

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Psychological Well Being*

1. Pengertian

Ryff ingin memperlengkapi dengan menggabungkan beberapa teori psikologi yang terkait dengan kesejahteraan psikologis. Teori aktualisasi diri Abraham Maslow, kedewasaan Allport, fungsi penuh Rogers, dan individuasi Jung adalah beberapa teori psikologi klinis yang digunakan. Selain itu, teori lain dalam teori perkembangan juga digunakan, terutama skema yang berhubungan dengan psikososial dan kesehatan mental (Ramdhani. 2009: 39).

Menurut Carol D. Ryff, *psychological well being* ialah bagian skema yang selalu berubah melingkupi aspek *social*, psikologis, pun subjektifnya seseorang atas tindakan erat berkaitan dengan kesejahteraan. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai ketika seseorang berbuat konkret kepada semuanya tak terkecuali pribadi sendiri, memiliki kemampuan demi mengambil keputusan, mengelola kepribadian perilakunya, memiliki kemampuan demi membuat dan menentukan kalangan yang cocok atas diri kita, berusaha untuk menjadikan hidup dan hidupnya lebih bermakna, dan ingin belajar tentang dirinya sendiri.

Merujuk atas jurnal ilmiah Ryff dan Keyes "The Structure of Mental Health Revisited" (1995), seseorang punya 2 kemampuan konkret dalam menaikkan keselamatan psikologisnya. Kesatu, terkait cara orang melihat dan membedakan hal baik-buruk, yang berdampak pada cara mereka memahami apa itu kegembiraan. Kedua, mementingkan kelegaan hidup itu bagian pilar kebahagiaan. Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) mengacu pada fase kesanggupan personal memaafkan sendiri, menjalin ikatan baik pada semua orang, mandiri dari depresi, menangani lingkup luar, menjadikan hidup bermakna, dan terus memanfaatkan bakat diri.

Ryff (1989) mengemukakan tidak hanya tanda-tanda kesehatan mental yang negatif, seperti tidak ada rasa cemas atau kesejahteraan, dapat dianggap sebagai tanda kesehatan mental, tetapi yang lebih penting adalah fokus yang berkelanjutan pada rasa penyambutan diri, jalinan baik kepada orang lain, kemandirian/otonomi, pendudukan lingkungan, sasaran hidup dan perkembangan personal. Ryff baru-baru ini menyatakan terkait keadaan *psychological well being* menggambarkan bagaimana seseorang menikmati kenyamanan, tenang, serta kegembiraan didasari evaluasi tendensius tentang seberapa baik seseorang memenuhi kesanggupannya.

Psychological well being adalah kesanggupan seseorang dalam memaafkan dirinya secara positif dan negatif, mempertahankan keseimbangan keadaan mental antara dirinya dan orang lain, dan membantu mereka tumbuh menjadi

lebih baik. Wells (2010) menyatakan bahwa enam faktor memengaruhi kesehatan mental: gender, status sosial sampai ekonomi, umur, hubungan sosial, jalinan hangat, dan *social conditional*. Ketika berbicara tentang kesehatan mental, kesejahteraan psikologis adalah perspektif aktualisasi diri. Ini berfokus pada aspek psikologis, tingkat kesadaran diri yang optimal, dan sejauh mana seseorang mampu melihat dirinya bekerja untuk mencapai keinginannya.

Berdasarkan pendapat para tokoh yang telah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* merupakan kondisi individu yang menggunakan kapasitas dirinya dan mampu mengoptimalkan fungsi psikologis pada dirinya untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup yang ditandai dengan mampu menerima kelebihan dan kelemahan dirinya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, bermanfaat dengan orang lain, mampu mengontrol perilakunya sendiri, memiliki tujuan, dan mampu menjadi pribadi yang lebih optimis. Namun *psychological well being* fokusnya sekarang terhadap keperluan fundamental saja, namun juga pada kelengkapan keperluan psikologis personal yang bisa ditemukan lewat bermacam dimensi lainnya.

2. Dimensi-Dimensi *Psychological Well Being*

Ryff (1989) mengembangkan enam dimensi *psychological well being* yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang, otonomi atau kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, serta pengembangan diri.

a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri itu penting, orientasinya sekarang fokus atas pandangan konkret manusia berkenaan pribadinya. Bukan hanya soal gengsi maupun tidak adanya intropeksi, tetapi pada pembentukan martabat yang terdiri dari semua faktor.

Orang dikatakan punya fase penyambutan tertinggi atas pribadinya ditandai dengan adanya perbuatan baik di dalam diri, mengenali dan memegang seluruh faktor keberadaannya, seperti sifat-sifat positif pun negatifnya, serta berpandangan positif pada kehidupan masa lalunya. Di sisi lain, orang mempunyai fase penerimaan diri paling rendah bakal berbanding lurus keburukan saat menerima diri, menganggap kurang atas potensinya, selalu meratapi frustrasi di masa yang tertinggal, dan berharap lebih banyak.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*).

Dalam berbagai kesempatan, dimensi ini telah ditekankan sebagai komponen penting dari gagasan kesejahteraan psikologi. Dalam situasi seperti ini, sangat penting untuk menjalin kaitan yang patut terhadap yang lainnya, seperti menjalin hubungan *social*, sanggup membentuk keyakinan pada setiap jalinan, berempati, dan peduli terhadap orang lain. Salah satu kriteria kedewasaan adalah memiliki interaksi bagus, memuaskan, pun

peduli antar sesama. Dalam hubungan, konsep memberi juga menerima di saat yang sama, orang-orang di fase ini sangat minim interaksi sosial

Individu yang mempunyai tingkatan yang baik pada dimensi hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan adanya hubungan yang hangat, memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki perhatian terhadap kesejahteraan orang lain, mempunyai rasa afeksi dan empati yang kuat, rasa sayang dan keintiman, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam hubungan antar sesama manusia. Sedangkan individu yang memiliki tingkatan yang rendah pada dimensi ini mereka memiliki sedikit hubungan dengan orang lain tidak berniat membuat kompromi untuk mempertahankan ikatan yang penting dengan orang lain.

c. Otonomi (*Autonomi*)

Ini merupakan tahap yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mempertahankan keyakinan dan kepercayaan pribadi mereka bahkan ketika mereka bertentangan dengan ajaran, kepercayaan umum, atau kebijaksanaan umum.

Mereka yang memiliki otonomi menunjukkan sikap mandiri, kemampuan demi menentang himpitan sosial untuk berperilaku & berpikir sewajarnya, lalu kemampuan untuk merestorasi diri sesuai kebiasaan pribadi. Di sisi lain, mereka yang kurang otonomi menunjukkan bahwa mereka selalu mempertimbangkan apa yang dipikirkan dan dinilai antar sesamanya, membikin pilihan berlandaskan apa yang dipikirkan manusia, dan lebih condong membenarkan himpitan sosial demi bertindak & berpikir secara spesifik.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Fase ini fokusnya pada hambatan yang dihadapi oleh pihak lain yang mengontrol lingkungan sekitar. Dimensi ini juga menekankan kesanggupan personal ketika menetapkan dan mewujudkan lingkungan sebanding atas kebutuhan serta keinginan mereka sendiri. Terlebih penekanan diberikan oleh kesanggupan personal demi melihat prospek atas suatu wilayah.

Kesanggupan ketika membuat pilihan terbaik atau memanipulasinya adalah tanda kendali yang baik terhadap lingkungannya. Individu juga memiliki kemampuan kreatif untuk mengembangkan diri lewat kegiatan *physique* dan mental. Selanjutnya, orang dengan ketidakmampuan mengendalikan badannya karena mereka yang kesusahan mengelola aktivitas umum, tidak mengerti hal-hal di luar, merasa belum mampu memperbaiki dunia luar, dan tidak tersinggung atas hal-hal yang ada.

e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Kesanggupan individu saat memaknai arah dalam pengalamannya serta menetapkan tujuan hidupnya dikenal sebagai tujuan hidup. Orang yang merasa hidupnya bermakna adalah orang yang mempunyai arah hidup, merasa kehidupannya sekarang dan masa kelamnya berarti, orang ini juga mempererat keyakinan untuk menjadikan tujuan hidupnya lebih bermakna dan percaya diri. . Mereka ingin mencapai sesuatu dalam hidup. Pada saat

yang sama, Kehidupan individu yang tidak punya arah hidup juga bakal minim makna, tidak bisa memperoleh faedah dari masa lalunya, tak lagi memiliki keyakinan atas makna hidupnya, dan tidak memiliki perspektif ketika memaknai urusan duniawi atau keyakinan mereka.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Dapat dikatakan mencakup kesanggupan personal dalam mewujudkan minatnya serta memperbaharui SDM-nya. Hal ini seringkali menimbulkan kesulitan dan oleh karena itu memerlukan penggalian untuk menemukan kekuatan batin seseorang.

Orang-orang yang tidak pandai mengembangkan diri menonjol sendiri kebingungannya untuk memperbaiki perbuatan dan polah terbaru, perasaan menyerah bahwa mereka seharusnya terus berkembang. Dengan demikian, orang yang pandai mengembangkan diri saat merasakan perubahan berkelanjutan serta memperhatikan diri supaya hidup terus berkembang.

Diener, dkk (2009), mengatakan bahwa *psychological well being* memiliki 8 dimensi yaitu:

- a. Arti dan Tujuan (Ryff; Seligman)
- b. Hubungan yang suportif dan bermanfaat (Ryff; Deci dan Ryan)
- c. Terlibat dan tertarik (Csikzentmihalyi; Ryff; Seligman)
- d. Berkontribusi pada kesejahteraan orang lain (Maslow; Ryff, Deci, dan Ryan)
- e. Kemampuan (Ryff; Deci dan Ryan)
- f. Penerimaan diri (Maslow; Ryff)
- g. Optimisme (Seligman)
- h. untuk dihormati (Maslow; Ryff)

Berdasarkan uraian dimensi *psychological well being* diatas, peneliti menggunakan enam dimensi menurut Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian/otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dimensi *psychological well being* dari Ryff (1989) untuk mengungkap tinggi rendahnya *psychological well being* pada pecandu narkoba di Surabaya.

3. Indikator *Psychological Well Being*

Ryff (dalam Wikanestri & Prabowo, 2015) menjabarkan 6 indikator untuk *psychological well being* :

- a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), indikatornya adalah :
 - 1) Menganggap dan mampu menyambut seluruh elemen diri, seperti kelebihan dan kekurangannya.
 - 2) Menerima kehidupan masa lalu dan kehidupan saat ini.
 - 3) Bersikap tenang dan baik pada diri sendiri..

- b. Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*Positive Relations With Other*), indikatornya adalah :
 - 1) Memahami memberi, keintiman dan menerima dalam hubungan.
 - 2) Bersikap antusias dan percaya ketika berhadapan pada semua orang.
 - 3) Memiliki empati yang kuat.
- c. Otonomi (*Autonomi*), indikatornya adalah :
 - 1) Bertindak sesuai dengan standar harga diri Anda sendiri.
 - 2) Mampu membuat keputusan sendiri.
 - 3) Mampu mengevaluasi diri, mampu menolak tekanan sosial, berpikir dan berperilaku benar.
- d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*), indikatornya adalah :
 - 1) Sanggup menangani kejadian di luar lingkungan.
 - 2) Memiliki kesanggupan dan kesanggupan mengelola lingkungan hidup.
 - 3) Kemampuan beradaptasi, mengatur lingkungan yang sesuai dan menangani peristiwa eksternal.
- e. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), indikatornya adalah :
 - 1) Berharapan positif.
 - 2) Mampu alami kebernilaian hidup mulai hari ini dan masa lalu.
 - 3) Punya arah hidup, misi dan target ketika hidupnya berharga.
- f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), indikatornya adalah :
 - 1) Memiliki potensi dalam diri.
 - 2) Selalu melakukan perbaikan dalam hidup.
 - 3) Mengakui potensi yang dipunyai dan terus mengembangkannya.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Ryff (dalam Malika R.2008), faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well being*, antara lain :

a. Usia

Studi milik Ryff (dalam Malika, R. 2008) menemukan perbedaan dimensi *psychological well being* antar kelompok umur. Dalam hal penguasaan lingkungan, hal ini tampak naik selama bertambahnya usia. Dengan bertambahnya usia, seseorang belajar lebih banyak tentang situasi yang paling cocok untuknya.

Oleh karenanya, orang semakin mampu mengubah lingkungan mereka sesuai dengan situasinya. Dalam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikendalikan oleh lingkungan, orang pada masa dewasa terakhirnya bakal menunjukkan skor rendah terakit dimensi target hidup dan perubahan personal, orang pada usia paruh baya dinilai tinggi pada dimensi ini, dan orang pada permulaan masa dewasa dinilai cenderung rendah pada dimensi ini. Pengendalian lingkungan psikologis, aspek otonomi dan pengendalian lingkungan hidup, dan skor kesehatan mental pada aspek pertumbuhan pribadi. Tidak ada perbedaan seiring bertambahnya usia dalam hal hubungan positif dan keadaan diri.

b. Jenis Kelamin

Jalinan baik antar sesama adalah sebuah faktor yang dapat menggambarkan variasi istimewa baik pria maupun wanita, menurut Ryff (Malika, R. 2008). Bocah pria perannya jadi garang dan independen, sedangkan anak wanita perannya jadi statis, bergantung, dan mudah tersinggung atas sikap semua orang. Stereotip gender sudah ada sejak usia dini (Papalia et al., 2009). Stereotip ini terbawa hingga dewasa, yang tidak mengherankan. Perempuan telah dididik untuk punya ikatan patut kepada seluruh orang sekitar sepanjang hidupnya, karena mereka digambarkan sebagai orang yang bergantung dan peka terhadap perasaan orang lain.

c. Budaya

Terdapat perbedaan kesehatan mental antara masyarakat dan budaya, berfokus atas personalnya terkait independensi, misalnya perihal penerimaan diri atau otonomi, yang cenderung terjadi di Barat. Di sisi lain, komunitas di Timur yang berorientasi kolektif dan saling bergantung juga mencakup aspek membentuk ikatan apik sama seluruh manusia yang bersifat kekeluargaan.

d. Religiusitas

Keyakinan agama memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan dan kesehatan mental, menurut Chamberlain dan Zika (diterbitkan dalam jurnal "*Religion and Mental Health of Earthquake Victims*" Amadiyati & Utami, 2007). Selain itu, Ellison (Amadiyati & Utami, 2007) menyampaikan sebenarnya religiusitas dapat mempertinggi PWB pribadi. Artinya, terdapat kaitan antara keyakinan agama dan PWB. Orang yang memiliki keyakinan religiusitas kokoh PWB-nya bakal meningkat, yang berarti mereka akan mengalami kurangnya dampak negatif dari kejadian traumatis yang tumbuh di tubuh kita.

e. Dukungan sosial

Persma (di *Journal of Family Social Support and Mental Health in Older Adults*, Desiningrum, 2010), menyampaikan, jika ingin mendapatkan dukungan informasi yang baik bersama dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan kesehatan mental seseorang. Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) menyampaikan, sokongan sosial menjadikan seseorang sadar sebab disegani, dimuliakan, dan disayangi semuanya.

f. Kepribadian

Ryff dan Keyes (1995) menyatakan sesungguhnya kepribadian adalah factor berinteraksi pada kemakmuran psikologis.

g. Stres

Rathi dan Rastogi (2007) berpendapat bahwasanya stres adalah faktor yang terdapat pada fase kemakmuran mental personal.

B. *Self Forgiveness*

1. Pengertian

Worthington (dalam Toussaint, Worthington, & Williams, 2015), sikap memaafkan (*forgiveness*) merupakan adalah fenomena utama terkait kesemua faedah kesehatan mental, misalnya menurunkan posisi *stress*, kearoganan, depresi, dan kekhawatiran. Ini juga terkait dengan hubungan positif yang sehat, seperti peningkatan dukungan sosial dan kualitas pernikahan, yang menentukan seberapa bahagia seseorang secara mental. *Forgiveness* (VandenBos, 2015) biasanya berbentuk kesediaan sesaat melepaskan perasaan murka karena kekeliruan yang diperbuat personal, bersikap curang, menyakiti, atau memberi ancaman personal dalam beberapa situasi.

McCullough (2000), menjelaskan bahwa sikap memaafkan, juga dikenal sebagai pemaafan, berarti mengubah sejumlah tindakan meminimalisir keinginan pembalasan sakit hati, meninggalkan atau acuh pada pelaku, dan menambah keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Enright menyampaikan, memaafkan membuat orang sadar bahwa kedengkian dan kemurakaan hanya memperburuk situasi (Abdat, 2016). Snyder (2002) menjelaskan bahwa memaafkan adalah mengelola perilaku menyimpang yang dialami seseorang yang menghadapi penyusunan transgresi, di mana orang dihadapkan pada transgressor, transgresi, dan sekuelnya sehingga dampak negatifnya diubah menjadi netral atau positif.

Luskin, F. (Mark S. Umbreit. Jonathan Fier, 2002) berpendapat bahwa sikap memaafkan adalah mendamaikan hati yang bermanifestasi terhadap pengurangan kesakitan personal, berkewajiban atas perasaan seseorang, dan menjadi pelaku daripada korban. *Forgiveness* adalah pengalaman damai dari peristiwa yang ada. *Forgiveness* di sini masa depan dpat diperbaikinya. Snyder dan McCulloch (2000) menyatakan bahwa jika seseorang mampu memaafkan setiap peristiwa buruk dan menyakitkan yang dialaminya, maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri, martabat, kebahagiaan, dan harapan akan memiliki kesanggupan untuk mengidentifikasi serta menumbuhkembangkan potensinya. Selain itu, kemakmuran psikologis memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan hal-hal baru dan mengambil tindakan yang mereka ambil. Mereka menerima dan menentukan tujuan yang ingin mereka capai (Batram & Boniwell, 2007).

Ranganadhan dan Todorov (2010) menyatakan bahwa *self forgiveness* berperan penting saat meredam perasaan keliru demi meningkatkan martabat dan penerimaan perilaku kita. Murphy dan Hampton menginterpretasikan pengampunan diri sebagai peringatan dini akan kebencian atas dasar moral dan keputusan untuk melihat pelaku dari sudut pandang yang lebih baik, suatu perubahan yang terjadi pada korban yang mungkin tidak pernah dikomunikasikan kepada pelaku. Konsep motivasi memaafkan diri sendiri juga banyak digambarkan sebagai alat untuk menjaga hubungan penting atau sarana untuk mengatasi pengkhianatan psikologis.

Williamson & Gonzales (2007), memaafkan adalah proses menerima kesalahan yang dilakukan pelaku dalam upaya menyembuhkan trauma emosional dan membangun hubungan baru di masa depan. Thompson dkk (2005) berpendapat sesungguhnya sikap memaafkan adalah proses interpersonal (pemetaan kognitif) dalam melihat suatu pelanggaran. Akibatnya, reaksi terhadap kelalaian bisa mengganti emosi negatif jadi emosi baik.

Dengan mengubah ketantruman, pemikiran, dan perilaku negatif menjadi respons positif, pemaafan sangat penting untuk kesejahteraan seseorang. Memaafkan kesalahan yang dibuat sendiri sangat penting bagi pecandu terlepas dari perasaan salah dan tak berfaedah, yang membantu mereka menjadi bahagia dan sehat secara psikologis, yang penting untuk kelangsungan hidup mereka selama pemulihan dan setelah pemulihan.

2. Dimensi-Dimensi *Self Forgiveness*

McCulloch (dalam Lopez, Peddroti & Snyder, 2015), ada tiga dimensi dari *self forgiveness* yaitu:

a. *Avoidance Motivation*

McCulloch (Renneke dan Setianingrum, 2018) menyatakan bahwa *avoidance motivation* adalah suatu kondisi dimana keinginan untuk menjauhi pelaku secara fisik dan psikologis berkurang. Motivasi penghindaran merupakan dimensi negatif dari sikap memaafkan, artinya semakin rendah motivasi penghindaran mencerminkan semakin dekat seseorang dengan sikap memaafkan.

b. *Revenge Motivation*

McCulloch (Widasuari dan Laksmiwati, 2018) adalah kondisi di mana keinginan untuk balas dendam berkurang dan upaya untuk meredakan kemarahan pelaku. Faktor negatif dari sikap memaafkan adalah motivasi balas dendam; semakin rendah motivasi untuk menghindar menunjukkan semakin dekatnya seseorang dengan sikap memaafkan.

c. *Benevolence motivation*

Motivasi kebajikan adalah keadaan menginginkan kebaikan, bermufakat, serta mengkorelasikan kembali pelaku dengan baik. Ini adalah aspek positif dari sikap memaafkan, yang berarti bahwa semakin tinggi motivasi untuk berbuat baik, semakin dekat seseorang dengan sikap memaafkan.

Zechmeister dan Romero (2002), menyebutkan tiga dimensi perilaku memaafkan atau *forgiveness* adalah sebagai berikut:

- a. Aspek kognitif berupa respons kognitif yang dilakukan seseorang ketika ia mampu mengubah legitimasi dirinya kepada orang lain dan menggantinya dengan respons menghadapi rekonsiliasi.
- b. Aspek emosional adalah respons emosional yang dimiliki seseorang ketika ia mengembangkan perilaku toleran.
- c. Aspek perilaku adalah respons perilaku individu yang mengarah pada rekonsiliasi.

Berdasarkan uraian dimensi *self forgiveness* diatas, peneliti menggunakan tiga dimensi menurut McCullough (2015), yaitu *avoidance motivation* (motivasi untuk menghindari), *revenge motivation* (motivasi untuk balas dendam), dan *benevolence motivation* (motivasi untuk kebajikan). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan dimensi-dimensi ini untuk mengungkap self-forgiveness di kalangan pecandu narkoba.

3. Tahapan *Self Forgiveness*

Orcutt, Pickett dan Pope (2005), mencakup proses-proses memaafkan atau *forgiveness* pelaku ke personal, meliputi:

a. *Uncovering Phase*

Proses pemaafan berhubungan pada perasaan bahwa seseorang telah dirugikan secara tidak adil dan bahwa orang tersebut dipenuhi dengan emosi negatif dan pengalaman menyakitkan terkait dengan kerugian tersebut. Emosi negatif (tidak mau memaafkan) harus dihadapi dan dipahami lebih lanjut sebelum mekanisme pemulihan dapat dilanjutkan. Beberapa hal terjadi pada tahap ini, seperti:

- 1) Mengakui adanya rasa malu,
- 2) Korban menyadari tentang banyaknya energi yang dikeluarkan akibat dari peristiwa menyakitkan itu,
- 3) Pemeriksaan mekanisme pertahanan psikologis,
- 4) Muncul pemikiran bahwa korban dapat membandingkan dirinya dengan pelaku,
- 5) Korban menyadari bahwa pandangannya tentang keadilan telah berubah.

b. *Decision Phase*

Individu mengetahui fokus pada kerugian dan pelakunya hanya akan membawa penderitaan yang berkelanjutan. Pemaafan berefek besar terhadap konsep pemulihan di mana seseorang berkomitmen untuk memaafkan pelakunya. Beberapa hal terjadi pada tahap ini, seperti:

- 1) Janji memaafkan pelaku,
- 2) Bersedia untuk mempertimbangkan pengampunan sebagai sebuah pilihan,
- 3) Berubah pikiran dan sadari kembali kalau konsep jalan keluar yang tertinggal tidak bisa memberikan harapan atas hasilnya.

c. *Work Phase*

Tahap pemaafan biasanya mencakup perubahan pandangan kepada tersangka, bisa jadi mengaitkan peristiwa dengan kehidupan pelaku, dan berupaya untuk tidak mengambil tanggung jawab atas pelaku, namun menerima pelaku sebagai anggota masyarakat manusia. Beberapa hal terjadi pada tahap ini, seperti:

- 1) Pengampunan merupakan imbalan moral bagi pelakunya.
- 2) Menyadari bahwa tidak menyalahkan diri sendiri terlalu berlebih membuat trauma hilang.

- 3) Menyusun ulang makna kejadian menyedihkan saat dirasakan dengan mengambil peran sebagai penjahat sesuai maksudnya.
- d. *Outcome/Deepening Phase*
Memaafkan membangun kesadaran personal akan keuntungan emosional yang akan diperolehnya sebagai hasil dari proses memaafkan. Dalam kebanyakan kasus, orang menemukan makna dari kesembuhan mereka sehingga mereka mengalami paradoks memaafkan, yaitu mengambil sikap terhadap penderitaan yang tidak adil, memberinya pada yang lain dan seseorang dalam masa pemulihan terbaik. *Outcome-nya mencakup*, seperti:
 - 1) Menyatakan bahwa diri sendiri membutuhkan *forgiveness* dari orang lain pada masa lalu,
 - 2) Muncul pemikiran bahwa korban merasa dirinya tidak sendirian (*universal* dan dukungan).
 - 3) Memperoleh tujuan baru dalam hidup, menemukan makna bagi diri sendiri dan orang lain dalam penderitaan dan selama proses *forgiveness*,
 - 4) Kesadaran bahwa perasaan negatif yang dimiliki akan digantikan dengan perasaan positif, hal ini menguntungkan bagi korban.

4. **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Forgiveness***

Menurut McCullough, Pargament & Thoresen (dalam Sari 2012), ada empat elemen diduga berpengaruh pada sikap seseorang terhadap sikap memaafkan atau *self forgiveness*, yaitu:

- a. Variabel Sosial Kognitif
Korban melihat pelaku, menilai kejadian, menganggapnya berat, dan ingin menjauhkan diri dari pelaku semua memengaruhi perilaku memaafkan korban.
- b. Karakteristik Peristiwa yang Menyakitkan
Mungkin lebih sulit bagi seseorang untuk memaafkan peristiwa yang dianggap penting dan penting dalam hidup mereka, yang merupakan faktor tambahan yang mempengaruhi perilaku memaafkan.
- c. Kualitas Hubungan Interpersonal
Meliputi tingkat keintiman atau kaitan antara individu merasa rugi dan pelaku kekerasan.
- d. Faktor Kepribadian
Mauger, Saxon, Hamill, dan Panell (dalam McCullough, Pargament, dan Thoresen 2000) menyatakan bila tindakan memaafkan tergolong di elemen keramahan kepribadian *Big Five*.

Worthington dan Wade, 1999 (dalam Munthe, 2013), *forgiveness* dipengaruhi oleh:

- a. Kecerdasan Emosi

- yaitu kesanggupan mengerti kondisi tensi semua orang tanpa terkecuali, mengendalikan afeksi, dan menggunakan afeksi untuk merencanakan, mengambil keputusan, dan mendorong.
- b. Respon Pelaku
Pelaku dapat mengakui kesalahan atau mengungkapkan sesal mendalam. Termasuk juga meminta maaf setulus-tulusnya memiliki efek positif pada kondisi pengampunan.
 - c. Munculnya Empati
Empati adalah kesanggupan memahami dan mengalami peristiwa orang lain tanpa harus terjun ke situasi mereka sendiri. Empati membantu menghubungkan permintaan maaf dengan pengampunan. Korban termotivasi untuk memaafkan pelaku setelah dia meminta maaf.
 - d. Kualitas Hubungan
Pemaafan biasanya dialami dalam kaitannya pada keintiman, kesetiaan, dan kelegaan. Pemaafan juga berkorelasi positif dengan pentingnya hubungan antara pelaku dan korban.
 - e. *Rumination* (merenung dan mengingat)
Kian intens seseorang merenungkan dan mengulang kejadian dan amarah yang dirasakannya, kian susah terjadinya pemaafan. Perenungan dan upaya represif dikaitkan atas motivasi dijauhi dan balas dendam.
 - f. Komitmen Agama
Penganut religius yang menganut pedoman agama mempunyai sikap tertinggi dalam hal memaafkan dan cenderung tidak mungkin dalam tidak memberi maaf.
 - g. Faktor personal
Sifat extrovert yang pemaaf mendorong sikap memaafkan, sementara sifat pemarah, cemas, dan introvert mencegah munculnya sikap memaafkan.

C. *Meaning in Life*

1. Pengertian

Meaning in Life (makna hidup) Sangat penting bagi manusia untuk berfungsi secara optimal dalam hidup, terutama dalam situasi yang melelahkan dan penuh *pressure*. Makna hidup semestinya dipengaruhi kesehatan dan kesenangan seseorang. Ahli-ahli psikolog, terutama ahli psikologi positif, sudah berusaha mendeskripsikan konsep makna hidup, tetapi definisi pun aplikasi dari konsep ini sangat beragam karena luas dan kompleksnya.

Konsep penting tentang makna hidup adalah pemahaman tentang cara seseorang mengatasi kesulitan dan memanfaatkan potensi istimewa mereka.. Dalam bidang psikologi, tema konsep makna hidup diperkenalkan oleh Victor Frankl (1985) melalui bukunya *Man's Search for Meaning* yang terbit pertama kali pada tahun 1965. Dalam pandangan Frankl, makna hidup adalah alasan

kelangsungan hidup seseorang dalam kondisi ekstrim dan menyelamatkannya dari penganiayaan brutal Nazi. Makna hidup (*meaning in life*) dipandang *urgent* lantaran (Frankl, 2003), pribadi mempunyai arah prioritas demi meraih makna hidup. Makna hidup diyakini sebagai faktor menarik dalam hidup yang menjadikan hidup lebih bermakna. Orang membuat makna dalam hidup mereka untuk menghindari rasa hampa.

Wong (2011) percaya bahwa makna (*meaning*) adalah bagian perkembangan psikologi positif gelombang kedua (tiga pilar lainnya adalah *virtue*, *resillience*, dan *well being*). Studi longitudinal tentang makna juga menunjukkan hubungan antara makna hidup dan hasil psikologis positif, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Farber et al. (2011), yang menemukan bahwa makna pribadi merupakan faktor prediktor pasien HIV yang menerima layanan kesehatan mental.

Reker dan Wong (1988) mendefinisikan makna pribadi itu berkaitan dengan sadar akan keterahan, koherensi dan arah eksistensi individu, pencarian dan pencapaian tujuan yang berharga, dan kepuasan yang dihasilkan dari pencapaian tujuan tersebut diakibatkannya. Wong (1989) mendefinisikan makna pribadi sebagai sistem yang dibangun secara sosial dan individual yang memberikan makna pribadi terhadap kehidupan. Makna dalam hidup (*meaning in life*) dapat diartikan sebagai komponen kebahagiaan yang mendasar dan bersifat subjektif bagi individu (Damasio et al., 2013).

Rendahnya makna hidup (*meaning in life*) seseorang dapat menimbulkan stres, hidup tidak berarti, bahkan pikiran untuk mengakhiri hidup, sedangkan sebaliknya jika makna hidup seseorang tinggi maka dapat mempengaruhi kegembiraan, kelegaan, dan *quality life* (Glaw, Kable, Hazelton, & Inde, 2017). Martela & Streger (2016) mengartikan makna dalam hidup sebagai sebuah keinginan, dianggap sebagai kecenderungan alami untuk memberikan makna sebanyak mungkin. (Krok, 2018) Ketika individu tidak memiliki dorongan dan semangat hidup dalam dirinya, maka ia cenderung tidak produktif.

Menurut definisi para ahli, makna hidup (*meaning in life*) adalah vitalitas yang dimiliki seseorang atas hidupnya dengan menyadari pentingnya keberadaan dirinya dari sudut pandangnya sendiri dan memenuhi kebutuhannya sendiri.

2. Dimensi *Meaning in Life*

Frankl (2004), terdapat tiga dimensi makna hidup, dimana satu dan lainnya dimana satu dan lainnya memang berkaitan dan punya pengaruh meliputi:

a. Kebebasan Berkehendak (*Freedom of Will*)

Mencakup seseorang bisa leluasa menerapkan sikapnya terhadap keadaan dan kondisinya sendiri (kebebasan mengambil sikap). Kebebasan yang dimaksud di sini beda sama keleluasaan tidak terbatas, melainkan keleluasaan yang selaras atas tanggung jawab yang tidak sembarangan.

b. Hasrat untuk Hidup Bermakna (*The Will to Meaning*)

Keinginan untuk menjalani kehidupan yang bermakna maksudnya keinginan yang mendorong masing-masing orang saat menjalani bermacam

aktivitas sebagai contoh berkreasi dan membuat kreatifitas agar hidupnya terasa bermakna dan berharga. Setiap orang selalu ingin dirinya dan hidupnya memiliki nilai yang berbeda dari orang lain. Setiap orang mendambakan kehidupan yang bahagia, sosok yang bertanggung jawab, sosok yang bisa mandiri dan tetap pada pilihannya, serta sosok yang disayang dan dicintai

c. Makna Hidup (*The Meaning of Life*)

Makna hidup sejatinya termaktub di setiap orang pada kehidupannya dan bisa didapati di mana pun, baik bahagia maupun sedih. Ini berarti sesuatu yang diakui vital dan bernilai bakal membuat seseorang pantas menjadi pribadi (arah hidup). Menurut pemahaman makna hidup, makna hidup mencakup target hidup, yaitu keseluruhan yang ingin diraih seseorang.

Battista dan Almond (dalam Gumilar, 2008), mengatakan bahwa *meaning in life* terdiri dari dua dimensi, yaitu :

a. Tujuan Hidup (*Framework*)

Mengukur sejauh mana seseorang dapat menjalani kehidupannya melalui upaya yang bermakna dan melalui upaya tersebut dapat menjadikan tujuan hidupnya lebih bermakna.

b. Pemenuhan Tujuan Hidup (*Fullfilment*)

Mengukur tingkat kemampuan seseorang dalam hidup, apakah orang tersebut telah mencapai atau sedang dalam proses mencapai tujuan hidupnya.

Berdasarkan uraian dimensi makna hidup (*meaning in life*) di atas, maka peneliti menggunakan tiga dimensi menurut Frankl (2004), yaitu kebebasan berkehendak (*freedom of will*), hasrat untuk hidup bermakna (*the will to meaning*), dan makna hidup (*the meaning of life*) untuk mengungkapkan *self forgiveness* di kalangan pecandu narkoba jadi dimensi di penelitian ini.

3. Indikator *Meaning in Life*

Pratiwi (2011), berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Frankl tentang *meaning in life* bahwa indikator *meaning in life*, sebagai berikut:

a. Bertanggung jawab terhadap tingkah laku dan sikap hidup yang dianut.

Tujuan dan arah hidup yang jelas akan menjadikan seseorang puas dan bahagia terhadap tugas dan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya. Jadi ia melakukannya dengan sangat antusias. Hal ini dapat membuat seseorang dapat mengambil keputusan dengan mempertimbangkan sebab dan akibat dari dirinya dan lingkungannya.

b. Bebas memilih langkah-langkah dari tindakannya sendiri.

Setiap orang bebas menentukan sikapnya sendiri terhadap kondisi lingkungan dan terhadap dirinya sendiri. Dalam hal ini terdapat kebebasan dalam batas tertentu ketika berbuat demi kehidupan yang lebih baik.

- c. Tidak ditentukan oleh kekuatan-kekuatan dari luar.
Setiap orang berhak menentukan impian apa yang dimiliki dan ingin dicapainya serta dapat memutuskan sendiri keuntungan apa yang didapat.
 - d. Telah menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan individu.
Individu sejatinya punya misi dan takdirnya masing-masing pada suatu saat, dan cara yang langka dan unik pasti dipunyai seseorang ketika menghadapi misi dan takdir yang akan datang. Ini seperti menemukan makna hidup yang cocok untuk semua orang.
 - e. Secara sadar dapat mengontrol kehidupannya.
Setiap orang memiliki makna hidupnya masing-masing, tidak peduli keadaannya baik atau buruk. Ketika menghadapi situasi yang buruk, individu akan menghadapinya dengan sikap tegas dan sabar, serta belajar dari setiap ujian, tidak akan sedikit pun terpikir untuk merugikan diri sendiri, orang lain, atau kehilangan nyawa sebagai jalan pintas.
 - f. Mampu mengungkap nilai-nilai daya cipta, nilai-nilai pengalaman dan sikap.
Perwujudan makna hidup ditunjukkan melalui karya yang bermanfaat dan kebaikan kepada sesama, melalui keyakinan dan penghargaan terhadap keindahan, kebijaksanaan dan cinta kasih, serta dengan teguh berdiri melawan rasa sakit yang tidak dapat dihindari lagi.
 - g. Berorientasi pada masa depan.
Frankl percaya bahwa "hal unik tentang manusia adalah biasanya cuma bisa melihat ke masa depan sebagai sandaran hidupnya". Pertimbangan agar terus hidup haruslah menuntaskan arah dan tupoksi di masa depan, jika tidak hidup akan kehilangan maknanya.
 - h. Mampu mengatasi perhatian terhadap diri.
Kesehatan psikologis adalah tentang berjalan hingga sanggup melewatinya dan menyerapnya ke dalam makna dan arah seseorang. Dengan cara ini, diri akan terpuaskan dan sadar secara alami.
 - i. Komitmen terhadap pekerjaan.
Lewat tugas maupun pekerjaan, setiap personal membuktikan sisi kreativitas. Investasi yang kita lakukan pada diri kita sendiri sebagai manusia unik di tempat kerja akan memberi makna pada kehidupan.
 - j. Mampu memberi dan menerima cinta.
Dapat dikatakan ciri pribadi yang telah menangani dirinya sendiri adalah timbul kesanggupannya memberi-menerima cinta. Ketika kita dicintai, orang lain menerima kita sebagai orang yang unik dan istimewa. Kita menjadi sangat diperlukan dan tak tergantikan bagi mereka yang mencintai kita.
- 4. Sumber-sumber *Meaning in Life***
Menurut Frankl (2004), ada tiga sumber kebermaknaan hidup, yaitu :
- a. Nilai-nilai kreatif (*creative values*), untuk mewujudkan nilai-nilai ini, setiap orang harus melakukan berbagai tindakan, seperti bekerja, menciptakan, dan melakukan tugas dengan penuh keterlibatan dan tanggung jawab. Namun,

makna hidup bukanlah pekerjaan; itu adalah sikap dan cara kerja yang mencerminkan komitmen seseorang terhadap pekerjaan mereka. Untuk mendapatkan makna dalam hidup, berbuat baik dan melakukan hal-hal yang baik bagi lingkungan, termasuk berjuang untuk mencapai nilai kreatif.

- b. Nilai-nilai penghayatan (*experiential Value*), menciptakan nilai melibatkan apresiasi nilai dan terletak pada penerimaan seseorang untuk global. Menerima segala sesuatu dengan penuh kesadaran dan kesadaran, seperti penghormatan terhadap nilai-nilai yang dianggap penting, seperti kebenaran, kebajikan, keindahan, keadilan, cinta kasih, dan keimanan, adalah salah satu cara untuk mencapai nilai apresiasi.
- c. Nilai-nilai bersikap (*attitudinal value*), menerangkan salah satu yang tertinggi dan memungkinkan seseorang untuk mengambil sikap stabil terhadap kondisi yang tidak terkendali. Hidup tidak cuma membuat seseorang lebih baik dan lebih banyak pengalaman, tetapi juga ada beberapa peristiwa yang tidak dapat dihindari yang terjadi.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Meaning in Life*

Setiap orang pasti menyimpan harapan dan arah hidup yang jelas, serta berharap dirinya dan hidupnya mempunyai nilai yang berbeda dengan orang lain. Keberadaan manusia selalu dalam suka dan duka, kesakitan dan kebahagiaan. Frankl (1954), hakikat keberadaan manusia terdiri dari tiga faktor yang meliputi:

- a. Spiritualitas
Faktor ini perihal keberadaan manusia yang konsepnya sulit diungkapkan, merupakan konsep yang paling abstrak dengan berbagai makna, konotasi, dan penafsiran, sehingga sulit untuk didefinisikan.
- b. Kebebasan
Kemampuan dan kebebasan individu dalam jangka waktu tertentu terhadap faktor non mental, naluri genetik khusus, atau situasi daerah yang menjadikan stuasi kehidupan lebih baik dari sebelumnya.
- c. Tanggung Jawab
Yang terpenting, Rasa kebebasan untuk memilih sesuatu dalam hidup harus dikombinasikan dengan rasa tanggung jawab. Tugas dan tugas sehari-hari menimbulkan kegembiraan dan kepuasan melalui senyum dan tanggung jawab.

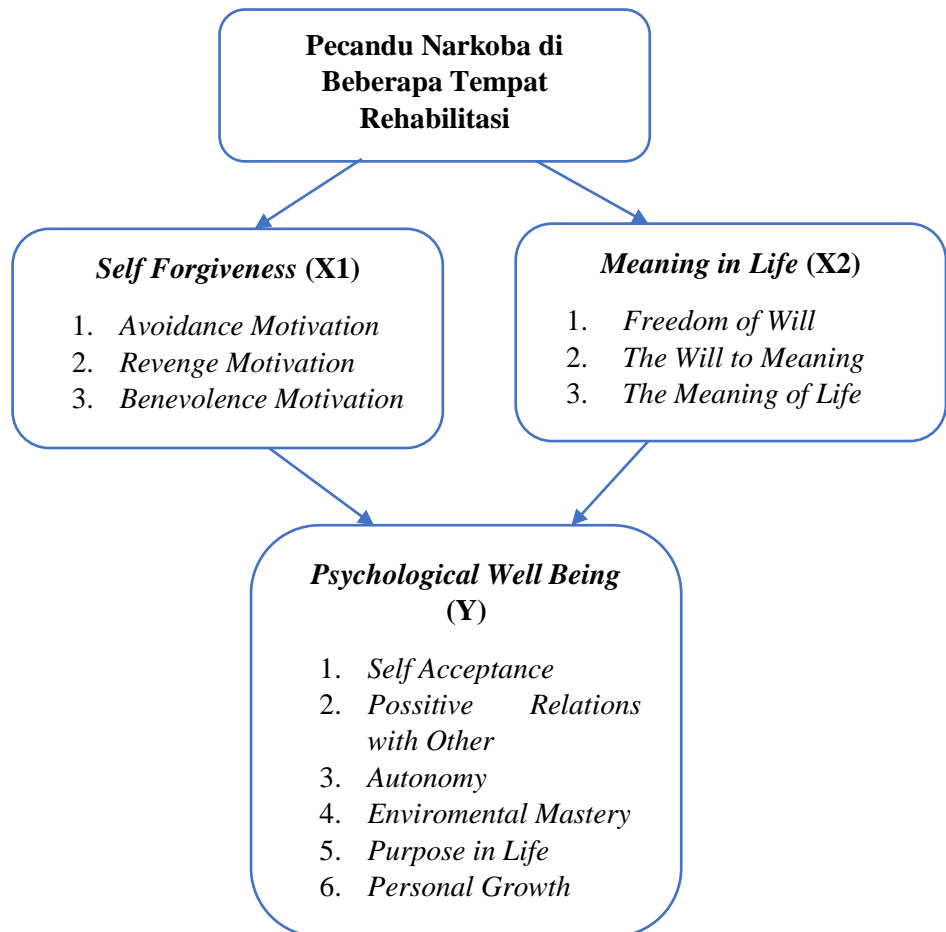
D. Kerangka Berpikir

Prevalensi penyalahgunaan narkoba kian tinggi setiap harinya. Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2019, Indonesia berada dalam keadaan darurat narkoba, dengan kasus penyalahgunaan narkoba di Jawa Timur menduduki peringkat pertama pada tahun 2019. Narkoba merupakan zat yang dapat menimbulkan dampak tertentu bagi tubuh manusia bila disalahgunakan. Dampak yang ditimbulkan dapat berupa anestesi, hilangnya nyeri, rangsangan motivasi, dan halusinasi. Akibat yang ditimbulkan dapat berupa gangguan konsentrasi, hilang ingatan, gangguan lingkungan sekitar, dan renggangnya hubungan antara keluarga dan lingkungan.

Penggunaan narkoba juga dikaitkan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis pada penggunaannya, yang didasarkan pada enam dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yaitu: penerimaan diri, jalinan baik kepada orang lain, kemandirian/otonomi, kontrol lingkungan, arah hidup, dan perkembangan personal. Orang dengan kesehatan psikologis yang buruk dapat memengaruhi kelegaan hidup mereka, seringkali mendapatkan amarah yang tidak menyenangkan dan kesedihan. Sebaliknya, orang dengan kesehatan psikologis yang baik didatangi amarah yang menyenangkan dan hanya sedikit amarah yang tidak mengenakkan. Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well being* sangat penting bagi setiap orang, hanya dengan cara inilah seseorang dapat menghadapi permasalahan dan menjalani kehidupan dengan baik dalam situasi dan kondisi apapun.

Dimensi *self forgiveness* menurut McCullough (2000) yaitu : *avoidance motivation, revenge motivation, dan benevolence motivation* serta makna hidup (*meaning in life*) menurut Frankl (2003) yaitu : *freedom of will, meaning of life, dan the meaning of will* sangat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pecandu narkoba. Pengguna dapat menjadikan dirinya lebih baik dari sebelumnya, sehingga perlu memaafkan diri sendiri agar hidupnya bermakna. Memaafkan diri sendiri berkaitan dengan kebermaknaan hidup pengguna. Ini adalah langkah pertama menuju peningkatan kesejahteraan pengguna. Dengan mulai memaafkan diri sendiri atas tindakan di masa lalu, individu perlahan-lahan mulai memahami makna dan tujuan hidup mereka. Pemaafan memegang peranan penting dalam makna hidup seseorang. Orang yang mampu memaafkan dirinya sendiri dan berdamai dengan keadaannya saat ini akan mulai menata hidupnya dan menyadari maknanya. Setiap individu harus memiliki makna hidup agar dapat menentukan arah tujuan hidup, mengubah kehidupan kedepannya, serta individu menjadi lebih bermanfaat dari sebelumnya.

Gambar 2.1 - Kerangka Berfikir



E. Hipotesis Penelitian

Didasari atas elaborasi sebelumnya, hipotesis studi ini membuktikan bahwa ada korelasi positif antara *self forgiveness* dan *psychological well being* pecandu narkoba. Oleh karena itu, semakin tinggi *self forgiveness* pecandu narkoba, semakin baik *psychological well being* para pecandu narkoba. Selain itu, ada korelasi positif antara *meaning in life* dan *psychological well being* pengguna narkoba. Dengan demikian, jika tingkat *meaning in life* pecandu narkoba tinggi, maka *psychological well being* pada pecandu juga meningkat.

Halaman ini Sengaja Dikosonkan