

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 1. Definisi *Self Forgiveness*

*Self forgiveness* mempunyai arti pemaafan diri atau pengampunan diri, yang berasal dari *forgiveness*. *Forgiveness* mempunyai dua arti terminologis dan harfiah, arti terminologis adalah meminta maaf atau memaafkan. Dan arti harafiah adalah keampunan, kemampuan memberi ampunan. Hal tersebut sama dengan arti memaafkan menurut KBBI adalah memberi ampun atas perbuatan salah dan tidak memberi anggapan suatu perbuatan yang salah.<sup>18</sup> *Self forgiveness* yaitu keadaan ketika seseorang berkeinginan menjadi baik untuk dirinya setelah membuang rasa bersalahnya.

Definisi lain mengenai *self forgiveness* sebagai kerelaan membebaskan rasa benci terhadap diri sendiri pada sebuah kesalahan yang sudah diakui, melalui cara memunculkan dan mendorong rasa kasih sayang, dan cinta kepada diri sendiri. Selain pengertian tersebut *self forgiveness* adalah sebagai motivasi untuk menjauhi rasa ingin balas dendam (*self retaliation*) dan meningkatkan perbuatan baik (*benevolence*) kepada diri sendiri.<sup>19</sup>

*Self forgiveness* perlu pelepasan emosi negatif yang diarahkan terhadap diri, gambaran dari filosofi memaafkan orang lain, sama halnya dengan proses yang bermula dengan danya kebencian yang

---

<sup>18</sup> Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, (2023). “KBBI Daring”.

<sup>19</sup> Hall, J. & Fincham, F. D. (2005). *Self Forgiveness: The Stepchild of Forgiveness Research*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 24. (No. 5), Hlm 625.

dirasakan seseorang pada orang yang berbuat salah padanya. Kebencian ini didapatkan karena pemikiran tentang hal yang disalahkan terhadap hal yang sudah terjadi dan adanya keinginan membalas dendam atau memberi hukuman. Ketika seseorang memberi maaf kepada orang lain yang berbuat kesalahan, maka ia terlepas dari rasa benci. Mengacu pada teori *self forgiveness* dapat diartikan sebagai pelepasan perasaan dendam dan kebencian yang dirasa oleh seseorang pada dirinya atas perbuatannya sendiri. *Self forgiveness* sebagai perubahan motivasi dimana terjadinya penurunan motivasi untuk terhindar dari stimulus yang terkait dengan perasaan sakit hati, turunnya motivasi balas dendam pada diri sendiri, dan diganti dengan meningkatnya motivasi bersikap penuh kebaikan terhadap diri.

Pada definisi lain *self forgiveness* sebagai strategi *coping* yang berfokusnya pada emosi yang membutuhkan pengurangan hal negatif melalui cara meningkatkan pemikiran, emosi, motivasi, dan perilaku positif kepada diri sendiri. *Forgiveness* (pemaafan) dapat mengacu kepada kesehatan mental. Orang yang mampu memaafkan diri sendiri cenderung mempunyai kesehatan mental lebih baik. *Self forgiveness* terjadi terhadap situasi saat seseorang menyadari sudah melakukan kesalahan serta bersedia bertanggung jawab dengan kesalahannya.<sup>20</sup> *Self forgiveness* adalah bagian penting dari sebuah kesehatan mental.

---

<sup>20</sup> Gamlund, E. (2014). *Ethical Aspects of Self Forgiveness*. Norway: University of Bergen. Hlm 15.

Kesimpulan peneliti tentang *self forgiveness* adalah proses penting yang dilakukan oleh seseorang untuk memaafkan dirinya sendiri dari sebuah kesalahan yang pernah dilakukannya, jika seseorang melakukan *self forgiveness* dengan baik maka seseorang tersebut dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.

## **2. *Self Forgiveness* Menurut Perspektif Islam**

*Self forgiveness* dalam persepektif islam sama halnya dengan taubat yaitu usaha manusia untuk membebaskan dirinya dari pengaruh perbuatan dosa dan menata kembali kehidupannya. Taubat merupakan usaha mandiri yang dilakukan individu untuk membebaskan dirinya dari perasaan bersalah dan keinginan sendiri untuk memperbaiki keadaan. Karena dosa akan mengakibatkan jauh dari pertolongan Allah dan umat manusia, merusak lingkungan, dan hati menjadi keras maka dari itu perlu dilakukannya taubat. Taubat juga diartikan sebagai pengakuan, penyesalan dan meninggalkan dosa serta berjanji tidak mengulangi perbuatan dosa tersebut. Taubat bermakna telah meninggalkan perbuatan dosanya dan Allah telah mengampuni dan menyelamatkannya dari kemaksiatan. Dengan demikian taubat dapat diartikan sebagai kesadaran yang diikuti dengan penyesalan dan keinginan kuat untuk meninggalkan perbuatan dosa dan berupaya memperbaiki kesalahan di masa lalu. Dengan bertaubat setiap diri (manusia) akan menyadari kesalahannya dan

berusaha memperbaiki dirinya serta mengatur kembali ritme perilakunya dalam kehidupan bermasyarakat.<sup>21</sup>

### **3. Aspek *Self Forgiveness***

Terdapat tiga aspek dalam *self forgiveness* sebagai berikut:

#### **a) Aspek Kognitif**

Respon kognitif adalah respon yang berkaitan erat dengan pengetahuan keterampilan dan informasi seseorang mengenai sesuatu. Respon kognitif seseorang yang secara sadar dilakukan saat seseorang ingin memperbaiki dirinya, menggantikan dirinya yang buruk dengan yang lebih baik dan bermakna, perilaku memaafkan diri sendiri akan dilakukan secara total.

#### **b) Aspek Afektif**

Respon emosi yang dimunculkan seseorang saat melakukan proses pemaafan. Respon emosi ini adalah bentuk empati yaitu kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan, merasa kasihan dan cinta pada diri sendiri, yang dirasakan oleh seseorang tersebut.

#### **c) Aspek Perilaku**

Respon perilaku yang muncul pada seseorang untuk memberikan maaf kepada diri sendiri.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Shohib, Muhammad. (2015). *Taubat Sebagai Metode Dasar Psikoterapi*. Jurnal Seminar Psikologi & Kemanusiaan. Hlm 531-532.

<sup>22</sup> Snyder, C. R & Lopez, S. J. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measure*. American Psychological Assosiation. Hlm. 77.

#### 4. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi *Self Forgiveness*

Faktor-faktor yang memengaruhi *self forgiveness* ada dua yaitu faktor pendorong dan penghambat. Dua faktor ini dibagi menjadi dua kategori antara lain internal dan eksternal. Faktor pendorong yaitu internal berasal dari dalam diri seseorang saat melakukan proses pemaafan. Hal ini dicontohkan melalui kepribadian yang bersyukur, kepedulian terhadap orang terdekat, keterbukaan, mempunyai perasaan bersalah. Dimulai dengan perasaan bersalah seseorang yang merupakan akibat dari tindakannya. Hal ini muncul dengan perasaan syukur sebagai bentuk atas penerimaan diri terhadap peristiwa yang dialaminya. Faktor pendorong eksternal muncul dari luar diri yaitu persepsi yang muncul saat kejadian dan sesudah peristiwa yang menyakitkan. Yaitu seperti dukungan sosial dari keluarga dan orang terdekat, pujian dari orang lain.

Faktor penghambat internal muncul dari dalam diri yaitu suatu perasaan marah atau permusuhan yang terus ada pada suatu hal. Selain itu, rasa takut hingga cemas sebagai reaksi pada *stressor* juga menghambat seseorang untuk memaafkan. Faktor penghambat eksternal yang muncul dari luar diri yaitu pengulangan perilaku yang menjadi sebab munculnya rasa menyesal atau emosi negatif, tidak adanya dukungan sosial dari keluarga dan orang lain, tidak ada respon yang positif dari orang lain, lingkungan sosial yang buruk.<sup>23</sup> Proses

---

<sup>23</sup> Enright, R.D. & Coyle C. T. (1996). *Researching The Process Model of Forgiveness*. Dalam Worthington, E. L., Jr. (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspective*. USA: Templeton Foundation Press. Hlm. 145.

*selfforgiveness* tidak berjalan dengan linier dan berbeda setiap orang. Proses yang ada pada setiap orang terjadi secara bolak-balik dari setiap tahapan, tidak berurutan, bahkan berulang dengan alur yang tidak menentu.<sup>24</sup>

### 5. Fase *Self Forgiveness*

Terdapat empat fase di dalam proses *self forgiveness* yaitu dinamakan *Enright Psychological Process Model of Forgiveness*. Fase tersebut diharapkan agar dapat menjadikan panduan untuk melakukan proses *uncovering, decision, work, deepening* untuk orang yang berusaha memaafkan kesalahannya.

- a) Fase pertama adalah *Uncovering*. Fase ini terjadi saat orang hendak memaafkan memulai identifikasi masalah psikologis yang dialami seperti menyadari rasa marah, rasa malu, serta pikiran yang menyimpang. Pada fase inilah, orang yang akan memaafkan perlu diberi penguatan dengan cara yaitu membantunya untuk sadar resiko tidak memaafkan dengan berbagai kesulitan fisik dan psikologis yang mungkin dirasakan sebagai hasil dari perasaan disupresi atau depresi.
- b) Fase kedua yaitu *Decision*. Fase ini, orang yang akan memaafkan telah mempunyai paham yang mendalam mengenai karakteristik dari *selfforgiveness* dan memulai membuat keputusan memaafkan sebagai pilihan. Walaupun biasanya orang tersebut berada pada keadaan “*sick and tired of being sick and tired*”, keputusan itu

---

<sup>24</sup> Worthington Jr, E. L., (1998). *Dimension of Forgiveness*. London: Templeton Foundation Press. Hlm 87.

(kadang masih berifat ragu atau mudah berubah) harus merupakan sebuah kehendak diri sendiri, bukan hanya karena perintah dari agama, moral, dan lain-lain. Fase ini membuat orang mengeksplorasi pemikiran atau ide dan apa saja yang diikuti sebelum benar-benar memaafkan oleh karena itu fase ini dianggap bagian kritis proses *self forgiveness*.

- c) Fase ketiga yaitu *Work*. Fase ini, orang yang akan memaafkan mulai mempunyai paham kognitif seperti perilaku salah yaitu berupa pemikiran atau perspektif baru yang mampu memberi perubahan positif guna memengaruhi pelaku kesalahan. Mereka sudah mampu secara *asertif* untuk menanggung perasaan negatif disebabkan oleh pelanggaran yang telah dilakukan pelaku kesalahan. Hal itu didukung oleh rasa sadar bahwa *forgiveness* butuh penerimaan terhadap luka yang telah dialami.
- d) Fase terakhir yaitu *Deepening*. Pada fase terakhir ini, orang yang sudah melakukan *self forgiveness* terbebas dari perasaan negatif seperti rasa salah dan penyesalan, kebencian, serta kemarahan, adalah hasil dari kemampuan seseorang untuk menemukan makna dari penderitaan yang dialaminya. Proses ini akan membuat orang yang sudah memaafkan makin dekat dengan orang lain, kurangnya afek-afek negatif, mampu membuat tujuan hidup yang lebih baik. Hal tersebut menjadikan orang yang telah memaafkan memiliki regulasi emosi yang lebih sehat.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Enright, R. D. (1996). *Counseling Within the Forgiveness Triad: On Forgiving, Receiving Forgiveness, and Self-Forgiveness*. Journal Counseling and Values. Hlm. 110.

## 6. Pecandu Narkoba

Pecandu narkoba adalah seseorang yang mengalami ketergantungan atau kecanduan atau adiksi secara fisik dan psikologis terhadap suatu zat adiktif seperti narkoba atau narkotika. Kecanduan adalah kondisi seseorang yang kehilangan kontrol terhadap suatu hal. Kecanduan adalah kondisi seseorang yang merasa terdorong untuk melakukan atau menggunakan supaya mendapat efek kepuasan dari hal yang dilakukan.<sup>26</sup> Ketergantungan pada narkoba adalah fase seseorang mengalami situasi ketika dia sudah tidak bias melepaskan diri dari penggunaan narkoba. Pola hidup dan kebiasaanya sudah berubah dan bukan dirinya yang dulu.<sup>27</sup> Kecanduan narkoba berawal adanya sensasi rasa senang yang muncul dalam waktu singkat setelah menggunakan narkoba, hal inilah yang menyebabkan seseorang senang menggunakan narkoba. Penyembuhan seseorang dari kecanduannya bukanlah proses yang mudah melainkan memerlukan perjalanan panjang yang harus dilaluinya, dalam jangka waktu pecandu narkoba yang sudah sembuh masih bisa mengalami *relapse*. *Relapse* yang artinya terjadi lagi pola lama dengan mengonsumsi narkoba berlangsung kembali secara rutin. Inilah yang dikhawatirkan dari mantan pecandu narkoba apabila keinginannya sembuh tidak dari diri sendiri. Salah satu perjalanan sembuh yang penting untuk tidak terjadi *relapse* adalah dilakukannya *self forgiveness*.

---

<sup>26</sup> Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology*. Singapore: Jhon Wiley and Sons. Hlm. 115.

<sup>27</sup> Badan Narkotika Nasional. Provinsi Jawa Timur. (2022).



## 7. *Self Forgiveness* Pada Mantan Pecandu Narkoba

*Self forgiveness* mampu mengatasi tekanan yang dialami individu dalam hidup membuatnya mempunyai manfaat sebagai strategi *coping* untuk pecandu yang menginginkan pulih dari adiksi narkoba. Dengan *self forgiveness*, pecandu narkoba bisa mengurangi tekanan dalam hidup terutama perasaan bersalah mereka karena terjerumus dalam narkoba. Diterapkannya *self forgiveness* diharapkan mampu meminimalisis terjadinya relapse. Namun pada kenyataanya, *self forgiveness* tidak bisa berjalan secara cepat.

Seperti pada dasarnya *forgiveness* mempunyai fase dalam prosesnya, *Self forgiveness* dilakukan dengan empat fase yaitu fase *uncovering, desicion, work, deepening*. Melakukan empat fase ini bukan proses yang mudah. Penerapan keempat fase akan dipengaruhi dari latar belakang setiap individu yang membuat kendala dan kemudahan yang bergantian antara satu dengan yang lain. Pemaafan diri akan terus berkembang menjadi dinamika yang unik bagi individu yang melakukannya. Dinamika yang dilalui menjadi proses penting serta menarik untuk dikaji untuk mengerti tentang *self-forgiveness* bermula, dibangun, sehingga dilakukan seorang individu.

Sebelum membahas mengenai mantan pecandu narkoba, penting untuk mengerti tentang adiksi. Adiksi narkoba digambarkan didalam DSM V apabila seorang menunjukkan adanya dua tanda proses toleransi, gejala putus zat. Proses toleransi dilihat saat individu mengonsumsi zat dalam jumlah yang semakin lama maka semakin

besar. Hal tersebut dilakukan agar mencapai keadaan fisik dan psikologis yang diinginkannya. Selanjutnya gejala putus zat (*withdrawal syndrome*) timbul saat individu merasakan gejala fisik dan psikologis yang kurang nyaman saat penggunaan zat berhenti. Adiksi/ketergantungan obat adalah hal tersulit untuk dihentikan oleh pecandu narkoba sehingga terjadinya kasus *re-entry* rehabilitasi karena adanya relapse, *self-forgiveness* tidak bisa berhasil tanpa penerimaan diri.<sup>28</sup>

Pemaafan dilakukan oleh mantan pecandu narkoba seharusnya bukan hanya bertujuan memaafkan peristiwa yang menyebabkan terjerumus narkoba, tetapi juga bertujuan untuk diri sendiri. Perasaan salah dan berdosa merupakan contoh yang mendorong terjadi pemaafan tersebut. Kategori beban rasa bersalah pecandu narkoba dalam lima hal yaitu:

1. *Guilty to self*

Rasa bersalah mengacu pada kesalahan yang diperbuat diri sendiri. Hal tersebut mengakibatkan terjadi kegagalan yang membuat perasaan kecewa. Misalnya perbuatan buruk yang dilakukan dapat mengakibatkan tidak terwujud cita-cita dan keinginan tertentu.

2. *Guilty to family*

Rasa bersalah mengacu pada kesalahan terhadap keluarga.

Hal ini terjadi saat individu tidak mematuhi perintah dan tidak

---

<sup>28</sup> De Leon, G. (2008). *The Therapeutic Community-Theory, Model, and Method*. USA: Springer Publishing Company. Hlm 73.

mewujudkan harapan keluarganya, individu membuat keluarganya menjadi kesusahan dan kecewa kepadanya.

3. *Guilty to community*

Rasa bersalah mengacu pada kesalahan terhadap masyarakat. Hal ini terjadi pada seseorang yang tidak memenuhi norma sosial yang ada pada masyarakat. Seperti merusak suatu tataan masyarakat. Hal ini menyebabkan masyarakat kecewa pada seseorang tersebut sehingga membuat seseorang merasa bersalah.

4. *Guilty to significant other*

Rasa bersalah ini mengacu pada kesalahan individu pada orang-orang terdekat yang berada di sekitarnya seperti pacar, istri, atau kawan yang dijerumuskan pada narkoba. Hal ini dapat saja menyebabkan rusaknya relasi terhadap *significant others* individu tersebut sehingga membuatnya merasa bersalah. Rasa bersalah ini juga semakin besar karena telah membuat kecewa orang-orang terdekatnya.

5. *Guilty to God*

Rasa bersalah pada kesalahan individu terhadap Tuhannya. Hal tersebut terjadi saat seseorang terlanjur merusak kehidupannya karena menjadi pecandu.<sup>29</sup> Selanjutnya seorang pecandu tanpa menyadari kelima beban rasa bersalah tersebut, maka akan sulit untuk mencapai *forgiveness*. Selain itu, *self-forgiveness* mempunyai

---

<sup>29</sup> De Leon, G. (2008). *The Therapeutic Community-Theory, Model, and Method*. USA: Springer Publishing Company. Hlm 78.

peran penting dalam proses pemulihan, karena *self forgiveness* mampu membantu turunnya rasa salah.<sup>30</sup>

Pada akhirnya, proses pecandu narkoba sesungguhnya yaitu membuat perubahan baik terhadap identitas sosial, akan masuk kembali kepada dunia nyata serta menjalani peran social yang mereka jalani. Dengan berbagai pengalaman hidup, mereka membuat diri sendiri sadar bahwa identitas mereka sudah berubah. Perubahan yang menandakan mereka hidup lebih baik, dan sudah merasa sadar makna dari tujuan maupun arti dari kehidupan mereka. Sehingga, *self forgiveness* adalah bagian proses perubahan konsep diri untuk melanjutkan proses berubahnya identitas di dunia nyata.

*Self forgiveness* berlangsung dengan baik maka membuat mereka bisa memaafkan kesalahan dan masa depan mereka lebih optimis. Dengan dilakukannya pemaafan, mantan pecandu narkoba dapat berdamai dengan semua hal negatif yang dialami dan dapat menata, menjalani hidupnya kembali dengan lebih baik.

---

<sup>30</sup> Guetta, K. (2013). *Self Forgiveness in the Recovery of Israeli Drug-Addictes Mothers: A Qualitative Exploration*. Israel: Journal of Drug Issues. Vol. 43., issues 4 p. Hlm 453.