

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Dinamika Self Forgiveness

Enigh (dalam Worthington 2005, h. 144) mendefinisikan pemaafan pada diri sendiri sebagai bentuk kesiapan untuk melepaskan rasa benci pada diri sendiri dan mengakui kesalahan, sambil mengembangkan rasa belas kasihan, kebaikan hati, dan cinta pada diri sendiri. Hall & Fincham (2003) berpendapat bahwa pemaafan adalah perubahan motivasi di mana seseorang merasa kurang termotivasi untuk menghindari stimulus yang terkait dengan pelanggaran terhadap dirinya sendiri dan semakin kurang termotivasi untuk membala dendam pada dirinya sendiri (misalnya: menghukum diri, terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri, dan lain-lain) serta semakin termotivasi untuk bertindak baik pada diri sendiri.

Self forgiveness (pemaafan diri) menurut Enigh adalah bentuk kesediaan untuk melepaskan kebencian diri dan mengakui kesalahan seseorang sambil memupuk kasih sayang, kemurahan hati, dan cta diri. Hall & Fincham berpendapat bahwa memaafkan adalah perubahan motivasi di mana seseorang merasa kurang termotivasi untuk menghindari rangsangan yang terkait dengan agresi terhadap diri sendiri dan kurang termotivasi untuk membala terhadap diri sendiri, misalnya: hukuman diri, terlibat dalam perilaku merusak diri sendiri, dll, dan semakin termotivasi untuk bertindak murah hati kepada diri mereka sendiri.⁹

⁹ Jennifer M. Hall, Brian D. Bush, dan Fredrick W. Walz, “*Clinical Psychology: Science and Practice*”, Vol 12(3), 386-405

B. Menurut para ahli dalam perspektif islam

Menurut Pandangan Ibn Qayyim al-Jauziah dalam karyanya Madarijus Salikin taubat adalah langkah awal, tengah, dan akhir dalam perjalanan seseorang menuju kedekatan dengan Allah Swt.¹⁰ Karena di dalam taubat terdapat rasa penyesalan atas kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya, serta merupakan upaya untuk bangkit dan berkomitmen melakukan kebaikan di masa depan. Imam al-Ghazali berpandangan bahwa taubat merupakan sebuah proses yang terdiri dari berbagai aktivitas batin. Menurut pendapat para ulama, inti dari taubat adalah membersihkan hati dari dosa. Dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan takut akan kemurkaan-Nya. Imam al-Ghazali menegaskan bahwa individu yang beribadah harus melakukan taubat atas dua alasan utama: Pertama, memastikan mereka mendapatkan bantuan dalam mencapai tingkat ketaatan yang lebih tinggi. Kedua, agar semua amalan ibadahnya dapat diterima oleh Allah Swt.

- a. Syarat-syarat taubat, menurut Imam Al-Ghazali membaginya menjadi empat bagian penting:
 1. Meninggalkan dosa dengan tekad yang kuat untuk tidak mengulangi perbuatan tersebut lagi.
 2. Meninggalkan/menyudahi perbuatan dosa yang telah dilakukan sebelumnya.
 3. Dosa yang ditinggalkan harus sebanding dengan dosa yang pernah dilakukan, menunjukkan keseriusan dalam berubah.

¹⁰ Nur Azizah, ' ' *Taubat Menurut Imam Al-Ghazali* “. Jurnal Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. 2021.

- Keempat, meninggalkan dosa harus didasarkan pada pengagungan terhadap Allah Swt. Bukan karena takut akan hal lain selain murka dan hukuman-Nya yang berat.

Imam al-Ghazali menekankan bahwa proses taubat ini bukan hanya sekedar meninggalkan dosa, tapi juga sebuah transformasi hati yang dilandasi oleh rasa takut akan kemurkaan Allah dan keinginan untuk menghormati-Nya. Seruan untuk segera bertaubat terdapat dalam Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW. sebagaimana perintah Allah SWT kepada hamba-Nya agar selalu bertaubat. Allah berfirman dalam Surat Hud ayat 3 dan Surat At Tahir ayat 8 sebagai berikut:

وَأَن اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتَّعُمْ مَتَّعًا حَسَنَا إِلَى أَجْلٍ مُسَسَّى وَيُؤْتَ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ كَثِيرٌ
تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابًا يَوْمٍ كَبِيرٍ

Artinya :

“Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Tuhanmu dan bertaubat kepada-Nya. (Jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya Dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan Dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku takut kamu akan ditimpa siksa hari kiamat”.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتُكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ
تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمًا لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ شُورٌ هُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ
يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتَيْمُ لَنَا نُورًا وَأَغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, bertaubatlah kepada Allah dengan taubatan nasuhaa (taubat yang semurni-murninya). Mudah-mudahan Rabbmu akan menutupi kesalahan-kesalahanmu dan memasukkanmu ke dalam jannah yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, pada hari ketika Allah tidak menghinakan Nabi dan orang-orang mukmin yang bersama dia; sedang cahaya mereka memancar di hadapan dan di sebelah kanan mereka, sambil mereka mengatakan: "Ya Rabb kami, sempurnakanlah bagi kami cahaya kami dan ampunilah kami; Sesungguhnya Engkau Maha Kuasa atas segala sesuatu".

Macam-macam Taubat Menurut Ibnu Taimiyah, taubat terbagi menjadi dua yaitu taubat wajib dan taubat sunnah. Taubat wajib adalah taubat karena menyesali perbuatan meninggalkan perkara-perkara wajib, atau menyesali karena melakukan perkara-perkara haram. Ibnu Taimiyah mengelompokkan taubat menjadi dua jenis, yakni taubat yang diwajibkan dan taubat yang dianjurkan. Taubat yang diwajibkan adalah taubat yang dilakukan sebagai penyesalan atas meninggalkan kewajiban-kewajiban atau melakukan perbuatan yang dilarang.

b. Tata Cara Sholat Taubat

Sholat sunnah taubat yaitu ibadah sholat yang dilakukan sebagai bentuk taubat setelah seseorang melakukan dosa atau mereka yang menyesali perbuatan dosa mereka dan bertaubat kepada Allah SWT. Sholat taubat dapat dilakukan kapan pun, baik siang maupun malam, tanpa adanya waktu spesifik yang ditetapkan. Meski demikian, ada beberapa waktu yang tidak

dianjurkan untuk melaksanakan sholat, yakni: Mulai dari terbit fajar kedua hingga terbit matahari, saat terbit matahari hingga matahari naik sepenggadah, saat matahari persis ditengah-tengah hingga terlihat condong, setelah sholat asar hingga matahari tenggelam, ketika menjelang matahari tenggelam hingga benar-benar sempurna tenggelamnya.

Di samping waktu-waktu yang telah disebutkan sebagai waktu yang tidak disarankan untuk melaksanakan sholat, seseorang diperbolehkan untuk melaksanakan sholat taubat pada waktu pagi, sore, atau malam. Prosedur sholat sunnah taubat pada dasarnya tidak berbeda dengan sholat sunnah lainnya, yang dapat dilakukan dalam 2 rakaat atau 4 hingga 6 rakaat. Berikut adalah tata cara sholat sunnah taubat: Niat sholat taubat, takbiratul ihram, membaca doa Iftitah (sunnah), membaca surat Al-Fatihah, membaca surat pendek, ruku', i'tidal, sujud, duduk diantara dua sujud, sujud kedua.

Setelah itu berdiri untuk melanjutkan ke rakaat kedua, urutan dalam rakaat kedua sama seperti rakaat pertama sampai pada tasyahud akhir, kemudian diakhiri dengan salam. Setelah menyelesaikan sholat taubat, dianjurkan untuk memperbanyak membaca Istighfar sebagai upaya memohon ampunan dari Allah SWT.

c. Manfaat Taubat

1. Taubat dapat melebur atau menghapuskan segala macam dosa.
2. Taubat dapat mengantikan segala keburukan menjadi kebikan.
3. Taubat dapat mensucikan Hati .Apabila seseorang itu banyak dosa, artinya didalam hatinya itu terkumpul banyak kotoran atau noda, dosa

seseorang itu diibaratkan seperti noda dan taubatlah yang dapat mensucikan noda tersebut.

Menurut Enright (dalam Cynthia Ransley, 2004, h.25-26) menyatakan bahwa ada empat fase pemaafan, yakni :

a. Fase Pengungkapan (Uncovering Phase)

Tahap ini mencakup menghadapi rasa sakit emosional yang muncul akibat peristiwa yang menyakitkan, kemudian merasa marah dan malu.

b. Fase Keputusan (Decision Phase)

Tahap keputusan, di mana korban menyadari bahwa memaafkan akan memberi manfaat bagi dirinya.

c. Fase Tindakan (Work Phase)

Pada tahap ini, terjadi pembentukan perspektif berpikir yang baru (reframing) yang akan memfasilitasi perspektif yang lebih luas dan rasa empati. Ada pemikiran baru untuk secara aktif memberikan maaf kepada orang yang telah melukai hati.

d. Fase Pendalaman (Deepening Phase)

Tahap ini adalah internalisasi dari makna pemaafan. Tahap di mana korban merasakan kelegaan emosional yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa empati terhadap orang lain. Ada kesadaran tentang berkurangnya afek negatif dan harapan serta peningkatan afek positif, dan pelepasan emosi.

Mullet dan Girard menjelaskan bahwa selain tahap pemaafan, terdapat enam tahapan perkembangan dalam pemaafan, yaitu:

- a. Pemaafan balas dendam: Saya dapat memaafkan ketika saya dapat memberikan hukuman yang sama kepada pelaku sehingga mereka merasakan penderitaan yang sama seperti yang saya alami.
- b. Pemaafan bersyarat atau restoratif: Saya dapat memaafkan jika saya menerima ganti rugi atas kerugian yang telah saya alami. Tahap ini terlihat pada anak usia 9-10 tahun.
- c. Pemaafan yang diharapkan: Saya dapat memaafkan jika orang yang saya sayangi berpikir bahwa saya harus melakukannya, meskipun saya belum menerima ganti rugi atas kerugian yang telah saya alami. Tahap ini terlihat pada anak usia 15-16 tahun.
- d. Pemaafan yang sesuai dengan keyakinan: Saya memaafkan karena itu sesuai dengan prinsip hidup atau keyakinan agama saya. Tahap ini terlihat pada orang dewasa awal dan tengah.
- e. Pemaafan untuk menciptakan harmoni sosial: Saya memaafkan untuk memulihkan hubungan baik.
- f. Pemaafan karena cinta: Saya memaafkan karena saya sungguh-sungguh mencintai orang lain dan ingin membuka kemungkinan untuk berdamai.

C. Narkoba

Menurut UU RI No 22 Tahun 1997, narkotika didefinisikan sebagai bahan atau obat yang berasal dari sumber alamiah atau bukan alamiah, baik sintetis maupun semi-sintetis, yang bisa mengakibatkan penurunan atau perubahan kesadaran, kehilangan sensasi, mengurangi atau menghilangkan

rasa sakit, dan dapat menyebabkan kecanduan. Sementara itu, psikotropika adalah bahan atau obat, baik alami maupun sintetis, yang tidak termasuk kategori narkotika, tetapi memiliki efek psikoaktif melalui pengaruh selektif pada sistem saraf dan menyebabkan perubahan karakteristik pada aktivitas mental dan perilaku.

Narkotika Menurut Undang-Undang Nomor 22 RI Tahun 1997, narkotika adalah zat atau obat, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun bukan tumbuhan, baik sintetik maupun semi sintetik, yang menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, pereda untuk menghilangkan rasa sakit, dan yang menyebabkan bergantung. Narkoba atau obat-obatan psikotropika, baik alami maupun sintetik bukanlah narkotika bersifat psikoaktif dengan kerja selektif pada sistem saraf dan menyebabkan perubahan karakteristik dalam aktivitas mental dan perilaku.

Menurut Darmono terdapat beberapa ragam dari obat terlarang. Obat terlarang yang masuk ke dalam tubuh memiliki dampak yang berbeda-beda karena setiap ragamnya memiliki target utama pada saraf tertentu, sehingga dampak berdasarkan efeknya, obat terlarang dapat dibagi menjadi tiga:

1. Depresan

Depresan adalah suatu zat atau obat, baik yang berasal dari alam maupun sintetis yang tidak termasuk dalam kategori narkotika, yang memiliki efek psikoaktif melalui pengaruh selektif pada sistem saraf pusat yang menyebabkan perubahan khas pada aktivitas mental dan perilaku. Depresan menekan aktivitas organ tubuh dan otak sehingga mengurangi aktivitas fungsional dan tubuh, yang pada akhirnya membuat pengguna

merasa tenang, bahkan dapat menyebabkan pengguna tertidur dan kehilangan kesadaran. Beberapa contoh obat yang termasuk dalam kategori depresan adalah morfin, heroin, codein, alkohol, barbiturat, dan valium.

2. Stimulan

Stimulan yaitu jenis obat yang meningkatkan tingkat kewaspadaan dalam waktu yang singkat. Biasanya, stimulan meningkatkan efektivitas dan seringkali menimbulkan efek samping yang lebih kuat, sehingga obat ini sering disalahgunakan sebagai obat ilegal atau digunakan tanpa resep dokter. Stimulan merangsang fungsi tubuh dan meningkatkan rasa bergairah serta kesadaran. Contoh obat stimulan meliputi kafein, nikotin, kokain, amfetamin, ekstasi, dan sabu.

3. Halusinogen

Zat halusinogen adalah salah satu jenis NAPZA yang dapat menghasilkan efek halusinasi yang mengubah perasaan, pikiran, dan sering kali menciptakan pandangan yang berbeda, sehingga seluruh perasaan dapat terganggu. Efek utama zat halusinogen adalah mengubah persepsi atau menyebabkan halusinasi. Contohnya termasuk ganja. Narkotika sendiri terdiri dari tiga kategori besar, yaitu depresan, stimulan, dan halusinogen. Depresan fokus pada ketidaksadaran dan memberikan perasaan tenang, sedangkan stimulan merangsang tubuh dan meningkatkan kesadaran. Terakhir, halusinogen dapat membuat penggunanya merasa melayang dan mengalami halusinasi.

D. Mantan pecandu narkoba

Mantan pecandu narkoba adalah orang yang sudah berhenti dari pemakaian rutin obat-obatan dan narkoba. Seseorang dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba jika telah berhasil bersih dari obat atau abstinesia (puasa) minimal selama 2 tahun. Seseorang yang sebelumnya kecanduan narkotika kini telah pulih dari ketergantungan tersebut, baik secara psikis maupun fisik. Penggunaan obat-obatan terlarang atau narkotika dapat menimbulkan efek buruk yang bersifat adiktif, baik secara psikologis maupun fisik. Dampak buruk pada tubuh bisa terjadi, seperti gangguan pada sistem saraf (neurologis) seperti kejang-kejang, gangguan kesadaran, halusinasi, dan kerusakan syaraf tepi. Gangguan pada jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) seperti infeksi akut otot jantung, gangguan pembuluh darah (dermatologis) seperti penanahan (abses), eksim, dan alergi. Gangguan pada endokrin, seperti penurunan fungsi hormon reproduksi (estrogen, testosterone, progesteron) serta gangguan fungsi seksual¹¹

¹¹ Adisti, Belenggu Hitam Pergaulan, Hancurnya Generasi Akibat Narkoba, Jakarta Restu Agung, 2015