoba kemampuan kognitif atau performa fisiknya mengalami peningkatan. Terakhir, *curiosity and "others are doing it"* merupakan alasan individu untuk menggunakan narkoba karena adanya tekanan dari lingkungan pergaulan teman sebayanya (*peer pressure*) sehingga individu memiliki dorongan untuk memberikan impresi kepada teman sebayanya bahwa individu tersebut mampu mengikuti pergaulan dan mengekspresikan kemandiriannya dalam dunia sosial. Berdasarkan hal tersebut, dapat dikatakan bahwa penggunaan narkoba merupakan wujud kompensasi dari perasaan rendah diri yang dirasakan oleh individu agar ia menjadi lebih puas, lebih baik, serta mampu melakukan pekerjaan dengan baik dan mengikuti tuntutan lingkungan maupun pergaulannya (Volkow, 2014).

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menanggulangi perasaan rendah diri dari pecandu narkoba dan agar pemulihan dapat bertahan lama adalah dengan meningkatkan *self esteem* dari pecandu. *Self esteem* dapat ditingkatkan dengan belajar memaafkan (*learn to forgive*). Pemaafan sejatinya merupakan proses (atau hasil dari suatu proses) yang melibatkan perubahan emosi dan sikap terhadap seorang yang dianggap telah berperilaku

menyakiti individu (Denmark, *et al*, 2006). Pemaafan juga merujuk pada suatu kebajikan yang melampaui perasaan negatif menuju ke penilaian dan sikap yang lebih positif (Lagaree, Turner, & Lollis, 2007).

Pemaafan bukanlah bakat atau kemampuan bawaan, namun pemaafan dapat dilatih pada diri individu. Pelatihan pemaafan merupakan suatu modifikasi dari terapi pemaafan yang dikemas ke dalam bentuk *workshop* (seminar, diskusi, dan mengerjakan latihan). Pelatihan pemaafan memiliki dua fokus utama, yaitu: pemaafan (*forgiveness*) dan bersyukur (*gratitude*) (Orbon, Mercado, & Balila, 2014). Melalui konsep-konsep pemaafan (*forgiveness*) dan perasaan bersyukur (*gratitude*) yang terdapat di dalam pelatihan pemaafan, pecandu narkoba dapat dibimbing untuk menemukan makna keberadaannya di dunia dan menikmati kehidupannya sehingga akan meningkatkan *self esteem* dari pecandu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem* dari pecandu narkoba di program *re-entry* Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor. Selain itu, peneliti tertarik dengan topik penelitian ini karena menurut peneliti pelatihan pemaafan merupakan salah satu usulan yang bisa ditunjukkan untuk program *re-entry* dalam rangka mengoptimalkan proses pemulihan pecandu narkoba.

 DASAR TEORI

Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa *self esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan oleh individu yang berkaitan dengan dirinya sendiri, yang mencerminkan sikap penerimaan dan penolakan, dan menunjukkan seberapa jauh individu tersebut percaya bahwa dirinya mampu, penting, berhasil, serta berharga. Coopersmith (1967) juga mengungkapkan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, dan keberhargaan diri.

Berkaitan dengan karakteristik *self esteem* pada pecandu narkoba, De Leon (2000) menyebutkan bahwa *self esteem* dari pecandu narkoba secara umum berada pada tingkat yang rendah (*low self esteem*). Para pecandu narkoba yang direhabilitasi menampilkan penghargaan terhadap diri yang sangat kurang dan secara khas mengungkapkan persepsi diri yang buruk terhadap perilaku moral dan etis, juga terhadap hubungan dengan orang lain (terutama keluarga). Para pecandu juga mengalami kesulitan untuk menghargai dirinya sendiri akibat dari anggapan tentang diri mereka dari orang lain dan stigma negatif di masyarakat tentang pecandu narkoba, serta adanya anggapan dari pecandu bahwa dirinya sulit untuk mengontrol diri (De Leon, 2000).

Enright (dalam McCullough, Fincham, & Tsang, 2003) mendefinisikan pemaafan sebagai sikap untuk mengatasi hal-hal yang

negatif dan penghakiman terhadap pihak yang menyebabkan rasa sakit pada individu dengan tidak menyangkal rasa sakit itu, tetapi dengan memberikan rasa kasihan, iba, dan cinta kepada pihak yang menyakiti. Pemaafan juga didefinisikan sebagai suatu kebajikan yang melampaui perasaan negatif menuju ke penilaian dan sikap yang lebih positif (Lagaree, Turner, & Lollis, 2007).

Pelatihan pemaafan didefinisikan sebagai suatu bentuk modifikasi dari terapi pemaafan yang dikemas ke dalam bentuk *workshop* (seminar, diskusi, dan mengerjakan latihan) yang materinya diambil dari aspek-aspek pemaafan, yaitu: pemaafan (*forgiveness*) dan bersyukur (*gratitude*) (Orbon, Mercado, & Balila, 2014). Pada bagian pemaafan (*forgiveness*) hal yang ditanamkan adalah metode untuk manajemen perasaan marah (*anger*) dan kebencian (*resentment*), serta belajar memaafkan (*learn to forgive*) yang meliputi: mencari pemaafan dari Tuhan (*spiritual experience*), mencari pemaafan dari dalam diri (*forgiveness of self*), serta mencari dan memberi pemaafan terhadap orang lain (*forgiveness of others*). Tujuan akhir dari bagian pemaafan (*forgiveness*) adalah untuk menemukan makna dalam kehidupan pecandu (Lyons, 2012). Kemudian pada bagian bersyukur (*gratitude*) hal yang ditanamkan adalah metode untuk memperoleh perilaku positif dan mengurangi perilaku negatif yang dimiliki oleh individu (Fluhler, 2010).

 METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 12 (dua belas) orang pecandu narkoba yang berada dalam tahap akhir program rehabilitasi berbasis *Therapeutic Community* (TC) di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, yang kemudian disebut sebagai residen rehabilitasi narkoba di program *re-entry*.

Perolehan subjek dilakukan melalui mekanisme perijinan kepada pihak Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor yang dijadikan sebagai lokasi penelitian. Pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut: subyek berusia 15 sampai 40 tahun, akumulasi pemakaian narkoba untuk subjek laki-laki adalah lebih dari 5 tahun atau pernah mengalami *relapse* sedangkan subjek perempuan hanya disyaratkan memiliki daya dukung keluarga dan lingkungan yang kurang memadai, tingkat pendidikan minimal SMP atau sederajat, dan memiliki tingkat *self esteem* rendah hingga sedang.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*, yaitu merupakan desain penelitian yang membagi subjek penelitian ke dalam dua kelompok setara dengan menggunakan prosedur randomisasi/pengacakan. Kelompok yang memperoleh perlakuan disebut sebagai kelompok eksperimen dan kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan disebut sebagai kelompok control. Baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, dilakukan pengukuran sebelum

(*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pemberian perlakuan (Campbell & Stanley, 1963). Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini berupa pelatihan pemaafan.

Self esteem dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Adult Version of the Coopersmith Self Inventory* atau juga dikenal sebagai *CSEI: Adult Version (Coopersmith Self Esteem Inventory: Adult Version)* yang dimodifikasi dari *Coppersmith Self Esteem Inventory* yang telah dimodifikasi oleh Ryden (1978) agar dapat digunakan untuk remaja dan dewasa.

Modul pelatihan pemaafan yang digunakan adalah modifikasi dari terapi pemaafan oleh Orbon, Mercado, dan Balila (2014) yang dikombinasikan dengan tahapan-tahapan pemaafan dari Kauppila (2006), yaitu *awareness, admitting, accepting, a prayer of forgiveness and gratitude*, serta *forgiveness testing*. Metode yang digunakan dalam pelatihan pemaafan adalah metode pelatihan aktif dengan *experiential learning* melalui *lecturette*, diskusi, *mental imagery*, studi kasus, mengerjakan tugas, serta diselingi dengan *ice breaking*, yang akan dilakukan dalam 6 (enam) sesi selama 3 (tiga) hari.

Pada penelitian ini, validitas alat ukur yang diuji adalah validitas dari modul pelatihan pemaafan dan validitas *Adult Version of the Coopersmith Self Inventory*. Kedua alat ukur tersebut mendapatkan uji validitas berupa validitas isi, yaitu validitas yang ditentukan melalui pendapat profesional (*professional*

judgement) dalam proses telaah isi modul dan/atau item pernyataan (Suryabrata, 2005).

Selain itu, uji validitas internal alat ukur dalam penelitian ini dilakukan dengan uji coba modul pelatihan pada pecandu narkoba yang direhabilitasi di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor yang memiliki karakteristik sama dengan karakteristik subjek penelitian, serta metode uji validitas untuk skala *Adult Version of the Coopersmith Self Inventory* yang merupakan skala *guttman* dengan menggunakan *software* SKALO versi 2. Sedangkan uji reliabilitas *Adult Version of the Coopersmith Self Inventory* dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS for MS Windows version 22.0 dan teknik analisis *Alpha Cronbach*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengukuran nonparametrik dengan prosedur uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Perhitungan selengkapnya dilakukan menggunakan komputasi dengan *software* SPSS for MS Windows version 22.0.

HASIL- HASIL

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pengukuran nonparametrik, yaitu dengan prosedur uji *Mann-Whitney* untuk melihat pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem* subjek penelitian dengan cara membandingkan perbedaan *gain score self esteem* antara subjek yang berada dalam kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Hasil Uji *Mann-Whitney*
Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	<i>Self Esteem</i>
<i>Mann-Whitney U</i>	4,500
Z	-2,189
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,029

Berdasarkan uji *Mann-Whitney* di atas, diperoleh nilai *z* sebesar -2,189 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,029. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *self esteem* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa pelatihan pemaafan dikarenakan nilai signifikansi (*p*) lebih kecil 0,05.

Selanjutnya dilakukan uji nonparametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen ketika sebelum pemberian perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*pretest*) dan sesudah pemberian perlakuan (*posttest*). Sebagai perbandingan, uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* juga dilakukan pada kelompok kontrol. Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*
Kelompok Eksperimen

	<i>Pretest- Posttest</i>
Z	-1,997
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,046

Tabel 3.
Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*
Kelompok Kontrol

	<i>Pretest- Posttest</i>
Z	-1,105
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,269

Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* kelompok eksperimen diperoleh nilai z sebesar -1,997 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,046. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan tingkat *self esteem* pada kelompok eksperimen sebelum pemberian perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*pretest*) dan setelah pemberian perlakuan (*posttest*) karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Sedangkan pada hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* kelompok kontrol diperoleh nilai z sebesar -1,105 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,269. Hal ini menunjukkan tidak adanya signifikansi perubahan tingkat *self esteem* pada kelompok kontrol antara *pretest* dan *posttest* karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga terdapat pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem* pecandu narkoba di program *re-entry* Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor. Uji hipotesis dilakukan dengan uji *Mann-Whitney* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan menggunakan *software SPSS for Microsoft Windows Version 22.0*. Melalui uji *Mann-Whitney* diperoleh nilai z sebesar -2,189 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,026 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat *self esteem* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa pelatihan pemaafan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Sedangkan hasil uji

perbedaan tingkat *self esteem* sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*posttest*) dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat *self esteem* sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan pemaafan (*posttest*). Melalui uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai z sebesar -1,997 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,046 ($p < 0,05$). Berbeda dengan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada kelompok kontrol yang menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat *self esteem* ketika pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Melalui uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai z sebesar -1,105 dan nilai uji signifikansi (p) sebesar 0,269 ($p > 0,05$).

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem* pecandu narkoba di program *re-entry* Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor tidak terlepas dari adanya perubahan yang dialami oleh subjek kelompok kontrol, terutama berubah pola pikir (kognitif) dari subjek. Secara umum, salah satu karakteristik pecandu narkoba yang sedang berada di dalam program rehabilitasi adalah meliputi karakteristik kognitif (De Leon, 2000) yang terdiri dari *lack of awareness* (kurangnya kesadaran diri) dalam artian pecandu yang berada di dalam program rehabilitasi masih

kurang mampu berpikir tentang konsekuensi atas suatu hal; *faulty judgement* (penilaian yang salah) dalam artian para pecandu sering melakukan salah penilaian dalam hal pemecahan masalah, pembuatan keputusan, dan penilaian konsekuensi yang terkait dengan kesulitan dalam mengontrol impuls dan ketidakmampuan untuk menunda kebutuhan; dan *lack of insight* yaitu pecandu kurang memahami tentang perasaan, pikiran, dan perbuatannya. Hal ini terjadi karena kurangnya kesadaran pecandu atas hubungan antara pikiran dan tindakan yang berkaitan dengan narkoba dan emosi yang dirasakannya (De Leon, 2000).

Keseluruhan karakteristik kognitif yang negatif tersebut, merupakan target perubahan dalam sesi pelatihan pemaafan. Dua sesi awal dari pelatihan pemaafan, yaitu sesi tentang *awareness*, serta *admitting and accepting* bertujuan untuk membangun kesadaran diri subjek serta mengurangi karakteristik kognitif negatif yaitu *lack of awareness*. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek bisa melihat kembali isu atau permasalahan di balik penggunaan narkoba dari perspektif yang berbeda serta subjek pun sadar akan dampak dari penggunaan narkoba di masa lalu yang ternyata tidak hanya merugikan dirinya namun juga merugikan orang lain, serta subjek pun belajar untuk mengekspresikan emosi terpendamnya (terutama kemarahan dan kebencian yang dirasakannya terhadap orang lain) melalui *letter writing exercise*.

Lalu, pada sesi ketiga yaitu *forgiveness and gratitude: spiritual experience*, subjek

diajak untuk melihat keadaan sekarang dan mencari hal-hal positif yang diperolehnya saat ini dengan berhenti melihat hal-hal negatif yang telah terjadi di masa lalunya. Selanjutnya subjek diarahkan untuk mulai memikirkan cara menebus kesalahannya terhadap orang lain, terutama keluarganya serta diperkenalkan dengan metode untuk mengatasi emosi negatif yang dirasakannya kepada orang lain (terutama orang yang paling dibenci subjek) melalui sesi keempat yaitu *forgiveness as the gift of others*. Sesi ketiga dan keempat pada pelatihan pemaafan mengurangi karakteristik kognitif negatif dari subjek berupa *faulty judgement* terutama berkaitan dengan kesalahan penilaian konsekuensi terkait penggunaan narkoba dengan cara subjek menerima konsekuensi penggunaan narkoba berupa mencari cara untuk menebus kesalahan yang diperbuatnya kepada orang lain yang telah dirugikan akibat penggunaan narkoba di masa lalu.

Kemudian, sesi kelima yaitu *forgiveness as the gift of self* mengarahkan subjek untuk memahami tentang keterkaitan antara hal yang dirasakannya serta pemikirannya terhadap dirinya di masa lalu yang telah menyalahgunakan narkoba, serta hal yang dirasakan dan dipikirkan subjek sekarang dan saat ini tentang dirinya hingga diperoleh suatu keputusan bahwa subjek telah memaafkan dirinya sendiri atas perbuatannya di masa lalu karena sekarang subjek telah merasakan cukup banyak penderitaan akibat penggunaan narkoba. Terakhir pada sesi keenam pelatihan pemaafan yaitu *forgiveness testing*

subjek mengevaluasi pemaafan yang telah dicapainya baik kepada orang lain maupun dirinya sendiri serta subjek juga belajar mengenai keterkaitan antara perasaan, pemikiran, dan hal yang harus diperbuatnya jika muncul permasalahan yang serupa di masa depan terkait isu penggunaan narkoba yang dialami subjek. Dengan demikian, maka karakteristik kognitif negatif berupa *lack of insign* dapat diminimalisir pada diri subjek.

Setelah melewati serangkaian sesi pelatihan pemaafan, diketahui bahwa sebagian besar subjek telah mampu mengambil makna atau pembelajaran yang berharga dari permasalahan terkait penggunaan narkoba. Kemampuan subjek untuk menggali makna dan pembelajaran dari suatu peristiwa yang menyakitkan di masa lalunya tentunya tidak terlepas dari perubahan kognitif subjek yang menjadi lebih sadar (*aware*) dengan dirinya, lebih berhati-hati dan cermat dalam menilai konsekuensi dari suatu perbuatan, serta lebih memiliki *insign* terhadap perasaan, pikiran, dan perbuatannya. Berdasarkan hal yang sudah dipaparkan, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan pemaafan berdampak pada perubahan pola pikir dari pecandu narkoba di tahap akhir rehabilitasi yang akan menentukan cara pecandu tersebut dalam memandang lingkungannya, orang lain, dan juga dirinya sendiri sehingga pecandu akan menemukan bahwa dirinya berharga sama seperti manusia lainnya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *self esteem* pada pecandu narkoba di program *re-entry* Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pecandu narkoba di program *Re-Entry* Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido

Para pecandu narkoba di program *Re-Entry* dapat menerapkan hal-hal yang diperoleh selama pelatihan pemaafan untuk meningkatkan *self esteem* dan melatih kemampuannya untuk menerapkan pemaafan melalui menulis doa pemaafan yang ringkas dan mudah diingat untuk orang yang dibenci maupun diri sendiri dan mengucapkannya setiap hari serta menerapkan perasaan bersyukur setiap hari, bila perlu gunakan metode kotak bersyukur (*daily gratitude box*).

2. Bagi keluarga
 - a. Keluarga pecandu narkoba usia remaja di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor

Pihak keluarga mampu menunjukkan penerimaan terhadap kondisi residen pecandu serta tidak mendiskriminasinya dengan cara

menghindari stigma-stigma negatif tentang pecandu narkoba. Keluarga juga perlu menjaga komunikasi serta tahu tentang teman-teman dari pecandu, perhatikan bahwa jangan sampai pecandu sering kontak dengan temannya yang masih aktif memakai narkoba.

- b. Keluarga pecandu narkoba usia dewasa di Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor

Bagi pecandu yang sudah dewasa dan berkeluarga, pihak pasangan (suami/istri) merupakan kunci bagi pemulihan total mantan pecandu setelah keluar rehabilitasi. Pasangan harus mampu menjaga hubungan interpersonal yang baik dengan mantan pecandu setelah keluar dari rehabilitasi, dengan cara menjaga komunikasi, serta jangan sampai sering cekcok dengan pecandu. Pihak pasangan juga harus mampu mengontrol diri saat berhadapan dengan mantan pecandu, jangan menunjukkan stigma yang negatif serta beri motivasi dan keyakinan bahwa mantan pecandu bisa pulih total dan bebas sepenuhnya dari narkoba. Serta pihak pasangan harus mampu bersikap sabar namun juga tegas seperti misalnya, sabar menghadapi pola pikir dan perilaku mantan pecandu yang mungkin masih bermasalahan akibat efek narkoba,

serta berani berkata “Tidak!” bila mantan pecandu mulai tergoda lagi kembali ke narkoba.

- c. Tindakan preventif bagi anak dan remaja

Keluarga sebagai agen pembangun moral yang pertama dan utama bagi anak dapat menanamkan pondasi moral yang kuat dalam diri anak semenjak usia dini agar anak tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan yang berujung pada narkoba, caranya adalah dengan pendidikan agama yang dilakukan oleh orangtua terhadap anak di lingkungan keluarga. Orangtua juga harus menciptakan suasana keluarga yang harmonis dan terbuka dengan cara menjaga komunikasi dan sikap saling pengertian antar orangtua-anak, serta hindari konflik antar orangtua-anak dan suami-isteri agar anak merasa nyaman berada di rumah serta nyaman untuk terbuka akan permasalahannya kepada orangtua. Orangtua juga perlu menjaga komunikasi dengan guru selaku orang yang bertanggung jawab terhadap anak selama berada di sekolah terkait dengan permasalahan yang dihadapi anak serta perkembangan emosi anak. Orangtua juga harus tahu teman-teman dekat dari anak, jangan sampai anak sering bergaul dengan pemakai narkoba.

- d. Tindakan preventif bagi orang dewasa
Bagi orang dewasa, pihak keluarga (orangtua) bisa bersikap selayaknya teman bagi anaknya yang sudah memasuki usia dewasa, orangtua bahkan perlu menjadi sahabat terbaik anaknya di usia dewasa muda dengan mulai mengurangi otoritas pada anak dan biarkan anak untuk memilih kehidupannya sendiri, hal yang bisa diajarkan orangtua adalah bahwa setiap pilihan dalam kehidupan orang dewasa pasti mengandung konsekuensi baik-buruk, jadi setiap membuat pilihan orang dewasa harus paham tentang konsekuensinya dan siap menghadapi konsekuensi terburuk. Dengan demikian anak yang sudah beranjak dewasa akan paham tentang cara kerja dari kehidupan serta meminimalkan stres dan depresi yang mungkin dihadapi anak bila menemui permasalahan/kegagalan di awal masa dewasanya. Sementara itu, bagi orang dewasa yang sudah memiliki pasangan hidup (suami/istri), pasangan hidupnya lah yang justru lebih banyak berperan dalam tindakan preventif terhadap penggunaan narkoba. Pasangan harus saling menjaga komunikasi dan sikap pengertian satu sama lain serta menghindari konflik-konflik suami-istri yang sifatnya berat dalam rumah tangga. Ketika ada konflik pun harus segera diselesaikan dengan saling berdiskusi untuk memecahkan masalah.
3. Bagi masyarakat secara umum
Tindakan preventif yang dapat dilakukan oleh masyarakat untuk mencegah generasi mudanya terpengaruh narkoba adalah dapat dilakukan dengan cara mengadakan suatu event atau acara dengan tema kesehatan yang didalamnya terdapat penyuluhan tentang bahaya narkoba. Acara semacam ini dapat diadakan, misalnya setingkat kabupaten/kota madya dan bekerjasama dengan sekolah-sekolah dari SD sampai SMA serta memberdayakan Karang Taruna-Karang Taruna di setiap desa, Puskesmas, Rumah Sakit, dan Badan Narkotika Kota (BNK) sebagai panitia dan narasumber dalam melaksanakan sosialisasi terpadu terkait dengan kesehatan.
4. Bagi pihak Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor
Pihak Balai Besar Rehabilitasi BNN Lido, Bogor, khususnya bagian Psikologi dan Psikolog Adiksi dapat melakukan *follow up* terhadap pelatihan pemaafan yang sudah dilakukan peneliti dengan mengadakan pelatihan pemaafan untuk residen lain ataupun di *house* lainnya yang belum mendapatkan pelatihan pemaafan. Bagian Psikologi beserta Psikolog Adiksi di Balai Besar Rehabilitasi BNN juga dapat

memasukkan pelatihan pemaafan ke dalam kurikulum atau silabus terapi edukasi yang terintegrasi ke dalam kegiatan *Therapeutic Community* (TC). Selain itu, Bagian Psikologi dan Psikolog Adiksi juga dapat membekali para konselor dengan materi-materi pelatihan pemaafan dalam kegiatan training konselor adiksi, agar nantinya dapat digunakan untuk menangani pecandu narkoba yang menjadi kliennya.

5. Bagi peneliti lain

- a. Peneliti dapat memberikan observasi dan wawancara yang sama antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, sehingga dapat diperoleh data yang lebih mendalam mengenai pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan *self esteem* dan mampu memberikan penjelasan yang diperlukan ketika rata-rata skor dari kelompok kontrol mengalami penurunan.
- b. Penelitian selanjutnya dapat menerapkan pelatihan pemaafan pada populasi subjek dan sampel penelitian yang jumlahnya lebih banyak untuk memperlihatkan pengaruh pelatihan pemaafan ini pada subjek dengan jumlah yang lebih banyak.

Petugas LAPAS/RUTAN. Jakarta: Pusat Pencegahan Lakhar.

Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and Quasi-Experimental Design for Research*. USA: Houghton Mifflin Company.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.

De Leon, G. (2000). *The Therapeutic Community, Theory, Model, and Method*. New York: Springer.

Denmark, F., Chitayat, D., Cook, H., Okorodudu, C., Sigal, J., Takooshian, H., et al. (2006). *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. Washington, DC: Office of International Affairs.

Enright, R. D. (2001). *Forgiveness Is a Choice*. Washington: APA Books.

Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. Madison: University of Wisconsin Press.

Fluhler, D. (2010). *Gratitude Theory: A literature review*. diakses melalui <http://media.wix.com/ugd/> pada tanggal 10 Oktober 2015.

Kaupilla, W. (2006). *Opening The Door To Freedom with Forgiveness Therapy*. United States of America: Hancock.

Lyons, G. C. B. (2012). *Spirituality, forgiveness and purpose in life faith-based substance abuse treatment programs*. (Disertasi tidak dipublikasikan), University of Wollongong, New South Walles.

Magor, L. & Blatch. (2009). *An Introduction to The Therapeutic Community*. AUS: Australasian Therapeutic Communities Association.

BNN. (2009). *Advokasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba bagi*

Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven,

DAFTAR PUSTAKA

- P. C. L. (2015). Reprint of “self compassion protect againts the negative effects of low self esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample”. *Personality and Individual Differences*, 81, 201-206.
- McCullough, M. E, Fincham, F. D & Tsang, J. (2003). Forgiveness, Forbearance and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3), 540-557.
- Orbon, M., Mercado, J., & Balila, J. (2014). Effect of forgiveness therapy on recovery among residents of drug rehabilitation centers. *Procedia-Social and Behavior Sciences*, 165, 12-20.
- Poernamasasi, I. O. (2014). Tahun Penyelamatan Pengguna Narkoba. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Semester I 2014*.
- Prasetyo, S., & Utami, D. S. (2014). Prevensi Sekunder Pemakaian Zat Adiktif. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan Semester I 2014*.
- Ryden, M. B. (1978). An adult version of the Coopersmith Self Esteem Inventory: Test-retest reliability and social desirability. *Psychological Report*, 43, 1189-1190
- Sood, A. (2015). *The Mayo Clinic Handbook for Happiness*. Boston: De Capo Press.
- Tanpas, E. A., Sulastiana, & Suryaputra. (2014). Sosialisasikan P4GN Manfaatkan Pemancar Radio. *Sinar BNN Edisi VII*.
- Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 tentang Narkotika.
- Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.
- UNODC. (2015). *World Drug Report 2015. United Nations Office on Drugs and Crime*. diakses melalui <http://www.unodc.org/> pada tanggal 21 September 2015.
- Veronida, V. (2002). *Hubungan antara self esteem dan motivasi untuk pulih pada pecandu narkoba*. (Skripsi tidak dipublikasikan), Universitas Padjajaran, Bandung.
- Volkow, N. D. (2013). *Marijuana: Facts Parents Need to Know*. United State: National Institute on Drug Abuse.
- _____. (2014). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. United State: National Institute on Drug Abuse.