



Verra Aprilia Agustin<sup>1</sup>  
 Tatik  
 Meiyuntariningsih<sup>2</sup>  
 Akta Ririn Aristawati<sup>3</sup>

## HUBUNGAN ANTARA SELF FORGIVENESS DAN MEANING IN LIFE DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA PECANDU NARKOBA

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara self forgiveness dan meaning in life dengan psychological well being pada pecandu narkoba. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 125 yang sedang menjalani rehabilitasi. Pengukuran data psychological well being menggunakan skala RPWB yang berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ryff. Pengukuran data self forgiveness menggunakan skala TRIM yang berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh McCullough. Pengukuran data meaning in life menggunakan skala MLQ yang berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Frankl. Hasil koefisien korelasi pada variabel self forgiveness dan psychological well being sebesar 0.911 yang menunjukkan bahwa korelasi pada penelitian terdapat hubungan positif. Hasil koefisien korelasi pada variabel meaning in life dan psychological well being sebesar 0.955 yang menunjukkan bahwa korelasi pada penelitian terdapat hubungan positif.

**Kata Kunci:** Meaning In Life, Pecandu Narkoba, Psychological Well Being, Self Forgiveness

### Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between self-forgiveness and meaning in life with psychological well being in drug addicts. This research is a correlational quantitative research. The sampling technique in this study uses purposive sampling. The subjects in this study were 125 who were undergoing rehabilitation. Measurement of psychological well being data using the RPWB scale based on aspects proposed by Ryff. Measurement of self-forgiveness data using the TRIM scale based on aspects proposed by McCullough. Measurement of meaning in life data using the MLQ scale based on aspects proposed by Frankl. The results of the correlation efficiency on the variables of self forgiveness and psychological well being amounted to 0.911 which showed that the correlation in the study was a positive relationship. The results of the correlation efficiency on the variables meaning in life and psychological well being amounted to 0.955 which showed that the correlation in the study was a positive relationship.

**Keywords:** Meaning In Life; Drug Addicts; Psychological Well Being; Self Forgiveness

### PENDAHULUAN

Di dunia yang terglobalisasi saat ini, penyalahgunaan narkoba sedang meningkat, termasuk di Indonesia. Prevalensi penyalahgunaan narkotika terus meningkat setiap tahunnya. Termasuk persoalan terkait penyalahgunaan narkoba di kalangan pecandu, kurir, dan pengedar. Selain itu, ada banyak tantangan seputar kekambuhan di kalangan mantan pecandu narkoba. Indonesia saat ini sedang menghadapi krisis narkoba, dengan Jawa Timur menduduki peringkat tertinggi dalam kasus penyalahgunaan narkoba pada tahun 2019. Individu atas semua umur,

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
 email: veeapriiaagustin@gmail.com

yakni kategori anak sampai dewasa telah menjadi korban penyalahgunaan narkoba di Jawa Timur.

Berdasarkan kasus terbaru, Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (BNN RI) sukses menguak 5 perkara penyebaran macam-macam narkoba dalam hal ini diperbuat oleh 17 pelaku di beberapa kawasan di Indonesia pada tahun 2022, sehingga totalnya mencapai 1.147 kasus. Pada tahun 2022, Surabaya ribuan kasus narkoba terjadi, dengan total 894 terdeteksi. Sementara jumlah barang bukti yang disita pada tahun 2022 meningkat 100% dibandingkan tahun 2021. Pada tahun 2021, jumlah laporan terbanyak sebanyak 848 kasus, selesai 853 kasus, dan terungkap 848 kasus. Kemudian, dari data yang diperoleh peneliti dari pusat pengobatan narkoba, pengguna narkoba terus meningkat dimulai sejak tahun 2019 sekitar 165 jiwa, tahun 2020 sekitar 198 jiwa, tahun 2021 sekitar 201 jiwa, dan tahun 2022 sekitar 210 jiwa. Data terakhir pada bulan Agustus pada tahun 2023, ada 200 pecandu narkoba.

Sementara itu, untuk memastikan fenomena di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan dan mewawancarai 15 pengguna narkoba di pusat rehabilitasi narkoba di Surabaya pada bulan Juni 2023. Dari wawancara tersebut, peneliti menemukan bahwa subjek tersebut awalnya menggunakan narkoba lantaran bujukan rekannya, faktor wilayah, rasa ingin tahu, atau incip-incip. Namun, terdapat beberapa faktor lain yang berkontribusi terhadap penggunaan narkoba pada subjek, yaitu problem keluarga maupun masalah kisah cinta, yang menyebabkan subjek condong suka mengonsumsi narkoba demi menghapus tekanan. Selain hasil wawancara di atas, beberapa subjek juga menunjukkan perilaku yang menunjukkan rendahnya *psychological well being* subjek, hal ini ditunjukkan dengan hasil survei yang telah dilakukan kepada 15 subjek dan diperoleh hasil bahwa subjek mempunyai tingkat *psychological well being* yang rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil survei menurut enam dimensi *psychological well being* dari Ryff. Pada dimensi penerimaan diri sebesar 16%, dimensi hubungan positif dengan orang lain sebesar 15%, dimensi otonomi sebesar 18%, dimensi penguasaan lingkungan sebesar 21%, dimensi tujuan hidup sebesar 13%, dan dimensi pertumbuhan pribadi sebesar 16%. Dapat disimpulkan bahwa subjek kurang mampu pada dimensi penguasaan lingkungan yang memiliki nilai sebesar 21%.

Ketika *psychological well being* individu meningkat, mereka akan merasakan emosi menyenangkan serta hanya sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan, banyak kejadian yang menyenangkan dan sedikit kesedihan dialami pada saat mereka puas terhadap hidup yang dijalannya. Jika *psychological well being* individu rendah, hal tersebut bisa berpengaruh pada kepuasan hidup mereka dan sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan serta merasa sedih. Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* sangat penting dimiliki oleh setiap individu supaya individu bisa menghadapi masalah pada saat keadaan serta kondisi apapun dan bisa menjalani hidupnya dengan baik.

*Psychological well being* adalah bagaimana psikologis tersebut dapat difungsikan dengan baik dan positif (Ryff, 2014). *Psychological well being* merupakan konsep yang sangat kompleks karena merupakan keadaan psikologis yang cukup dipengaruhi atas *quality* interaksi individu di keluarga maupun lingkungan sekitar (Ryff, 2014). *Psychological well being* menekankan bagaimana individu hidup secara aktif, termasuk penilaian kognitif dan respons emosional. Bagian ini mencakup penelitian tentang berbagai dimensi, termasuk kepuasan, moral, kebahagiaan, dan emosi positif (Diener, 2009). Menerima dan memahami bahwa kesehatan mental merupakan kebutuhan dasar setiap individu yang sehat dan keberhasilan pembangunan serta kesejahteraan merupakan tujuan akhir bangsa dan setiap individu. Orang yang puas dengan kehidupannya mempunyai keadaan emosi yang positif, kemampuan untuk bertahan dari pengalaman tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan emosi negatif, memelihara jalinan baik terhadap semua orang, kesanggupan menentukan nasibnya sendiri dengan mandiri dan tidak menyusahkan semua orang, dan kesanggupan untuk mengendalikan dirinya. Seseorang yang mempunyai lingkungan sekitar yang baik, pasti memiliki arah hidup, dan dapat mengubah dirinya adalah orang yang mempunyai *psychological well being* paling tinggi.

*Psychological well being* adalah merujuk atas hati yang personal bahwa mereka beraktivitas atas emosi positif dan bahwa individu bisa jauh lebih berarti dan berubah dengan caranya (Huppert et al., 2005). Dierendock et al (Anjani, Vienna, 2019) berpendapat bahwa hal ini penting karena derajat *psychological well being* tertinggi akan mendukung kesembuhan terbaik dan angka harapan hidup menggambarkan kualitas hidup yang dapat memperpanjang umur dan fungsi manusia, yang merupakan tujuan dari *psychological well being*. Ryff (2014), terdapat enam perspektif *psychological well being*, antara lain penerimaan diri, jalinan baik kepada orang lain, kemandirian/otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan perkembangan personal.

Sutejo (2017) menyatakan bahwa orang yang menyalahgunakan narkoba percaya bahwa dengan menggunakan narkoba akan menyelesaikan permasalahannya. Alasan pecandu narkoba antara lain menggunakan narkoba adalah untuk mencapai kesejahteraan, menghilangkan rasa sakit, dan memperoleh kesenangan. Hal ini juga disebabkan karena pecandu tidak mengetahui banyak tentang kebahagiaan sejati, dan aspek yang membawa pengaruh *psychological well being* yakni kurangnya sikap memaafkan diri sendiri (*self forgiveness*).

Denton dan Martin (Mistler, 2010) meyakini bahwa sikap memaafkan (*forgiveness*) merupakan suatu proses batin yang memungkinkan seseorang melepaskan emosi negatif dan berhenti mencari hal-hal yang dapat menimbulkan sakit hati. Hal ini tentu membuat seseorang, termasuk pecandu narkoba, menjadi lebih baik dan lebih mudah dalam melangkah ke depan. Pengampunan memiliki arti yang lebih dalam dari sekadar mengucapkan kata "Saya minta maaf". Proses memaafkan diri sendiri ini dapat menurunkan motivasi subjek untuk menghukum dirinya sendiri, menghindari rangsangan yang berhubungan dengan kesalahan yang telah terjadi, dan meningkatkan motivasinya untuk lebih menerima dirinya sendiri. Proses memaafkan dapat mencegah individu terkena penyakit fisik kronis (Hall & Fincham, 2005).

Anderson (Paramitasari dan Alfian, 2012) menyatakan bahwa menurut hasil penelitian, orang yang mampu memaafkan dirinya sendiri akan merasakan minimnya tingkat emosi, kekhawatiran, dan linglung secara komprehensif, menggantikan emosi negatif yang ada dengan emosi positif. Individu akan menyadari bahwa mereka lebih berharga, lebih percaya diri dan kurang bersedia mengingat kembali kesalahan masa lalu. Penelitian pendukung lainnya yang dilakukan Mauger (Terzino, 2010) menunjukkan adanya korelasi positif antara kurangnya pengampunan diri dengan kecemasan atau depresi.

Memaafkan juga ditemukan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan psikologis. Diantaranya, penelitian Juwita dan Kustanti (2020) menunjukkan melalui analisis regresi sederhana bahwa terdapat korelasi positif antara sikap memaafkan dan kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat pengampunan, semakin tinggi pula kesehatan mentalnya. Kontribusi efektif sikap memaafkan terhadap kesehatan mental sebesar 22%. Penelitian Raudatussalamah dan Susanti (2014) menemukan bahwa sikap memaafkan memberikan kontribusi sebesar 15% terhadap kesehatan mental narapidana wanita, hal ini menunjukkan adanya hubungan antara sikap memaafkan dengan kesehatan mental. Pengampunan dikaitkan dengan kebahagiaan dengan memperbaiki pemikiran, tantrum, dan tindakan negatif berubah respons *positive*.

McCullough (2000) mengartikan sikap memaafkan (*forgiveness*) sebagai pergantian berbagai tindakan, seperti menghapus keinginan demi meluapkan kebencian, meninggalkan atau menghindari perilaku, dan meningkatkan keinginan untuk berdamai dengan penggunanya. Enright mencatat sebenarnya pasca pengampunan, orang bakal sadar bahwa amarah yang meluap dan kedengkian tentu memperburuk situasi (Abdat, 2016). Ketika seseorang telah mencapai pengampunan diri, dia akan mempertimbangkan makna hidup (*meaning in life*) dan tujuan hidupnya.

Steger & Dik (2009) mengartikan makna hidup (*meaning in life*) dipandang atas makna penjelasan yaitu segala sesuatu, yaitu makna hidup mencakup hal-hal yang diakui dan vital di tiap hidupnya individu. Makna hidup (*meaning in life*) berkaitan dengan *quality* hidup, kepuasan hidup, kebahagiaan, serta kesejahteraan (Steger & Samman, 2012). Orang yang hidupnya bermakna adalah orang yang merasakan hidup dan bila menyangkut sesuatu dapat diperjuangkannya (Fridayanti, 2013). Individu yang menjalani kehidupan bermakna ditandai

dengan berkurangnya dorongan psikologis, patologi, *depression*, pemakaian narkoba (Streger dalam Lambert et al., 2010), keraguan, resesi (Streger et al., (2006)), kekosongan dan stres (Streger dkk., (2008)). Orang yang tidak memiliki arti dari "kekosongan eksistensial" merasa bosan, hampa, apatis, dan merasa hidup tidak ada artinya. (Frankl, 1984). Pelaku kekerasan yang tidak berhasil pulih seringkali menganggap hidupnya tak terarah.

Sutejo (2017) menemukan dalam studinya, masalah psikologis yang mempengaruhi makna hidup termasuk harga diri yang rendah, kurangnya motivasi, perasaan tidak berdaya, putus asa, dan bahkan kemungkinan bunuh diri. Temuan studi menggambarkan bahwa pengguna narkoba melaporkan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah (Nicholson et al., 1994). Studi milik Aryanata, Pangkahila, dan Damayana (2017) menemukan kalau pemakai narkoba melaksanakan percobaan *commit suicide* ketika merasakan keterpurukan.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang sudah dipaparkan, selanjutnya studi ini penulis berfokus pada hubungan *self forgiveness* dan *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba. Dikarenakan *psychological well being* erat hubungannya pada *meaning in life* seorang pecandu dan pengampunan diri. *Psychological well being* sangat penting bagi setiap orang untuk menentukan arah tujuan hidup. Orang di tahap *psychological well being* tertinggi bakal berpandangan hidup positif. Walaupun *meaning in life* sangat mempengaruhi konsep makna hidup (*meaning in life*) setiap orang, namun orang yang memahami konsep makna hidup akan sering berhati-hati dalam menentukan pilihan. Lebih lanjut, juga terkait dengan *self forgiveness*, karena individu harus mampu memahami konsep makna hidup. Maksud dari memaafkan diri sendiri adalah untuk meningkatkan kebahagiaan hidup dan berdamai dengan kehidupan masa lalu.

Ketika subjek menjadi pecandu muncul dinamika psikologis terkait dengan perilakunya sehingga terjadi perubahan pada perilakunya sebagai dampak menggunakan narkoba. Kemudian melalui proses yang cukup panjang, subjek berusaha untuk lepas dari ketergantungan narkoba. 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.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merumuskan pertanyaan yaitu apakah terdapat hubungan antara *self forgiveness* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba?, dan apakah terdapat hubungan antara *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba?. Penelitian ini juga ingin mengetahui hubungan antara *self forgiveness* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba, dan mengetahui hubungan antara *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif korelasional. Sugiyono (2017), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan telah ditetapkan oleh peneliti sebagai bahan pembelajaran. Populasi dalam penelitian ini adalah pecandu narkoba di beberapa tempat rehabilitasi. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di kelurahan menanggal, kelurahan margorejo, dan di kelurahan Wadungasri. Azwar (2017), partisipan adalah sebagian dari populasi yang tentunya harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Notoatmodjo (2005), partisipan penelitian didefinisikan sebagai jumlah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti. Sedangkan sampel menurut Creswell (2008), merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* karena jumlah populasi tidak diketahui dan menggunakan teknik *purposive sampling* untuk teknik penentuan sampel. Menurut Sugiyono (2018), *purposive*

*sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria yang diinginkan untuk menentukan jumlah sampel yang akan dianalisis dalam penelitian. Berdasarkan kriteria diatas, diperoleh partisipan sebanyak 155 subjek dan yang memenuhi syarat sebanyak 125 orang yang berasal dari tempat rehabilitasi di kelurahan menanggal, kelurahan margorejo, dan di kelurahan Wadungasri.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di tempat rehabilitasi di Surabaya, Jawa Timur. Partisipan dalam penelitian ini adalah pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi dengan jumlah sampel 125 orang. Karakteristik subjek penelitian dalam di lihat dalam tabel berikut :

Tabel 1. Kategorisasi Partisipan

Tempat Penelitian	Rentang Usia	Jumlah Partisipan	Presentase
PF	18 – 25	17	14%
	26 – 33	15	12%
	34 – 41	14	11%
	42 – 49	12	10%
	50 – 55	9	7%
	<b>Total</b>	<b>67</b>	
MP	18 – 25	10	8%
	26 – 33	8	6%
	34 – 41	5	4%
	42 – 49	6	5%
	50 – 55	4	3%
	<b>Total</b>	<b>32</b>	
O	18 – 25	5	4%
	26 – 33	7	6%
	34 – 41	4	3%
	42 – 49	7	6%
	50 – 55	2	2%
	<b>Total</b>	<b>26</b>	
<b>Total Keseluruhan</b>		<b>125</b>	<b>100%</b>

Penelitian ini membahas tentang Hubungan Antara *Self Forgiveness* dan *Meaning in Life* dengan *Psychological Well Being* pada pecandu narkoba. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah analisis *product moment*. Hal tersebut digunakan karena uji prasyarat korelasi *product moment* yaitu normalitas dan memenuhi syarat sehingga korelasi yang digunakan adalah *product moment* dengan menggunakan *SPSS versi 26.0 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari analisis data menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *Psychological Well Being* dengan *Self Forgiveness* yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,911 sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif antara *Self Forgiveness* dan *Psychological Well Being* yang artinya adalah semakin tinggi tingkat *self forgiveness* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* nya. Dengan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah *self forgiveness* pecandu narkoba, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being* nya.

Hasil penelitian dari variabel *Psychological Well Being* dengan *Meaning in Life* yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,955 sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif antara *Meaning in Life* dan *Psychological Well Being* yang artinya adalah semakin tinggi tingkat *Meaning in Life* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat

*psychological well being* nya. Dengan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah *meaning in life* pecandu narkoba, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being* nya.

Hasil penelitian dari variabel *Self Forgiveness* dengan *Meaning in Life* yaitu  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,827 sehingga dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif antara *Meaning in Life* dan *Self Forgiveness* yang artinya adalah semakin tinggi tingkat *Meaning in Life* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *Self Forgiveness* nya. Dengan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah *meaning in life* pecandu narkoba, maka semakin rendah pula tingkat *self forgiveness* nya.

Berdasarkan uji korelasi yang telah dijelaskan, maka hipotesis pertama yang menyatakan bahwa ada "hubungan positif antara *self forgiveness* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba" diterima. Hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada "hubungan positif antara *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba" diterima. Karena hasil dari analisis penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson correlations	Signifikan	Tingkat Korelasi
<b>Self Forgiveness – Psychological Well Being</b>	0.911	0.000	Sangat Tinggi
<b>Meaning in Life - Psychological Well Being</b>	0.955	0.000	Sangat Tinggi

Penelitian ini dilakukan pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi dengan usia 18-55 tahun dengan jumlah partisipan 125 responden. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self forgiveness* dengan *psychological well being*, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *meaning in life* dengan *psychological well being*.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai variabel *self forgiveness* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi diperoleh hasil bahwa variabel *self forgiveness* dengan *psychological well being* memiliki hubungan positif signifikan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa semakin tinggi *self forgiveness*, maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada pecandu narkoba. *Self forgiveness* dapat menjadi sebuah cara bagi para pecandu untuk meningkatkan *psychological well being* dalam kehidupannya.

Berdasarkan teori Ryff (1989) mendefinisikan *psychological well being* sebagai sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Hal ini sejalan dengan enam dimensi menurut Ryff (1989) yaitu *self acceptance, positive relations with other, autonomy, environmental mastery, purpose in life* dan *personal growth*.

Sedangkan *self forgiveness* menurut Mc.Cullough (2000) mendefinisikan *forgiveness* sebagai perubahan serangkaian perilaku dengan jalan menurunkan motivasi untuk membalas dendam, menjauhkan diri atau menghindari dari pelaku kekerasan dan meningkatkan motivasi ataupun keinginan untuk berdamai dengan pelaku. Hal ini sejalan dengan tiga dimensi menurut Frankl (2004), yaitu *freedom of will, the will to meaning, dan the meaning of life*.

Penelitian pada pecandu narkoba telah terbukti secara empirik bahwa *self forgiveness* mempunyai kontribusi pada tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Jika pecandu memiliki *self forgiveness* yang tinggi, maka *psychological well being* juga tinggi. Sebaliknya, jika pecandu mempunyai *self forgiveness* yang rendah, maka *psychological well being* juga rendah. Menurut Snyder dan McCulloch (2000) menyatakan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis individu akan meningkat jika individu tersebut mampu memberi mapaf kepada setiap peristiwa buruk dan menyakitkan yang dialami. Individu dengan tingkat

kesadaran terhadap diri sendiri, tingkat harga diri, kegembiraan, optimisme yang tinggi akan mampu mengenali kelebihan serta mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki, kesejahteraan psikologis juga memiliki peran dalam memimpin individu menjadi inovatif dan menyadari tindakan yang sedang dilakukan dan menentukan tujuan yang hendak dicapai (Batram & Boniwell, 2007).

Hal ini didukung dengan penelitian oleh Handayani, Ninuk. D. P (2021) tentang hubungan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana perempuan di lapas kelas IIA kota Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara pemaafan diri dengan kesejahteraan psikologis pada narapidana wanita. Selain itu, didukung dengan penelitian oleh Angela, M., Felicia dan Cipta, F (2021) tentang Hubungan antara *Forgiveness* dan *Psychological Well Being* pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. Hasil analisa data menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara forgiveness dan psychological well-being pada korban kekerasan dalam rumah tangga.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai variabel *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi diperoleh hasil bahwa variabel *meaning in life* dengan *psychological well being* memiliki hubungan positif signifikan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Artinya bahwa semakin tinggi *meaning in life*, maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada pecandu narkoba. *Meaning in life* dapat menjadi sebuah cara bagi para pecandu untuk meningkatkan *psychological well being* dalam kehidupannya.

Menurut Victor E. Frankl (2004), menyatakan bahwa makna hidup adalah sebuah motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan suatu kegiatan yang berguna, memiliki tujuan yang ingin dicapai, memiliki kemampuan dalam menyikapi suatu permasalahan, dan bersyukur dengan segala sesuatu yang terjadi dalam hidup. Semakin tinggi tingkat *meaning in life*, maka tingkat *psychological well being* juga akan semakin tinggi. Individu yang memiliki tujuan hidup, akan merasa yakin akan tujuan hidupnya dan tidak menyia-nyiakan setiap kesempatan yang akan dilalui di rehabilitasi, bahkan hal ini individu akan mampu mensyukuri apa yang dimiliki saat ini karena individu memiliki makna hidup.

Hal ini didukung dengan penelitian oleh Saputri, Syelawati Saputri (2021) meneliti tentang Hubungan *Self Forgiveness* dengan *Meaning in Life* pada Dewasa Awal Pelaku *Self Harm (nonsuicidal self injury)*. Hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan pearson product moment menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel *self forgiveness* dan variabel *meaning in life*. Korelasi yang terjadi antara variabel *self forgiveness* dan variabel *meaning in life* bersifat positif yang berarti apabila variabel *self forgiveness* meningkat maka akan disertai peningkatan oleh variabel *meaning in life*.

Dapat dikatakan bahwa pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi yang memiliki tingkat *self forgiveness* yang tinggi dapat memiliki kebahagiaan yang sesungguhnya. Hal ini bisa juga menjadi alasan mengapa dalam penelitian tentang *self forgiveness* dan *meaning in life* yang tinggi berkorelasi dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba. *Psychological well being* erat juga kaitannya dengan *meaning in life* yang diperoleh dari para pecandu yang semakin sering seseorang memberikan kontribusi pada lingkungan sosialnya, maka seseorang tersebut akan merasa memiliki arti dalam lingkungannya.

Sebagai pecandu narkoba, individu akan melihat bahwa hidupnya adalah sesuatu yang tidak memiliki arti berarti, tetapi kehidupan di rehabilitasi adalah sesuatu yang bermakna. Individu akan lebih memaknai kehidupannya di rehabilitasi dan memiliki sudut pandang yang berbeda bahwa seorang pecandu adalah individu yang mempunyai emosi negatif dimasa lalu dan setelah melakukan rehabilitasi mempunyai emosi positif dan akan menemukan tujuan hidupnya dengan lebih semangat dan optimis.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang *self forgiveness* dan *meaning in life* dengan *psychological well being* pada pecandu narkoba, maka dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi untuk variabel *psychological well being* dengan *self*

*forgiveness* yaitu dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang artinya adalah semakin tinggi *self forgiveness* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Sebaliknya, jika semakin rendah *self forgiveness* pecandu narkoba, maka semakin rendah pula *psychological well being* pada pecandu narkoba. Kemudian hasil penelitian dari variabel *Psychological Well Being* dengan *Meaning in Life* yaitu dapat dikatakan bahwa ada hubungan positif yang artinya adalah semakin tinggi *Meaning in Life* pada pecandu narkoba, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Sebaliknya, jika semakin rendah *meaning in life* pada pecandu narkoba, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well being* pada pecandu narkoba. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angela, M & Felicia, dkk. (2021). Hubungan antara *Forgiveness* dan *Psychological Well Being* pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*. Vol. 2 (No. 1) : 61-67
- Arikunto, S. (2002) *Prosedur Penelitian – Edisi V*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guildford.
- Desrianti, Ane Putri & Rida Yanna Primanita. (2022). Hubungan *Forgiveness* dengan *Meaning in Life* Pada Penyalahguna Napza di Sumatera Barat. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/download/12751/4930>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334–341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Frankl, V. E. (2008). *Man's Search for Meaning : The Classic Tribute to Hope from the Holocaust*. Rider.
- Fridayanti. (2013). Pemaknaan Hidup (*Meaning in Life*) dalam Kajian Psikologi. *Psikologika*. 18 (2).
- Guildford, J. P.(1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*, 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Handayani, Ninuk. D. P. (2021). Hubungan Antara Pemaafan Diri dengan Kesejahteraan Psikologi pada Narapidana Perempuan di Lapas Kelas IIA Kota Semarang. *Jurnal Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unisuula (KIMU) 5*: Universitas Islam Semarang. ISSN. 2720-9148.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Leontiev, D. A. (2005). Three Facets of Meaning. *Journal of Russian & East European Psychology*, 43(6), 45–72. <https://doi.org/10.1080/10610405.2005.11059270>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- McCullough, M.E., dkk. 2003. Forgiveness, Forbearance and Time: The Temporal Unfolding of Transgression-Related Interpersonal Motivations. *Journal Of Personality And Social Psychology*.
- Raudatussalamah dan Reni Susanti. (2014). Pemaafan (*Forgiveness*) dan *Psychological Well Being* pada Narapidana Wanita. *Jurnal Marwah Vol XIII No. 2*.
- Riadi, Muchlisin. (2021). Memaafkan / Forgiveness (Pengertian, Aspek, Jenis, Tahapan dan Faktor yang Mempengaruhi). Diakses pada 10/12/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/04/memaafkan-forgiveness.html>
- Saeteros, David. (2022). *The Meaning in Life: A Psychological Approach*. Diunduh tanggal 5 September 2023 dari: <https://www.byarcadia.org/post/the-meaning-in-life-a-psychological-approach>

- Saputri, Syelawati Saputri (2021) Hubungan self-forgiveness dengan meaning in life pada dewasa awal pelaku self-harm (nonsuicidal self-injury) / Syelawati Saputri. Diploma thesis, Universitas Negeri Malang. <https://repository.um.ac.id/192573/>
- Snyder, C. R (ed), Lopez, Shane J (ed), Edwards, Lisa M (ed), Marques, Susana C (ed). (2016). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. Britania Raya: Oxford University Press.
- Streger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds). *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 679-687). Oxford University Press.
- Thompson, L.Y., dkk. 2005. Dispositional Forgiveness of Self, Others and Situations. *Journal of Personality*.
- Wade, N.G., & Worthington, E.L. 2005. In Search of A Common Core: A Content Analysis of Interventions To Promote Forgiveness. Educational Publishing Foundation, Vol.42.