

## **PENERAPAN TERAPI PEMAAFAN BAGI WARGA BINAAN KASUS NARKOBA RUTAN KELAS II B MAJENE UNTUK MENEMUKAN MAKNA HIDUP**

**Okky Naomi Sahupala**

Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene

[okkynaomisahupala@gmail.com](mailto:okkynaomisahupala@gmail.com)<sup>1</sup>

### **Abstrak**

Penyalahgunaan narkoba sudah menyebar luas di Indonesia, khususnya di wilayah Sulawesi Barat. Beberapa kasus terjadi karena bujukan dari orang lain untuk menggunakan narkoba, sehingga beberapa subjek merasakan penyesalan. Rasa penyesalan tersebut pun muncul dan berusaha untuk dihilangkan melalui proses pemaafan terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun terhadap orang lain yang telah menyakiti hati. Penelitian dilakukan untuk mengurangi perasaan negatif menjadi positif serta bertujuan untuk mengarahkan subjek penelitian kembali ke jalan Allah SWT agar dapat menemukan makna hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan perasaan negatif seseorang. Dari sisi afektif, pemahaman positif yang timbul dengan mengucapkan kata tahmid "Alhamdulillah" dapat menumbuhkan rasa optimis untuk dapat menghadapi serta menyelesaikan setiap masalah.

**Kata kunci:** narkoba, pemaafan, dzikir

### **Abstract**

*Drug abuse is widespread in Indonesia, there have also been many drug cases in West Sulawesi. Some cases occur because of persuasion from others to use the drugs, so that some subjects feel remorse. The feeling of regret also arises and tries to be eliminated through the process of forgiving oneself, the environment, and others who have hurt the heart. The research was conducted to reduce negative feelings to positive ones and aims to direct the research subjects back to the way of Allah SWT in order to find the meaning of life. The results showed that dzikir therapy was able to reduce a person's negative feelings. On the affective side, the positive understanding that arises by saying the word tahmid "Alhamdulillah" can foster a sense of optimism to be able to face and solve every problem.*

**Keynotes:** drugs, forgiveness, dzikir

### **PENDAHULUAN**

Penyalahgunaan narkoba sudah menyebar luas di Indonesia, mulai dari kalangan publik figur, anak sekolah, pegawai pemerintahan, bahkan aparat kepolisian. Tidak sedikit juga beberapa pengguna narkoba menjadi pengedar sebagai lahan bisnis yang sangat menguntungkan. Berdasarkan kasus narkoba yang tercatat dalam data BNN hingga tahun 2021 yaitu sebanyak 14.010 pelaporan kasus, dan Rp 5.879.844.418.373,- barang bukti aset yang telah disita ([www.puslitdatin.bnn.go.id](http://www.puslitdatin.bnn.go.id))<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> [www.puslitdatin.bnn.go.id](http://www.puslitdatin.bnn.go.id). Data Statistik BNN. Diakses pada tanggal 03 Maret 2021.

Hal tersebut juga bahkan terjadi di Provinsi Sulawesi Barat, dilansir dari website resmi Humas Polri tercatat bahwa pada tanggal 25 Januari 2021 Polda Sulbar berhasil meringkus tiga orang pemuda yang tengah pesta shabu di kota Mamuju ([www.humas.polri.go.id](http://www.humas.polri.go.id))<sup>2</sup>. Dari hasil wawancara pada tanggal 24 Februari 2021 yang dilakukan oleh peneliti kepada salah satu petugas Rutan Majene, diketahui bahwa 10 orang narapidana untuk kasus tipikor, 39 orang narapidana untuk kasus narkoba, dan 22 orang narapidana untuk kasus pidana umum. Berdasarkan hal tersebut terlihat jelas bahwa kasus narkoba memang yang marak terjadi saat ini.

Beberapa alasan yang membuat seseorang mau memakai narkoba yaitu memuaskan rasa penasaran atau coba-coba, solidaritas teman, ikut-ikutan teman dan tren karena ingin terlihat gaya, serta merasa sudah cukup umur/dewasa. Wawancara yang dilakukan pada subjek A usia 24 tahun pada tanggal 05 Maret 2021, menunjukkan bahwa subjek A yang pada tahun 2018 lalu tersandung kasus narkoba yaitu tertangkap sebagai pengedar shabu dan menjalani masa tahanan selama 2 tahun di Lapas Bolangi Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa A awalnya menjadi pengguna narkoba sejak usia 17 tahun karena diajak oleh teman-temannya, selain itu juga A menceritakan bahwa pada saat yang sama kedua orangtuanya mengalami perceraian hingga menurut si A menggunakan narkoba adalah jalan satu-satunya untuk bisa menghilangkan stres yang dihadapi.

Setelah bebas dari masa hukuman, si A pun memutuskan untuk aktif di kegiatan kepemudaan gereja. Menurutnyanya selama menjalani masa hukuman, ia memperoleh bimbingan rohani yang membuat dirinya berpikir bahwa apa yang dialaminya bukan berasal dari orang lain melainkan dari dirinya sendiri. Dia pun memaafkan teman yang telah melaporkan dirinya, dan juga kedua orangtuanya atas keputusan bercerai. Semenjak saat itu A pun merasa tenang dan mulai rajin beribadah bahkan setelah bebas dari masa hukuman ia pun aktif dalam kegiatan di gereja.

Dari gambaran kisah subjek A memperlihatkan bahwa ketika dirinya mampu menerima kenyataan dan memaafkan kesalahan orang-orang disekitarnya, maka ia pun dapat memperoleh kebermaknaan hidup yang menuntunnya untuk kembali ke jalan yang benar. Suryana dan Damhuri (2019) menceritakan dalam artikel online mengenai kisah hijrah seorang mantan preman jalanan dari Solo berinisial R. Dalam cerita tersebut, R mengaku menyesal telah mentato seluruh tubuhnya dan bahkan telah mencoba segala jenis obat-obatan terlarang. Rasa penyesalan tersebut membuat dirinya tidak merasakan kenyamanan secara batiniah, dan harus tinggal terpisah dari kedua orangtuanya. Puncak hijrah dilakukannya ketika Ayahnya meninggal dunia dan R memilih untuk tinggal bersama ibunya, dimana ibunya yang mengajak dirinya untuk kembali mendekatkan diri dengan Allah SWT. Semenjak itu, R pun kembali merasakan nyaman yang tidak pernah dirasakannya dahulu.<sup>3</sup> Hijrah dapat dikatakan sebagai fase terpenting untuk memperbaiki diri. Secara harfiah diartikan sebagai meninggalkan, namun sering kali hijrah dimaknai sebagai perpindahan atau peralihan dari satu kondisi ke kondisi yang lain (Alhafiz,

---

<sup>2</sup> [www.humas.polri.go.id](http://www.humas.polri.go.id). Pesta Shabu di Tengah Bencana 3 Pemuda ini Diringkus Dit Narkoba Polda Sulbar. Diakses pada tanggal 03 Maret 2021.

<sup>3</sup> Suryana, W. & Damhuri, E. 2019. Cerita mantan preman dan anak punk yang memilih hijrah. (<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/19/01/02/pkoklr440-cerita-mantan-preman-dan-anak-punk-yang-memilih-hijrah>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).

2018)<sup>4</sup>. Soraya dan Sasongko (2018)<sup>5</sup> menjelaskan bahwa hijrah dapat diartikan sebagai prinsip hidup, dimana individu bertekad untuk mengubah diri demi meraih rahmat dan keridhaan Allah SWT. Individu dikatakan telah berhijrah jika ada sesuatu yang ditinggalkan dan ada sesuatu yang menjadi tujuan, hal tersebut yang menjadi syarat untuk berhijrah.

Dari beberapa kisah hijrah, memperlihatkan bahwa proses hijrah yang dilakukan didasari oleh rasa penyesalan terhadap apa yang telah dilakukan. Rasa penyesalan tersebut pun muncul dan berusaha untuk dihilangkan melalui proses pemaafan terhadap diri sendiri, lingkungan, maupun terhadap orang lain yang telah menyakiti hati. Zulfi (2018)<sup>6</sup> dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pemaafan (*forgiveness*) memiliki hubungan yang signifikan dengan religiusitas, dimana individu yang mengamalkan penghayatan religiusitas dapat merasakan ketenangan dalam hati yang memudahkan diri individu tersebut untuk memaafkan. Selain itu, pengalaman juga berhubungan dengan pemaafan yaitu individu yang memiliki banyak pengalaman dalam proses ibadah mampu menyadari bahwa ketika mudah memaafkan individu lain akan memunculkan perasaan tenteram.

Khasan (2017)<sup>7</sup> juga berpendapat bahwa konsep Islam menjelaskan pemaafan (*forgiveness*) sangat dominan dipengaruhi oleh faktor keberagamaan (religiusitas), dimana agama merupakan sumber ajaran kebajikan bagi seorang muslim. Selain itu, pemaafan juga digambarkan sebagai sebuah karakter dalam diri yang memiliki kecenderungan untuk dapat memelihara hubungan baik dengan individu lain, mampu memahami kesalahan individu lain, terhindar dari perasaan balas dendam, serta mampu menciptakan kedamaian. Proses pemaafan dalam diri individu terjadi ketika individu tersebut mampu menerima keadaan dirinya dan mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Dengan begitu proses pemaafan dapat terjadi ketika individu telah mendekatkan diri kepada Allah SWT (Firmansyah, Bashori, dan Hayati, 2019)<sup>8</sup>

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menggunakan *pre-experimental design* yaitu *One-Group Pretest-Posttest Design*. Christensen (2017)<sup>9</sup> mengemukakan bahwa penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design* merupakan pemberian pengukuran kepada subjek

---

<sup>4</sup> Alhafiz. 2018. Pengertian hijrah dalam kajian tasawuf. (<https://islam.nu.or.id/post/read/92567/pengertian-hijrah-dalam-kajian-tasawuf>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).

<sup>5</sup> Soraya, D., A. & Sasongko, A. 2018. Pahami makna hijrah dan jenisnya. (<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/18/04/26/p7rdj3313-pahami-makna-hijrah-dan-jenisnya>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).

<sup>6</sup> Zulfi, I. 2018. Hubungan religiusitas dan pemaafan pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. *Naskah Publikasi Dipublikasikan*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

<sup>7</sup> Khasan, M. 2017. Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan. *Jurnal At-Taqaddum*. Vol. 9 (1): 69-94.

<sup>8</sup> Firmansyah, O., B., M., Bashori, K., & Hayati, E., N. 2019. Pengaruh terapi pemaafan dengan dzikir untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan hiv/aids (odha). *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 5 (1): 13-23.

<sup>9</sup> Christensen, L., B. 2017. *Experimental methodology*, 10th ed. Boston MA: Allyn and Bacon.

pada saat sebelum pemberian manipulasi (*pretest*) kemudian diberikan manipulasi, yang diteruskan dengan pemberian pengukuran yang sama pada saat sesudah manipulasi (*posttest*).

Subjek penelitian yang digunakan awalnya berjumlah 40 laki-laki warga binaan saat pemberian pretest pengukuran *Heartland Forgiveness Scale* (HFS). Selanjutnya, saat intervensi diberikan hingga posttest subjek penelitian berjumlah 38 orang karena dua orang sakit. Setelah itu, dipilih tiga orang untuk dilakukan wawancara mendalam terkait dinamika proses pemaafan terjadi. Pemilihan tiga orang tersebut didasari dari hasil skala HFS yang memiliki nilai perasaan negatif yang tinggi.

Teknik pengumpulan data selanjutnya yaitu menggunakan lembar kerja dan evaluasi selama menjalani tiap sesi terapi. Setelah itu, menggunakan guide wawancara untuk menggali dinamika psikologis subjek penelitian setelah menjalani terapi. Adapun pemberian terapi diberikan dengan tujuh sesi terapi yang dimodifikasi dari Terapi Pemaafan oleh Firmansyah, Bashori dan Hayati, yaitu:

1. Sesi 1 yaitu psikoedukasi mengenai narkoba dan hukum yang mengatur hal tersebut, bertujuan untuk memberikan pengetahuan serta dampak psikologis yang menyertai. Sesi ini dilakukan dengan ceramah, diskusi, dan tanya jawab.
2. Sesi 2 yaitu pengisian lembar kerja untuk mengetahui pengalaman dan perasaan yang tidak menyenangkan serta alternatif penyelesaian dalam menghadapi hal tersebut.
3. Sesi 3 yaitu psikoedukasi mengenai koping positif sebagai alternatif yang dapat dilakukan, salah satunya melalui pemaafan dengan dzikir.
4. Sesi 4 yaitu peserta dipandu untuk memahami diri sendiri, orang lain maupun situasi dari sudut pandang yang lebih positif, tujuannya untuk mengurangi rasa dendam serta menemukan dukungan sosial dari lingkungan.
5. Sesi 5 yaitu ditekankan pada membangun emosi dan pandangan positif. Peserta dibimbing melakukan pemaafan melalui teknik imagery dengan memasukkkan kalimat dzikir tahmid, tujuannya agar peserta dapat meningkatkan pikiran dan perasaan yang lebih positif dengan mensyukuri kebaikan yang diberikan oleh Allah SWT.
6. Sesi 6 yaitu pemberian lembar evaluasi terhadap perasaan dan pikiran baru setelah terapi pemaafan dengan dzikir.
7. Sesi 7 yaitu penentuan tujuan hidup dan terbebas dari emosi negatif, memikirkan kemungkinan hambatan yang akan dihadapi, serta menentukan strategi koping positif untuk mengatasi hambatan tersebut.

Teknik pengumpulan data untuk pengujian hipotesis yaitu menggunakan skala HFS (*Heartland Forgiveness Scale*)<sup>10</sup>. Skala ini berpedoman pada teori yang dikemukakan oleh Thompson, et al (2005)<sup>11</sup> menyatakan bahwa pemaafan adalah pembungkahan pelanggaran yang dirasakan sedemikian rupa sehingga tanggapan seseorang terhadap pelanggar, dan pelanggaran yang dilakukan diubah dari negatif menjadi netral atau positif. Objek pemaafan dapat berasal dari diri sendiri, orang lain atau beberapa orang, atau situasi yang dianggap berada di luar kendali siapa pun (misalnya, penyakit,

---

<sup>10</sup> <https://www.heartlandforgiveness.com/>

<sup>11</sup> Thompson, L., Y., Snyder, C., R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations: The heartland forgiveness scale. *Journal of Personality*, Vol. 73: 313-359.

"nasib", atau bencana alam). Skala ini terdiri atas 18 aitem yang memiliki tiga indikator yaitu pemaafan terhadap diri sendiri, pemaafan terhadap orang lain dan pemaafan terhadap situasi sosial. Teknik pengumpulan data selanjutnya yaitu menggunakan lembar kerja dan evaluasi selama menjalani tiap sesi terapi. Setelah itu, menggunakan *guide* wawancara untuk menggali dinamika psikologis subjek penelitian setelah menjalani terapi.

## HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian yang digunakan yaitu 40 orang laki-laki warga binaan Rutan Kelas II B Majene, yang berusia antara 20 hingga 30 tahun dan seluruh subjek beragama Islam. Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara umum mengenai pendistribusian data yang terdiri dari distribusi frekuensi atau penyebaran, dan distribusi persentasi atau pemusatan. Analisis deskriptif dalam penelitian akan menunjukkan gambaran mengenai peningkatan pemaafan sebelum dan sesudah diadakannya Terapi Pemaafan Melalui Dzikir pada warga binaan Rutan Kelas II B Majene dengan kasus narkoba. Peningkatan pemaafan diukur dengan menggunakan skala *Heartland Forgiveness Scale* (HFS), dengan jumlah aitem sebanyak 18 aitem terdiri atas sembilan aitem *favorable* dan sembilan aitem *unfavorable*. Skala HFS memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,710 ( $p < 0,05$ ). Deskripsi data berbentuk kategorisasi berdasarkan pada perbandingan *mean* empirik dengan *mean* teoritik. Data empirik merupakan data yang diperoleh dari hasil jawaban subjek terhadap skala yang diberikan, sedangkan data teoritik adalah data yang dimungkinkan pada setiap skala.

Tabel 1. Mean empirik dan mean hipotetik skala *Heartland Forgiveness Scale*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Pemaafan <i>Pre-test</i>	18	72	45	9	34	69	55,76	8,22
Pemaafan <i>Post-test</i>	18	72	45	9	41	71	58,29	6,28

Berdasarkan tabel di atas, maka terdapat perbedaan rerata empirik antara *pre-test* dan *post-test* pada subjek penelitian.

Hasil uji perbedaan terhadap tingkat pemaafan subjek penelitian sebelum dan sesudah pemberian Terapi Pemaafan Melalui Dzikir menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai uji-T sebesar 15,388 ( $p < 0,05$ ).

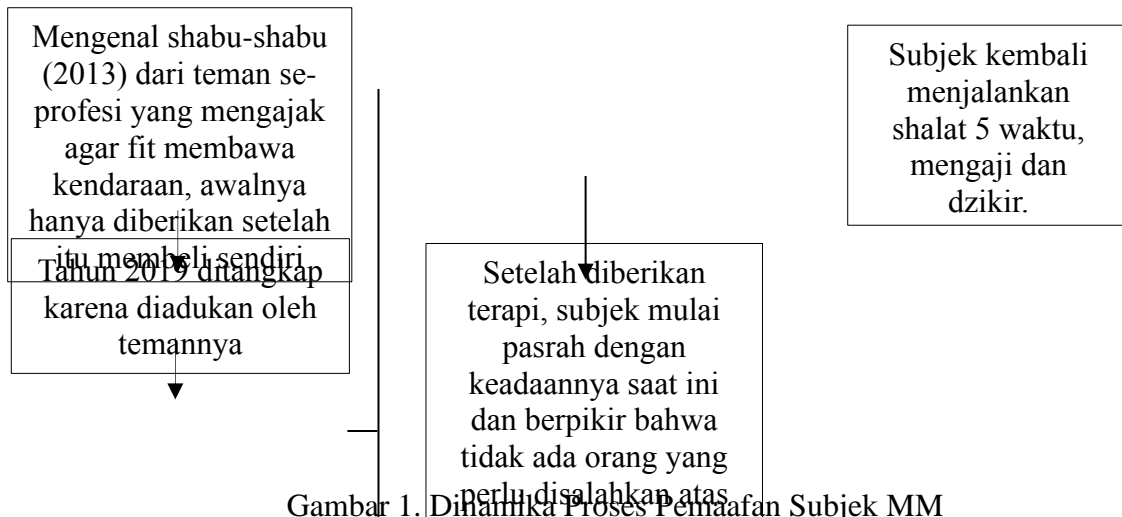
Tabel 2. Hasil uji-T

Variabel	T	Df	P	Mean difference
Pemaafan	15,388	37	0,000	2,526

Berdasarkan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian terapi terhadap cara subjek menanggapi masalah yang dihadapi. Sebelum pemberian terapi, subjek awalnya diberikan psikoedukasi tentang narkoba, pengisian lembar kerja untuk mengetahui apa saja yang dirasakan saat pertama kali terkena masalah serta alternatif penyelesaian masalahnya, lalu materi tentang koping positif. Setelah terapi diberikan, subjek mengisi lagi lembar kerja sebagai evaluasi dari pemberian terapi.

Subjek MM, laki-laki yang berusia 28 tahun dan merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara. Berikut gambaran hasil wawancara yang dilakukan:

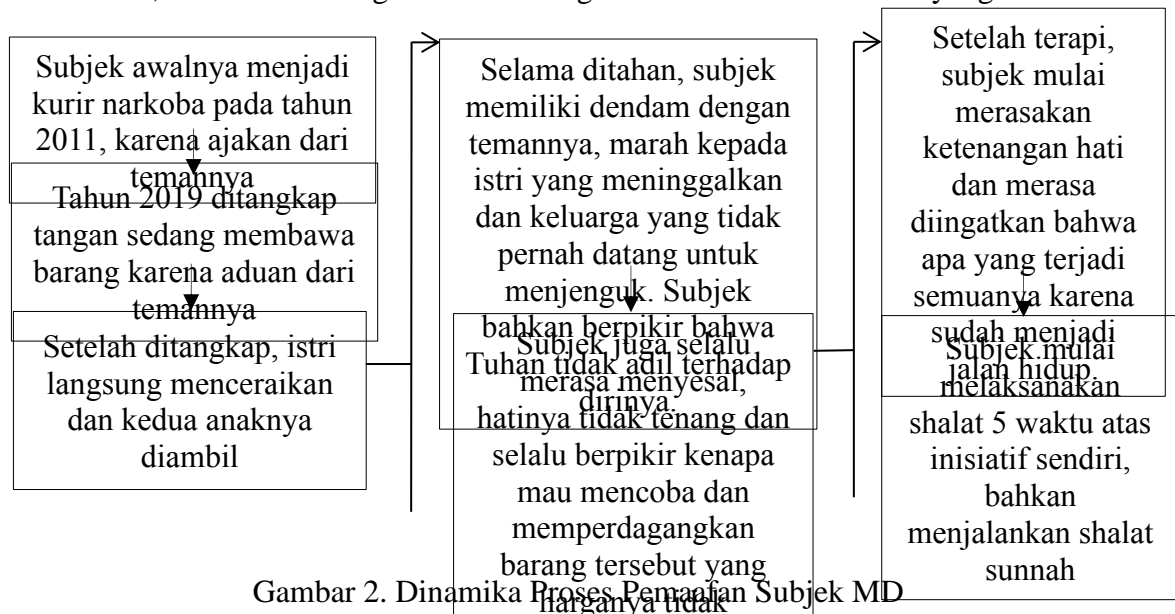
<p><b>Al-Mutsla</b>, Volume. 4 , No. 2 , 2022</p>	<p>Memili rasa dendam dengan teman yang masih bebas dan menyalahkan ke temannya yang mengajak mencoba barang tersebut</p>	<p>273</p>
---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------



Gambar 1. Dinamika Proses Pemaafan Subjek MM

Subjek MM berdasarkan gambaran dinamika diatas, memperlihatkan bahwa dirinya awalnya merasa dendam dan marah pada teman yang melaporkan dirinya. Merasa tidak berdaya dan kecewa pada diri sendiri karena membuat malu kedua orangtuanya. Beberapa perasaan negatif tersebut dirasakan oleh subjek selama berada di rutan, dan ketika terapi diberikan subjek pun merasakan perubahan terjadi. Subjek pun memiliki pemikiran bahwa apa yang terjadi merupakan kehendak Sang Pencipta untuk membuat dirinya lebih dekat dan kembali menjalankan kewajiban sebagai seorang muslim. Hal tersebut memperlihatkan bahwa subjek MM telah sampai pada proses menemukan makna hidup dengan berhijrah dan mendekatkan kembali dirinya dengan Allah SWT.

Subjek MD, laki-laki yang berusia 34 tahun merupakan anak pertama dari empat bersaudara, memiliki 2 orang anak. Berikut gambaran hasil wawancara yang dilakukan:

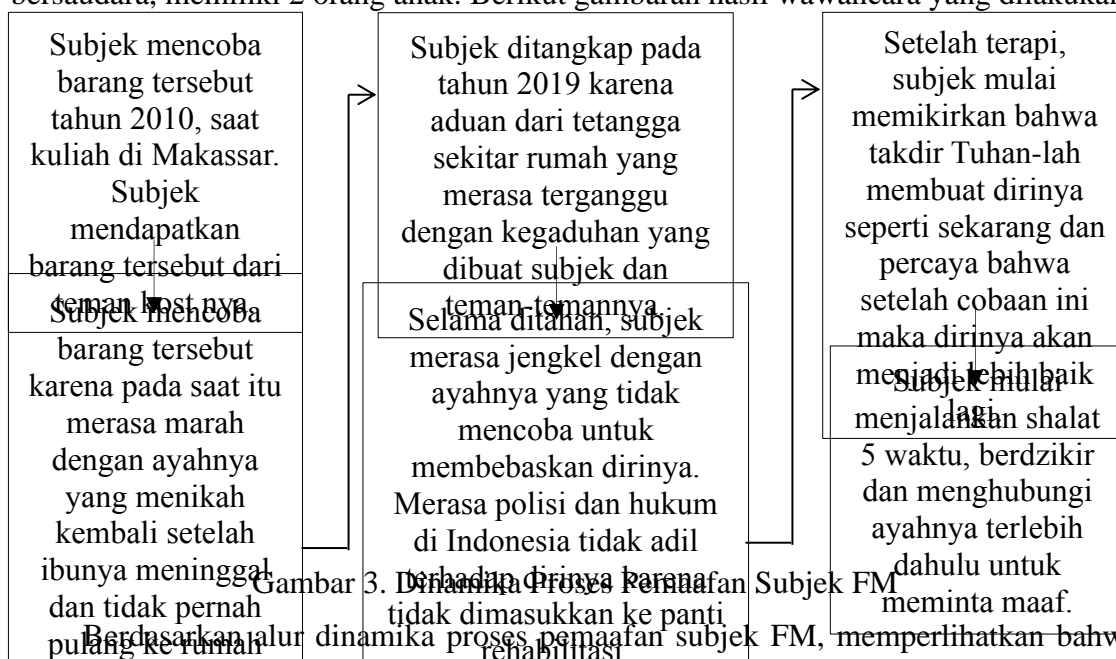


Gambar 2. Dinamika Proses Pemaafan Subjek MD

Berdasarkan dinamika proses pemaafan oleh subjek MD, memperlihatkan bahwa subjek memiliki perasaan marah kepada teman yang menjerumuskan dirinya ke

narkoba dan istri yang meninggalkan dirinya saat mengalami masalah. Subjek bahkan menyalahkan Tuhan atas apa yang terjadi pada dirinya. Setelah terapi diberikan, perubahan yang terjadi pada diri subjek yaitu merasa diingatkan bahwa semua yang terjadi bukan karena kesalahan orang lain dan bukan pula kesalahan Tuhan. Subjek pun mulai melaksanakan shalat 5 waktu bahkan sampai menjalankan shalat sunnah atas inisiatif sendiri untuk dapat menemukan ketenangan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek MD telah sampai pada proses menemukan makna hidup.

Subjek FM, laki-laki yang berusia 30 tahun merupakan anak pertama dari enam bersaudara, memiliki 2 orang anak. Berikut gambaran hasil wawancara yang dilakukan:



Gambar 3. Dinamika Proses Pemaafan Subjek FM  
 Berdasarkan alur dinamika proses pemaafan subjek FM, memperlihatkan bahwa subjek mengalami masalah dengan orangtua yaitu ayahnya. Subjek merasa tidak diperhatikan semenjak ayahnya menikah lagi, subjek juga merasa bahwa dengan menggunakan narkoba dapat menghilangkan perasaan stres yang dihadapi. Ketika subjek tertangkap, ia pun merasa sakit hati dengan ayahnya yang tidak mencoba untuk membebaskan dirinya. Subjek juga merasa diperlakukan tidak adil oleh hukum di negara ini karena dirinya ditahan bukan dimasukkan dalam panti rehabilitasi. Setelah terapi diberikan, subjek pun mulai kembali menjalankan shalat 5 waktu dan bersedia meminta maaf kepada ayahnya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, dimana dinyatakan bahwa terdapat pengaruh peningkatan pemaafan sebelum dan sesudah diberikan terapi pemaafan melalui teknik dzikir. Meditasi dapat membantu mereduksi perasaan marah, jengkel, sedih, dan hal-hal yang sifatnya negatif. Hal tersebut yang membantu untuk mengarahkan seseorang memiliki hati yang tenang dan sabar, sehingga mampu menjadi jalan untuk seseorang dapat memaafkan segala sesuatu

yang membuat hati tidak tenang<sup>12</sup>. Meditasi dalam penelitian ini yaitu berdzikir, dalam suasana yang tenang subjek melakukan dzikir dengan mengucapkan kalimat tahmid "Alhamdulillah" yang bertujuan agar subjek dapat mensyukuri segala hal yang terjadi pada diri hingga saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada tiga orang subjek, menunjukkan peningkatan yang cukup baik dalam proses pemaafan setelah diberikan terapi pemaafan melalui dzikir. Ketiga subjek mampu mencapai tahap akhir dari proses pemaafan yaitu menemukan kembali makna hidup dengan mendekati diri kembali ke Allah SWT. Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian melakukan tahapan pemaafan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Seligman yaitu: (1) *Recall* atau mengingat kembali, subjek yang diwawancarai mencoba mengingat kembali kejadian yang mereka alami dan memikirkan bahwa kesalahan sepenuhnya ada pada diri mereka bukan karena orang lain. Kutipan wawancara dengan subjek MM, "temanku yang mengadukan mungkin karena mau ki supaya saya juga tobat seperti dia jadi biar mi dihukum ka sama-sama."; (2) *Empathize* atau empati, subjek mampu memahami sudut pandang orang lain terhadap dirinya. Kutipan wawancara dengan subjek FM, "yang kupikir bapakku tidak bayar polisi kasih bebas ka supaya saya tobat tidak bikin mi lagi kek begini."; (3) *Altruistic* atau berupa maaf, subjek memaafkan dirinya, orang lain, keluarga bahkan lingkungan yang membuat dirinya berada dalam kondisi saat ini. Kutipan wawancara dengan subjek MM, "masih berteman ja' sama temanku ini yang sebut namaku di polisi sama-sama ka disini saling kasih ingat jangan mki lagi pake begitu setelah bebas."; (4) *Commit* atau tekad, subjek kembali menjalin hubungan baik dengan orang-orang yang awalnya dianggap sebagai penyebab kondisinya saat ini; dan yang terakhir (5) *Hold* atau berpegang teguh pada pemaafan, subjek selain memaafkan juga melakukan perubahan dirinya, yaitu lebih mendekati diri pada Tuhan dengan menjalankan shalat 5 waktu, berdzikir dan mengaji.

Hal tersebut menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan perasaan negatif seseorang. Dari sisi afektif, pemahaman positif yang timbul dengan mengucapkan kata tahmid "Alhamdulillah" dapat menumbuhkan rasa optimis untuk dapat menghadapi serta menyelesaikan setiap masalah. Dzikir dapat pula dikatakan sebagai teknik relaksasi untuk menenangkan perasaan yang tegang, serta menumbuhkan kesadaran untuk pasrah kepada Allah SWT karena dengan menyerahkan diri kepadaNya dapat menimbulkan ketenangan batin dan jiwa<sup>13</sup>.

## SIMPULAN

Setelah terapi dzikir diberikan kepada warga binaan kasus narkoba Rutan Kelas II B Majene, terjadi perubahan pada diri mereka dimana dapat kembali percaya kepada Allah SWT. Subjek yang awalnya memiliki perasaan-perasaan negatif, setelah pemberian terapi dapat mengurangi perasaan tersebut dengan lebih mendekati diri kembali kepada Allah SWT. Subjek mulai kembali menjalankan shalat 5 waktu, berdzikir sehabis shalat, bahkan menjalankan shalat sunnah. Hal tersebut dilakukan karena setelah terapi diberikan, subjek merasa diingatkan kembali dan diberikan

<sup>12</sup> NN. 2013. *Taking charge of your health and wellbeing: forgiveness meditation*. University of Minnesota. Takingcharge.csh.umm.edu.

<sup>13</sup> Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. 2019. Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*. Vol. 5 (2): 147-157.



kesadaran bahwa yang dialami saat ini merupakan cobaan dalam hidup untuk membuat diri menjadi lebih baik lagi. Setelah diterapi diberikan, subjek juga mulai menjalin hubungan baik kembali dengan orang lain yang dianggap menjadi penyebab dirinya menjadi seperti saat ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhafiz. 2018. Pengertian hijrah dalam kajian tasawuf. (<https://islam.nu.or.id/post/read/92567/pengertian-hijrah-dalam-kajian-tasawuf>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).
- Azwar. 2013. Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Christensen, L., B. 2017. Experimental methodology, 10th ed. Boston MA: Allyn and Bacon.
- Dokumen Undang-undang Nomor 35 Tahun 2019 tentang Narkotika.
- Enrigh, R., D. 2000. Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope. Washington DC: American Psychology Association.
- Fajriani, S., W. & Sugandi, Y., S. 2019. Hijrah islami milenial berdasarkan paradigma berorientasi identitas. Sosioglobal : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi. Vol. 3 (2): 77-88.
- Firmansyah, O., B., M., Bashori, K., & Hayati, E., N. 2019. Pengaruh terapi pemaafan dengan dzikir untuk meningkatkan penerimaan diri pada orang dengan hiv/aids (odha). Jurnal Psikologi Islami. Vol. 5 (1): 13-23.
- Khasan, M. 2017. Perspektif Islam dan psikologi tentang pemaafan. Jurnal At-Taqaddum. Vol. 9 (1): 69-94.
- McCullough, M., E. 2000. Forgiveness as a human strength: theory, measurement, and links to well being. Journal of Social and Clinical Psychology, vol. 19: 43-55.
- NN. 2013. Taking charge of your health and wellbeing: forgiveness meditation. University of Minnesota. [Takingcharge.csh.umm.edu](http://Takingcharge.csh.umm.edu).
- Saputra, S. 2019. Gerakan hijrah kaum muda muslim di kota Medan (studi kasus gerakan komunitas sahabat hijrahku). Tesis Diterbitkan. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Seligman, M.E.P. 2002. Autentic happiness = using the positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon & Schuster, Inc. New York.
- Snyder, C., R. & Lopez, S., J. 2007. Positive psychology. California: Sage Publications, Inc.
- Soraya, D., A. & Sasongko, A. 2018. Pahami makna hijrah dan jenisnya. (<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/18/04/26/p7rdj3313-pahami-makna-hijrah-dan-jenisnya>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).
- Suryana, W. & Damhuri, E. 2019. Cerita mantan preman dan anak punk yang memilih hijrah. (<https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/19/01/02/pkoklr440-cerita-mantan-preman-dan-anak-punk-yang-memilih-hijrah>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).
- Tangney, J. P., Fee, R., Reinsmith, C., Boone, A. L., & Lee, N. 1999. Assessing individual differences in the propensity to forgive. Paper presented at the American Psychology Association Convention, Boston.

- Thompson, L., Y., Snyder, C., R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. 2005. Dispositional forgiveness of self, others, and situations: The heartland forgiveness scale. *Journal of Personality*, Vol. 73: 313-359.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. 2019. Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gajah Mada Journal of Profesional Psychology*. Vol. 5 (2): 147-157.
- Zulfah, N. 2014. Memaafkan masa lalu, memaknai hijrah seutuhnya. (<https://niswatizulfah.wordpress.com/2014/07/22/memaafkan-masa-lalu-memaknai-hijrah-seutuhnya/>, diakses pada tanggal 03 Desember 2019).
- Zulfi, I. 2018. Hubungan religiusitas dan pemaafan pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Naskah Publikasi Dipublikasikan. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- [www.puslitdatin.bnn.go.id](http://www.puslitdatin.bnn.go.id). Data Statistik BNN. Diakses pada tanggal 03 Maret 2021.
- [www.humas.polri.go.id](http://www.humas.polri.go.id). Pesta Sabtu di Tengah Bencana 3 Pemuda ini Diringkus Dit Narkoba Polda Sulbar. Diakses pada tanggal 03 Maret 2021.
- [www.ditjenpas.go.id](http://www.ditjenpas.go.id). Rutan Majene Terima 20 Narapidana Kiriman Lapas Polewali. Diakses pada tanggal 3 Maret 2021.
- [www.kompas.com](http://www.kompas.com). Penyalagunaan Narkoba: Alasan, Gejala, Tanda, Ciri dan Bahaya. Diakses pada tanggal 10 Maret 2021.
- <https://www.heartlandforgiveness.com>

