SELF COMPASSION ANCAM KESEHATAN MENTAL MANTAN PECANDU NARKOBA!!

Masalah penyalahgunaan narkoba masih pada tahap mengawatirkan. Menurut data yang dimiliki Presiden Indonesia, Joko Widodo, terdapat 50 orang di Indonesia yang meninggal setiap hari karena narkoba. Mantan pecandu narkoba merupakan orang yang pernah melakukan penyalahgunaan, memakai, serta mengalami ketergantungan terhadap narkoba kemudian telah dinyatakan sembuh dan lepas dari ketergantungannya. Ketergantungan yang dialami oleh pecandu narkoba sulit untuk dihentikan. Penghentian dan pemulihan narkoba memerlukan proses dan waktu yang panjang, sehingga tidak jarang dalam perjalanannya, seorang mantan pecandu narkoba mengalami kekambuhan. Mereka yang dapat mempertahankan kepuhannya disebabkan karena adanya penghayatan positif mengenai diri sendiri. Hal ini sesuai dengan konsep *self compassion* yaitu memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri serta tidak mengkritik secara berlebihan atas kekurangan pada diri mereka sendiri.

Individu yang pernah menjadi pecandu narkoba memiliki kontrol emosi yang rendah, kurangnya rasa optimis, kurang memiliki kemampuan penyelesaian masalah, dan kurang memiliki keyakinan diri, serta tak jarang melakukan perilaku merusak diri sendiri. Maka dari itu, seorang mantan pecandu narkoba hendaknya membentengi diri dengan energi positif sehingga memiliki kesehatan mental yang baik. Dalam hal itu upaya protektif yang dapat dilakukan adalah dukungan sosial dari keluarga dan faktor internal seperti rasa percaya diri, kemandirian, keterampilan sosial, keyakinan mengatasi masalah, mengetahui tujuan dan makna hidup yang jelas, serta kegiatan yang positif. Apabila mantan pecandu narkoba mendapat dukungan tersebut, maka mereka akan lebih mampu melewati tantangan yang mungkin bisa memicu mereka untuk kembali dalam kecanduan.

Mantan pecandu narkoba yang berhasil pulih dari ketergantungannya adalah mereka yang memiliki perasaan berharga karena adanya dukungan sosial dan mereka yang mampu memaknai kehidupan dan kesulitan yang dijalani sebagai sesuatu yang dihadapi secara positif. Hal ini berkaitan dengan adanya *self compassion*. Neff (2010) menyatakan bahwa *self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan *self compassion*, individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial.