

DINAMIKA *SELF COMPASSION* PADA REMAJA YANG SEDANG MENJALANI REHABILITASI NARKOBA DI PONDOK PESANTREN AL-ISLAMY

Putri Sumatussa'diyah
Yanies Novira Soedarmadi

Program Studi Psikologi
Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: putrivita312@gmail.com

ABSTRAK

Pengguna narkoba yang mempunyai keinginan untuk sembuh atau pulih akan memiliki tekad yang kuat dan kemauan untuk melakukan pengobatan atau rehabilitasi. Individu yang mempunyai keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi memerlukan adanya pemaafan dan penerimaan akan perbuatannya di masa lalu serta memiliki kemampuan untuk mengubah cara pandang terhadap dirinya dan orang disekitarnya. Salah satu konsep psikologis yang berkaitan dengan perubahan diri yaitu self compassion. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika self compassion pada santri yang sedang menjalani rehabilitasi narkoba di Pondok Pesantren Al-Islamy. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan desain studi kasus. Pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara dan observasi yang disusun berdasarkan teori self compassion menurut Neff (2003) yaitu self kindness, common humanity, dan mindfulness, serta studi dokumentasi. Prosedur analisis data yang digunakan yaitu data collection, data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah tiga orang remaja yang sedang menjalani rehabilitasi di Pondok Pesantren Al-Islamy. Hasil dari peneltian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek memiliki self compassion yang cukup baik. Pengguna atau pecandu narkoba yang memutuskan untuk menjalani rehabilitasi akan muncul perasaan kesal, malu, dan kecewa terhadap dirinya sendiri bahkan menyalahkan dirinya sendiri atas kegagalan atau hal yang telah dilakukannya di masa lalu. Penerimaan dan penyesuaian diri yang dilakukan membuat subjek menerima dan menyadari kondisinya saat ini. Dukungan keluarga atau caregiver disekitarnya memberikan rasa sayang atau self compassion dalam diri subjek meningkat dan terhindar dari rasa atau sikap menyalahkan diri secara berlebihan serta dapat menerima kegagalan atau kesalahannya di masa lalu.

Kata Kunci: *Narkoba, Pondok Pesantren Al-Islamy, Remaja, Self Compassion*

THE DYNAMICS OF SELF COMPASSION IN ADOLESCENTS UNDERGOING DRUG REHABILITATION AT AL-ISLAMY ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Putri Sumatussa'diyah
Yanies Novira Soedarmadi

Departement of Psychology
Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: putrivita312@gmail.com

ABSTRACT

Drug users who have the desire to heal or recover will have a strong determination and willingness to undergo treatment or rehabilitation. Individuals who have the desire to become a better person again require forgiveness and acceptance of their past actions and have the ability to change their perspective on themselves and those around them. One of the psychological concepts related to self-change is self compassion. This study aims to determine the dynamics of self compassion in students who are undergoing drug rehabilitation at Al-Islamy Islamic Boarding School. The research method used in this study is a qualitative method with a case study design. Data collection in this study is in the form of interviews and observations arranged based on the theory of self compassion according to Neff (2003), namely self kindness, common humanity, and mindfulness, as well as documentation studies. The data analysis procedures used are data collection, data reduction, data display, and conclusion drawing/verification. The subjects involved in this study amounted to three adolescents who were undergoing rehabilitation at the Al-Islamy Islamic Boarding School. The results of this study indicate that the three subjects have fairly good self compassion. Drug users or addicts who decide to undergo rehabilitation will have feelings of resentment, shame, and disappointment towards themselves and even blame themselves for their failures or things they have done in the past. Acceptance and self-adjustment made the subject accept and realize his current condition. The support of the family or caregivers around him gives the subject increased self-compassion and avoids excessive self-blame and can accept his failures or mistakes in the past.

Keywords: *Adolescents, Al-Islamy Islamic Boarding School, Drugs, Self Compassion*