

Efektivitas Pelatihan Forgiveness terhadap Tingkat Forgiveness pada Residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka

Perdana Kusuma¹, Rifka Wahdania², Nurpadilla³, Andi Muhammad Fiqran F⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Makassar

E-mail: rifkawahdania11@gmail.com²

Article History:

Received: 02 Juli 2023

Revised: 22 Juli 2023

Accepted: 23 Juli 2023

Keywords: Pelatihan Forgiveness, Narkoba, Rehabilitasi

Abstract: Forgiveness menjadi salah satu variabel yang teridentifikasi dapat memengaruhi proses pemulihan pecandu narkoba. Pelatihan forgiveness merupakan bentuk pemberian intervensi yang berfokus pada forgiveness (pemaafan) dan gratitude (bersyukur) untuk mengembangkan emosi positif dalam diri, meredam emosi negatif, serta membebaskan diri dari belenggu perasaan negatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan forgiveness terhadap tingkat forgiveness pada residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 17 residen yang sedang dalam fase primary dan fase re-entry di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Adapun desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah one group pretest-posttest design. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dimana subjek diberikan pelatihan forgiveness selama dua hari, kemudian follow up dilakukan satu minggu setelahnya. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis paired sample t-test dengan nilai $p = 0,020$. Berdasarkan hasil pelatihan yang telah diperoleh, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kecenderungan residen dalam melakukan pemaafan pada diri sendiri, situasi, Tuhan dan dengan orang lain. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pemaafan pada hasil pretest-posttest residen.

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, penyalahgunaan narkoba terus mengalami peningkatan. Menurut data yang dirilis oleh UNODC (*United Nation Office on Drugs and Crime*) pada tahun 2019, sekitar 35 juta orang penduduk dunia usia 15 hingga 64 tahun terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, namun hanya satu dari tujuh orang yang mendapatkan perawatan pemulihan. Di negara Indonesia sendiri, berdasarkan pernyataan Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN), Komjen Pol Dr. Drs. Petrus Reinhard Golose, M. M. yang dikutip dari Kompas Id, menyatakan bahwa prevalensi pengguna narkoba di Indonesia tahun 2021 sekitar 1,95 persen atau naik 0,15 persen dari tahun 2019, yakni sebesar 1,80 persen, yaitu artinya sekitar 3,99 juta jiwa di Indonesia terpapar

penyalahgunaan narkoba (Jati, 2023). Selain itu, ia juga menyatakan dalam News Republika, bahwa sekitar 270 juta orang penyalahguna narkoba terdata secara internasional (Raharjo, 2022).

Berdasarkan data yang dipaparkan diatas, tentu situasi ini menimbulkan kekhawatiran yang mendalam. Ada berbagai alasan mengapa residen menyalahgunakan narkoba, antara lain ialah ingin merasakan sensasi kebahagiaan, kegembiraan, semangat, dan lain sebagainya. Hal ini didukung oleh beberapa hasil asesmen psikologi yang telah dilakukan. Namun, apa yang mereka rasakan hanyalah halusinasi yang bersifat sementara. Setelah efek zat tersebut hilang, tubuh mengalami fase yang disebut sakau, dimana mereka mengalami ketergantungan terhadap zat terlarang tersebut. Selama fase ini, mereka ingin menggunakan kembali narkoba, tetapi seringkali tidak tersedia, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang berhubungan dengan kriminalitas. Keluarga mereka berusaha membantu mereka keluar dari ketergantungan narkoba melalui proses rehabilitasi yang melibatkan berbagai pihak yang terkait dan memiliki kompetensi dalam hal tersebut.

Untuk mengatasi tantangan penyalahgunaan narkoba dan menyelamatkan mereka yang terkena dampaknya, pemerintah dihadapkan pada tanggung jawab yang mendesak. Hal ini tercermin dalam pemberlakuan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkoba. Undang-undang ini menekankan pentingnya pencegahan, perlindungan, dan penyelamatan masyarakat Indonesia dari penyalahgunaan narkoba. Selain itu, undang-undang tersebut juga mengatur upaya rehabilitasi medis dan sosial bagi para pecandu dengan tujuan memberikan perawatan dan bantuan yang diperlukan. Dengan adanya Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 menegaskan pentingnya program rehabilitasi sebagai bagian dari penyembuhan individu yang mengalami kecanduan narkoba. Dalam program rehabilitasi, konsep baru tentang gaya hidup, prinsip-prinsip hidup, nilai-nilai, dan strategi koping diajarkan kepada pecandu sebagai cara untuk menghadapi dan mengatasi kecanduan mereka terhadap narkoba.

Rehabilitasi merupakan satu dari beberapa metode yang dapat membantu pemulihan individu yang menjadi pecandu narkoba. Proses rehabilitasi ini bertujuan untuk mengembalikan korban penyalahgunaan narkoba ke kondisi yang sehat dengan mengubah perilaku pecandu agar siap untuk kembali ke masyarakat. Seseorang yang telah menjalani rehabilitasi dan memilih untuk menghentikan perilaku penyalahgunaan narkoba seringkali mengalami perubahan emosi, dimana emosi mereka cenderung tidak stabil. Pernyataan diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pranoto dan Astuti (2006), ditemukan bahwa ketika pecandu berada dalam kondisi pemulihan dan *abstain* dari narkoba, umumnya mengalami perubahan emosional.

Mantan pecandu narkoba rentan mengalami penyesalan terhadap apa yang sudah mereka perbuat karena telah menyakiti dirinya sendiri maupun orang lain. Pendapat tersebut senada dengan pandangan Khalid (2005), yang menyatakan bahwa tingkat penyesalan seseorang mencapai titik terendah ketika hati mereka merasakan penderitaan saat melanggar aturan atau norma yang berlaku. Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka berinisial RRS, ia menyatakan bahwa walau sudah berhenti mengkonsumsi narkoba, ia masih sering merasakan kesedihan yang disertai perasaan bersalah terhadap keluarganya, dan cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Selain itu penulis melakukan penelusuran lebih mendalam melalui wawancara dan observasi pada beberapa residen yang ada di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka, ditemukan bahwa mereka memiliki kesamaan yaitu adanya perasaan bersalah yang masih mengganggu dan menghambat mereka untuk melangkah ke depan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nugroho dan Gunawan (2020) menunjukkan bahwa rata-rata mantan pecandu narkoba mengalami kesulitan dalam melihat sisi positif dari diri mereka sendiri. Mereka cenderung melihat diri mereka secara negatif karena perilaku masa lalu yang mereka sesali. Rasa bersalah dan

penyesalan ini berdampak negatif pada rasa percaya diri individu-individu tersebut dan dapat berkembang menjadi perasaan tidak berharga.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan dalam berbagai penelitian, pemaafan menjadi salah satu pilihan untuk mengurangi perasaan bersalah, sakit hati, dan keinginan untuk membalas dendam terhadap diri sendiri maupun orang lain. Pemaafan telah diperhatikan dalam banyak studi di bidang psikologi positif, yang merupakan suatu pendekatan ilmiah maupun praktis yang fokus pada penemuan dan pendorongan kekuatan positif yang dimiliki oleh individu (Snyder & Lopez, 2007).

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association pada tahun 2006, pemaafan dianggap sebagai suatu metode untuk menyembuhkan masalah psikologis dan dapat mengurangi kemarahan serta perasaan sakit hati. Pemaafan juga memiliki dampak positif lainnya, seperti mendorong individu untuk memiliki harapan yang lebih tinggi, meningkatkan kualitas hidup, serta memiliki empati terhadap orang lain. Dalam konteks ini, pemaafan mencakup tiga aspek, yaitu pemaafan terhadap diri sendiri, pemaafan terhadap orang lain, dan pemaafan terhadap Tuhan.

Adapun tujuan pelaksanaan kegiatan pelatihan ini ialah untuk membantu residen meraih pemulihan yang berkelanjutan, meningkatkan kualitas hidup, dan membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan orang lain. Sejalan dengan tujuan yang dipaparkan sebelumnya, manfaat yang diperoleh setelah dilaksanakannya program pelatihan pemaafan ini ialah membantu residen dalam proses pemulihan, meningkatkan kualitas hidup, mengelola emosi dengan lebih baik, memperbaiki hubungan sosial, dan mempersiapkan reintegrasi sosial yang sukses.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang sejalan dengan program kegiatan pelatihan pemaafan ini, beberapa diantaranya ialah penelitian yang dilakukan oleh McGaffin dkk (2013) ditemukan bahwa perasaan bersalah memiliki hubungan positif dengan *self-forgiveness*, artinya semakin tinggi tingkat perasaan bersalah, semakin tinggi kemungkinan individu melakukan *self-forgiveness*. Meskipun perasaan bersalah sering kali dikaitkan dengan perilaku maladaptif, namun penelitian ini mengungkapkan bahwa secara positif perasaan bersalah dapat memengaruhi pemulihan dalam konteks penyalahgunaan zat melalui adanya *self-forgiveness*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gunawan dkk (2016), ditemukan bahwa pelatihan pemaafan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan rasa berharga pada pecandu narkoba. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliatun dan Megawati (2021) bahwa terapi pemaafan memiliki pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tak terkecuali mantan pecandu narkoba.

Hal ini memiliki implikasi penting dalam pemahaman dan pengembangan intervensi yang dapat membantu individu yang mengalami masalah penyalahgunaan zat dalam membangun sikap pemaafan terhadap diri sendiri dan mempercepat proses pemulihan. Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti efektivitas pelatihan pemaafan terhadap tingkat pemaafan pada residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Selain itu, peneliti tertarik dengan topik penelitian ini karena menurut peneliti pelatihan pemaafan bisa menjadi salah satu usulan intervensi dengan tujuan mengoptimalkan proses pemulihan residen.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah 17 orang yang berada dalam tahapan *Primary* atau melaksanakan program rehabilitasi berbasis *Therapeutic Community* (TC) di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka, yang kemudian disebut sebagai residen Rehabilitasi narkoba Di program *primary*. Penentuan subjek dilakukan dengan cara *purposive sampling*, dengan kriteria; berusia 18 sampai

45 tahun, memiliki tingkat IQ rata-rata dan telah menjalani proses rehabilitasi minimal 3 bulan.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu variabel diukur sebagai satu kelompok sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) sebuah perlakuan diberikan. Setelah sebuah perlakuan diberikan terhadap kelompok tersebut, nilai sebelum dan sesudah perlakuan dibandingkan. keunggulan dari eksperimen ini adalah kita dapat membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan pada partisipan (William dan Hita, 2019). Perlakuan dalam penelitian ini adalah pelatihan pemaafan.

Pemaafan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Heartland Forgiveness Scale* atau juga disebut sebagai HFS yang dikembangkan oleh Laura Yamhure Thompson, C.R Snyder, dan Lesa Hoffman (2005). HFS terdiri dari 18 aitem berupa *self-scale report* yang digunakan untuk mengukur kecenderungan individu dalam pemaafan diri, pemaafan orang lain dan pemaafan situasi.

Modul pelatihan pemaafan yang digunakan adalah modifikasi dari pelatihan pemaafan oleh Citra Arini Akuba (2014), yaitu *uncovering phase*, *decision phase*, *work phase*, *deepening phase*. Metode yang digunakan dalam pelatihan pemaafan adalah *experiential learning* melalui materi, diskusi, pengerjaan tugas, *mental imagery* dan diselingi dengan *ice breaking*, yang akan dilakukan dalam delapan sesi selama dua hari.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengukuran parametrik dengan uji *Paired Sample T-Test*. *Paired Sample T-Test* digunakan untuk mengetahui apakah ada perubahan yang bermakna. perhitungan selengkapnya dilakukan menggunakan komputasi dengan *software SPSS for Microsoft Windows Version 26.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *Forgiveness* dilakukan di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka pada tanggal 07–08 Juni 2023, dengan jumlah responden sebanyak 17 residen yang merupakan pecandu narkoba. Runtutan kegiatan dalam dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Pelaksanaan Pelatihan

No	Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pembukaan	07 Juni 2023
2	<i>Pair Up Games</i>	07 Juni 2023
3	Kontrak Kegiatan	07 Juni 2023
4	<i>Pretest</i>	07 Juni 2023
5	Pengantar Pemaafan	07 Juni 2023
6	Materi 1: Aku dan Diriku	07 Juni 2023
7	<i>Life is Music</i>	07 Juni 2023
8	Materi 2: Aku, Sepotong Episode Hidupku, dan Tuhan	07 Juni 2023
	<i>Letting Go</i>	
9	<i>Posttest</i>	07 Juni 2023
10	<i>Pretest</i>	07 Juni 2023
11	Materi 3: Mari Saling Memaafkan	08 Juni 2023
12	<i>Body Expression</i>	08 Juni 2023
13	Kalimat Maaf	08 Juni 2023
14	Saling Memaafkan	08 Juni 2023
15	<i>Posttest</i>	08 Juni 2023
16	Penutupan	08 Juni 2023
17		08 Juni 2023

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pengukuran parametrik, yaitu dengan prosedur *Uji Paired Sample T-Test* untuk melihat efektivitas Pelatihan *Forgiveness* dengan cara membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Namun, sebelum itu dilakukan uji normalitas dengan Teknik *Shapiro-Wilk* dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.130	17	.200*	.958	17	.598
POSTTEST	.208	17	.049	.923	17	.165

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi $> 0,05$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan Uji *Paired Sample T-Test*. Uji *Paired Sample T-Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRETEST	71.9412	17	10.82515	2.62548
POSTTEST	74.6471	17	11.43428	2.77322

Hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan nilai *pretest* ($M = 71,94$; $SD = 10,82$) dan nilai *posttest* ($M = 74,64$; $SD = 11,43$). Hasil tersebut menunjukkan adanya signifikansi perubahan tingkat *Forgiveness* pada residen sebelum pemberian perlakuan dan setelah pemberian perlakuan berupa pelatihan *Forgiveness*.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pelatihan pemaafan terhadap peningkatan pemaafan pada diri, pemaafan orang lain, situasi dan Tuhan di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka, tidak terlepas dari adanya perubahan pola pikir dan sikap yang dialami oleh peserta pelatihan. Pada hari pertama penulis memberikan edukasi terkait dengan pemaafan pada diri sendiri, situasi dan Tuhan. Penulis juga memberikan lembar latihan terkait dengan kelebihan dan kekurangan. Pada sesi akhir, Psikolog memberikan intervensi *letting go*. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek mengetahui dan menyadari apa yang mereka rasakan terhadap diri mereka sendiri, memahami apa yang mereka inginkan untuk diri mereka, mengetahui mengenai pemaafan dengan diri sendiri, menyadari peristiwa yang tidak menyenangkan dan mengganggu aktivitas mereka, serta mampu melepaskan emosi-emosi negatif yang hadir akibat peristiwa tersebut.

Kemudian, pada hari kedua dengan tema pemaafan dengan orang lain, hasilnya

menunjukkan bahwa subjek menyadari dampak negatif penggunaan narkobanya di masa lalu, yang tidak hanya merugikan dirinya sendiri tetapi juga orang lain. Subjek juga mulai menyadari kebutuhan pemaafan dengan orang lain, dan mengetahui cara melakukan pemaafan dengan orang lain, selain itu subjek terlatih untuk mampu melihat emosi seseorang, apa yang dirasakan orang lain, atau bagaimana perasaan orang lain terhadap kita melalui gerak atau mimiknya.

Setelah melalui rangkaian pelatihan pemaafan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek telah berhasil mengambil makna dan pelajaran berharga dari peristiwa atau permasalahan di masa khususnya terkait dengan penggunaan narkoba. Kemampuan subjek untuk mengeksplorasi makna dan pembelajaran dari pengalaman yang menyakitkan tersebut tentunya berhubungan dengan perubahan kognitif subjek yang lebih menyadari dirinya, lebih berhati-hati dalam mengevaluasi konsekuensi tindakannya, serta lebih menghargai perasaan, pikiran, dan perilakunya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan pemaafan memiliki dampak pada perubahan pola pikir pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi, yang akan memengaruhi cara mereka memandang lingkungan sekitarnya, orang lain, dan diri sendiri. Pecandu narkoba akan menyadari bahwa mereka memiliki nilai yang sama dengan manusia lainnya, dan tentu hal ini dapat membuat proses pemulihan residen jauh lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dan juga pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan *forgiveness* efektif dalam meningkatkan kecenderungan residen di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka dalam melakukan pemaafan baik pada diri sendiri, situasi dan Tuhan maupun dengan orang lain pada.

DAFTAR REFERENSI

- Akuba, C. A. (2014). Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Peningkatan Optimisme pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (*Doctoral dissertation*, UIN SUNAN KALIJAGA).
- Gunawan, K. W., Priyatama, A. N., & Setyanto, A. T. (2016). Pengaruh Pelatihan Pemaafan terhadap Peningkatan Self Esteem Pecandu Narkoba di Program Re-Entry Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Lido, Bogor. *Wacana*, 8(1).
- Jati, RP. (2023). Prevalensi Terpapar Narkoba Meningkat, Intervensi Berbasis Masyarakat Krusial. Kompas Id. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/03/02/prevalensi-terpapar-narkoba-meningkat-intervensi-berbasis-masyarakat-krusial> pada tanggal 19 Juni Pukul 19.10 WITA
- Kementerian Kesehatan, Pedoman layanan terapi dan rehabilitasi komprehensif pada penggunaan Napza berbasis rumah sakit. Jakarta: Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa, Direktorat Jenderal Bina Pelayanan Medik Kementerian kesehatan RI., 2010.
- McGaffin, B. J., Lyons, G. C. B., & Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug and alcohol problems. *Substance Abuse*, 34(4). <https://doi.org/10.1080/08897077.2013.781564>
- Nugroho, Y. J. D., & Gunawan, L. S. (2020). DINAMIKA SELF-FORGIVENESS MANTAN PECANDU NARKOBA DI YAYASAN MITRA ALAM SURAKARTA. *Jurnal Psikohumanika*, 12(2), 180-197.
- Raharjo, A. (2022). Kepala BNN: Lebih 270 Juta Pengguna Narkoba Terdata Internasional. News Republika. Diakses dari <https://news.republika.co.id/berita/r969wi436/kepala-bnn-lebih-270-juta-pengguna-narkoba-terdata-internasional> pada tanggal 19 Juni 2023 pukul 18.08

WITA

- Snyder, C. R., & Lopez, S. . (2007). Positive Psychology; The Scientific and Practical Exploration of Human strengths. Sage Publication. psycnet.apa.org/record/2006-11869-000
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., & Hoffman, L. (2005). Heartland Forgiveness Scale. *Faculty Publications*, Department of Psychology, 452.
- United Nations Office on Drugs and Crime, “World Drug Report 2019: 35 million people worldwide suffer from drug use disorders while only 1 in 7 people receive treatment,” United Nations Information Service, 2019. [Online]. Diakses dari https://www.unodc.org/unodc/en/frontpage/2019/June/world-drug-report-2019_-35-million-people-worldwide-suffer-from-drug-use-disorders-while-only-1-in-7-people-receive-treatment.html pada tanggal 17 Juni 2023 pukul 09.10 WITA
- William, W., & Hita, H. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan PowerPoint Menggunakan Quasi-Experiment One-Group Pretest-Posttest. *Jurnal SIFO Mikroskil*, 20(1), 71-80.