

Bagaimana Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial terhadap Kecenderungan Depresi pada Pasien Rehabilitasi Narkoba?

Febryliana Dewi Wahyuningrat

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Devi Puspitasari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Bawinda Sri Lestari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : febrylianaaa@gmail.com

Abstract

This study aims to look at the role of self-compassion and social support together in the tendency to depression in drug rehabilitation patients. The participants of this study were 46 drug rehabilitation patients in the city of Surabaya. Research data collection was obtained by physically distributing questionnaires to drug rehabilitation patients. The analysis technique uses multiple regression analysis with the help of Statistical Package for the Social Science (SPSS) version 25 for Windows. The results showed that there was a negative and significant effect of self-compassion on depression tendencies in drug rehabilitation patients. Meanwhile, support does not have a significant effect on the tendency of depression in drug rehabilitation patients. The effective contribution of self-compassion and social support to depression tendencies in drug rehabilitation patients is 33.1%.

Keywords: Depression Tendency, Drug Rehabilitation Patients, Self-compassion, Social Support.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran self-compassion dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba. Partisipan penelitian ini adalah pasien rehabilitasi narkoba di Kota Surabaya sejumlah 46 orang. Pengambilan data penelitian diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner secara fisik pada pasien rehabilitasi narkoba. Teknik analisis menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara self-compassion terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba. Sedangkan dukungan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kecenderungan depresi pasien rehabilitasi narkoba. Adapun sumbangan efektif self-compassion dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba adalah sebesar 33,1%.

Kata kunci: Dukungan Sosial, Kecenderungan Depresi, Pasien Rehabilitasi Narkoba, Self-compassion.

Pendahuluan

Permasalahan narkoba di Indonesia seperti fenomena gunung es, dimana jumlah kasus yang sebenarnya jauh lebih banyak dari yang sudah terungkap. Jumlah penyalahgunaan narkoba di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Saat ini pemakaian narkoba tidak hanya menasar pada kelas sosial tertentu, tetapi sudah mencakup semua lapisan masyarakat. Data Pusiknas Bareskrim Polri menunjukkan bahwa narkoba menjadi kejahatan tertinggi kedua setelah pencurian. Namun dampak kejahatan narkoba lebih berbahaya karena tindak kriminal lain dapat muncul akibat penggunaan narkoba. Berdasarkan hasil survei Badan Narkotika Nasional (BNN) dan PMB-LIPI pada tahun 2021, angka prevalensi penyalahgunaan narkoba tingkat nasional berada pada angka 1,95% atau setara dengan 3.662.646 orang dari seluruh penduduk Indonesia dengan rentang usia 15 sampai dengan 64 tahun. Terlihat terjadi peningkatan sebanyak 0,15% dari tahun

2019 yang sebesar 1,80%. Dengan kata lain rasio penyalahgunaan narkoba di Indonesia adalah tiap 75 orang penduduk Indonesia berusia 15 sampai 64 tahun terdapat satu orang yang melakukan penyalahgunaan narkoba. Dapat dikatakan tidak ada satu pun provinsi di Indonesia yang bebas dari ancaman penyalahgunaan narkoba.

Keinginan untuk mencoba sering menjadi alasan utama seseorang untuk memakai narkoba yang kemudian berlanjut menjadi ketergantungan apabila tidak segera dihentikan. Efek-efek menyenangkan dari narkoba dapat berdampak pada fisik, mental, emosional, spiritual hingga dapat menyebabkan retardasi pada penggunaannya. Adiksi terhadap narkoba menyebabkan seseorang kehilangan kendali terhadap perubahan mood, perasaan dan emosi seperti perasaan takut, cemas, panik, dikucilkan, paranoid, gangguan memori, dianggap negatif oleh orang yang dikenal, depresi, putus asa, membenci diri sendiri, mengalami kekerasan, halusinasi, ingin bunuh diri dan terputus hubungan dengan keluarga. Ketika seseorang sudah ketergantungan narkoba, maka keinginan untuk menyalahgunakan narkoba menjadi kebutuhan yang sulit ditinggalkan bahkan ditanggihkan. Rehabilitasi bagi pecandu narkoba merupakan hal yang sulit dilakukan. Hal tersebut dikarenakan pecandu narkoba telah mengalami ketergantungan dan setiap tahap rehabilitasi berkaitan dengan pelepasan individu pada ketergantungan zat adiktif narkotika dan beradaptasi untuk kembali ke tengah-tengah masyarakat untuk menjalankan kehidupannya yang lebih baik.

Bagi pecandu narkoba yang sedang melakukan rehabilitasi tentu akan berpotensi mengidap depresi. Individu yang mengalami depresi memiliki pandangan yang pesimis terhadap masa depan karena adanya rasa tidak berdaya dalam hidupnya. Angka kejadian depresi pada pecandu narkoba sekitar 50-60% dan kejadian depresi ringan sekitar 10% (Ilgen, 2008; Association AP 2013 dalam Massah, 2015). Depresi menurut Beck (2006) adalah keadaan abnormal pada seseorang yang ditunjukkan dengan tanda dan gejala seperti suasana hati yang buruk, sikap pesimistik dan nihilistik, kehilangan spontanitas serta tanda-tanda vegetative yang spesifik, seseorang yang mengalami depresi akan cenderung membandingkan diri dengan orang lain, meyakinkan diri dengan evaluasi diri yang negatif serta pemikiran yang negatif. Secara umum depresi tidak dapat sembuh secara spontan. Depresi dapat menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain perubahan mood dan menurunnya minat pada semua aktivitas sehari-hari yang nantinya akan menurunkan kualitas hidup pada pecandu narkoba. Resiko bunuh diri adalah dampak terburuk dari depresi pada pecandu narkoba. Salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan program rehabilitasi narkoba adalah depresi (BNN, 2014).

Individu yang memiliki kualitas hidup yang baik akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang baik dan dapat menjalankan hidup di dalam masyarakat sesuai perannya masing-masing. Maka dari itu penting bagi para pecandu yang melakukan rehabilitasi untuk bisa mempertahankan kehidupannya agar tidak depresi dengan memiliki harapan hidup, perasaan berharga dan mampu mengontrol emosinya. Salah satunya dengan menumbuhkan *self-compassion* pada pecandu narkoba yang melakukan rehabilitasi. Neff berpendapat bahwa *self-compassion* bukanlah cara untuk menghindari tujuan atau menjadi tidak berdaya, justru *self-compassion* memberikan motivasi besar karena melibatkan hasrat untuk mengurangi penderitaan, menyembuhkan, berkembang dan menjadi bahagia. Individu yang memiliki *self-compassion* lebih dapat menerima dirinya apa adanya, merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial, meningkatkan kecerdasan emosi, kesehatan diri dan well-being (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah dan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Tujuan penelitian ini untuk melihat peran *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba. Peneliti belum

menemukan hasil penelitian yang menguji keterkaitan *self-compassion* dengan kecenderungan depresi pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. Mengingat pentingnya dukungan sosial bagi setiap kehidupan agar individu selalu merasa dicintai, diterima, dihargai dan diperhatikan, maka peneliti menggabungkan variabel dukungan sosial pada penelitian kali ini.

Metode

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Partisipan pada penelitian ini adalah pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan X sebanyak 26 orang dan Yayasan Y sebanyak 20 orang dengan rentang usia 15-45 tahun. Teknik pengambilan data melalui penyebaran kuesioner secara fisik. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang dikerjakan dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Analisis regresi berganda digunakan untuk melihat pengaruh dua variabel X atau lebih terhadap variabel Y.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini antara lain: Skala depresi berdasarkan *Beck Depression Inventory II (BDI II)* yang dikembangkan Beck, Ward, Mendelson, Mock dan Erbaugh pada 1996 dengan jumlah item 21 butir berdasarkan aspek emosi, kognisi, konasi dan fisik yang focus pada perasaan sedih, rasa bersalah, harga diri dan rasa pesimis. Skala *self compassion* berdasarkan *self compassion scale* dari Kristin Neff dengan jumlah item 26 butir yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) dan disusun berdasarkan aspek-aspek *self compassion* yang meliputi: *self-kindness vs self judgement, common humanity vs isolation, mindfulness vs overidentification*. Skala dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2011) dengan jumlah item 24 butir yang meliputi dukungan emosi, dukungan nyata atau instrument, dukungan informasi dan dukungan persahabatan.

Hasil

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 orang pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan X dan Yayasan Y yang ada di Kota Surabaya. Berikut gambaran data demografi responden yang diperoleh dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	4	8.7
Laki-laki	42	91.3
Usia		
<18	2	4.35
18-25	13	28.26
26-35	18	39.13
36-45	13	28.26
Pendidikan		
SD	7	15.22
SMP	13	26.09

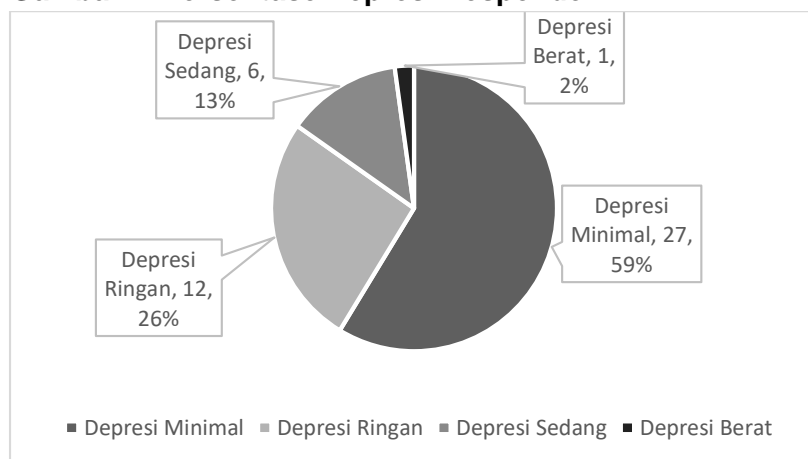
Bagaimana Peran Self-Compassion dan Dukungan Sosial terhadap Kecenderungan Depresi pada Pasien Rehabilitasi Narkoba?

SMA/K	21	45.65
Diploma	3	6.52
S1/S2/S3	3	6.52

Pekerjaan

Pelajar	4	8,7
Wiraswasta	15	32.6
Pegawai Swasta	18	39.13
Lain-lain	9	19.57

Gambar 1. Persentase Depresi Responden



Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Kecenderungan Depresi</i>	46	11.28	7.562
<i>Self-compassion</i>	46	95.50	13.393
<i>Dukungan Sosial</i>	46	71.87	10.079

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Pada penelitian regresi berganda, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas. Berikut hasil uji normalitas variabel kecenderungan depresi menggunakan Shapiro-Wilk diperoleh signifikansi sebesar 0.115 ($p > 0.05$). Artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Depresi	0.115	Normal

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Hasil uji linieritas variabel kecenderungan depresi dengan *self-compassion* diperoleh signifikansi sebesar 0.575 ($p > 0.05$) artinya ada hubungan yang linier antara variabel kecenderungan depresi dengan *self-compassion*. Hasil uji linieritas variabel kecenderungan depresi dengan dukungan sosial diperoleh signifikansi sebesar 0.371 ($p > 0.05$) artinya ada hubungan linier antara variabel kecenderungan depresi dengan dukungan sosial.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecenderungan Depresi – Self Compassion	0.575	Linier
Kecenderungan Depresi – Dukungan Sosial	0.371	Linier

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (*self-compassion*) dan X2 (dukungan sosial) diperoleh nilai tolerance = 0.998 > 0.10 dan nilai VIF = 1.002 < 10.00. Artinya tidak ada multikolinieritas / interkorelasi antara variabel *self-compassion* dan dukungan sosial.

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0.998	1.002	Tidak ada
Dukungan Sosial	0.998	1.002	multikolinieritas

Sumber: SPSS ver. 25 for Windows.

Hasil uji heteroskedastisitas antara variabel *self-compassion* dengan ABS_RES diperoleh signifikansi 0.761 ($p > 0.05$) artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model / heteroskedastisitas. Hasil uji heteroskedastisitas antara variabel dukungan sosial dengan ABS_RES diperoleh signifikansi 0.056 ($p > 0.05$) artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model / heteroskedastisitas.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	0.761	Tidak terjadi
Dukungan Sosial	0.056	heteroskedastisitas

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Dalam penelitian ini, hasil rata-rata skor kecenderungan depresi responden penelitian sebesar 11,28, rata-rata skor *self-compassion* responden penelitian sebesar 95,50 dan rata-rata skor dukungan sosial responden penelitian sebesar 71,87.

Tabel 6. Uji Deskriptif

Variabel	N	Mean
Kecenderungan Depresi	46	11.28
<i>Self-compassion</i>	46	95.50
Dukungan Sosial	46	71.87

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Penelitian ini menggunakan metode uji hipotesis analisis berganda. Dari uji pengaruh secara parsial diperoleh hasil $t = -4.487$ dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Artinya ada pengaruh negatif yang signifikan antara *self-compassion* terhadap kecenderungan depresi. Artinya semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan depresi, begitu sebaliknya semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi kecenderungan depresi. Selain itu, dari uji pengaruh secara parsial diperoleh hasil $t = 1.250$

dengan signifikansi sebesar 0.218 ($p > 0.05$). Artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi. Artinya tinggi rendahnya dukungan sosial tidak mempengaruhi kecenderungan depresi.

Tabel 7. Uji Korelasi Parsial

Variabel	t	Sig.	Keterangan
Self-compassion	-4.487	0.000	Signifikan
Dukungan Sosial	1.250	0.218	Tidak Signifikan

Sumber: SPSS ver. 25 for Windows.

Hasil analisis secara simultan pengaruh *self-compassion* (x_1) dan dukungan sosial (x_2) terhadap kecenderungan depresi (y) sebesar $r_{xy} = 0.575$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Artinya secara simultan (bersama-sama) *self-compassion* dan dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kecenderungan depresi.

Skor R Square sebesar 0.331 dapat diartikan *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan (bersama-sama) memiliki pengaruh sebesar 33.1% terhadap kecenderungan depresi, Adapun 76.9% dipengaruhi oleh variabel lain.

Tabel 8. Hasil analisis secara simultan

Variabel	R	R Square	Sig. F Change
Self-compassion	0.575	0.331	0.000
Dukungan Sosial	-		
Kecenderungan Depresi			

Sumber : SPSS ver. 25 for Windows.

Nilai F hitung sebesar $F = 10.643$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) artinya model regresi yang diperoleh nanti dapat digunakan untuk memprediksi kecenderungan depresi.

Tabel 9. Model Regresi

Variabel	B	F	Sig.
Dukungan Sosial	33.076	10.643	0.000
Kecenderungan Depresi	-0.316		
	0.117		

Sumber. SPSS ver. 25 for Windows.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 33.076 + (-0.316) X_1 + (0.117) X_2$ Konstanta sebesar 33.076 menyatakan bahwa jika tidak ada *self-compassion* dan dukungan sosial maka kecemasan depresi sebesar 33.076.

Koefisien regresi *self-compassion* sebesar -0.316 menyatakan setiap penambahan 1 skor *self-compassion* akan meningkatkan kecenderungan depresi sebesar -0.316. Koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0.117 menyatakan setiap penambahan 1 skor dukungan sosial akan meningkatkan kecenderungan sosial sebesar 0.117.

Pembahasan

Berdasarkan uji regresi berganda yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang simultan antara self-compassion dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba di Kota Surabaya. Hal ini ditunjukkan dengan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara self-compassion terhadap kecenderungan depresi. Artinya semakin tinggi self-compassion, maka semakin rendah kecenderungan depresi, begitu sebaliknya semakin rendah self-compassion, maka semakin tinggi kecenderungan depresi. Adapun tidak ada pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi. Artinya tinggi rendahnya dukungan sosial tidak mempengaruhi kecenderungan depresi. Berdasarkan uji regresi, self-compassion dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menurunkan kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba di Kota Surabaya dengan sumbangan efektif sebesar 33.1%.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa self-compassion signifikan mencegah gejala depresi dan telah terbukti berkorelasi negatif dengan gejala depresi (Korner et al., 2015; Krieger et al., 2013; Thomas, 2019; Mackintosh et al., 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan, dimana self-compassion secara signifikan dapat menurunkan kecenderungan depresi. Intervensi self-compassion dapat meningkatkan self-kindness, common humanity dan mindfulness saat individu menghadapi masalah dan dapat meningkatkan emosi positif dan motivasi serta menurunkan emosi negatif seperti menghakimi diri dan hal lain yang memicu timbulnya depresi (Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). Selain self-compassion, terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan individu memiliki kecenderungan depresi, seperti tingkat empati dan resiliensi (Mujahidah dan Listyandini, 2018), self-esteem (Fitriah dan Hariyono, 2019), dan dukungan sosial (Alsubaie et al, 2019).

Hasil penelitian Shuci (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan depresi pada dewasa awal penyalahgunaan narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. Penelitian dari Alsubaie, Stain, Webster dan Wadman (2019) menunjukkan sumbangan efektif sebesar 19,9% terhadap kecenderungan depresi, dimana semakin tinggi tingkat dukungan social maka semakin rendah tingkat kecenderungan depresi, begitu juga sebaliknya. Sujono (2008) menyatakan bahwa sumber dukungan terbanyak diberikan dari pasangan, keluarga dan orang tua karena mereka merupakan pihak terdekat dan berkepentingan dengan klien. Dukungan yang diperoleh dari orang yang memiliki hubungan dekat memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesehatan.

Adapun hasil penelitian Aztri & Milia (dalam Halimah, 2019) menunjukkan bahwa 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 dialami sebagai sesuatu yang diharapkan secara positif. Hal ini berkaitan dengan adanya self-compassion. Dukungan sosial menjadi salah satu predictor dari kecenderungan depresi. Namun pada penelitian ini belum menggambarkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba. Beberapa faktor diantaranya adalah 76.9% untuk menurunkan kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba di Kota Surabaya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara self-compassion terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba di Kota Surabaya. Sedangkan dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba

di Kota Surabaya. Adapun sumbangan efektif self-compassion dan dukungan sosial terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba adalah sebesar 33.1%. Maka dari itu penting bagi para pecandu yang melakukan rehabilitasi untuk bisa mempertahankan kehidupannya agar tidak depresi dengan memiliki harapan hidup, perasaan berharga dan mampu mengontrol emosinya. Salah satunya dengan menumbuhkan self-compassion pada pecandu narkoba yang melakukan rehabilitasi. Self-compassion dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah dan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat menggabungkan faktor lain yang diduga dapat berperan terhadap kecenderungan depresi pada pasien rehabilitasi narkoba agar tidak mengalami fase relapse atau kekambuhan selama proses penyembuhan.

Referensi

Puslitdatin BNN. (2022). *Indonesia Drugs Report 2022*

Pramisya, S.Psi. (2023). Self-Compassion: Dongkrak Resilience pada Mantan Pecandu Narkoba. BNN Provinsi Kepulauan Riau. (<https://kepri.bnn.go.id/self-compassion-dongkrak-resilience-pada-mantan-pecandu-narkoba/> , Diakses pada 2 Mei 2023)

BNN. Kambuh (Relapse). (2013). (<https://bnn.go.id/kambuh-relapse/> , Diakses 3 April 2023).

Pusiknas Bareskrim Polri (2021). Narkoba, Kejahatan Tertinggi Kedua di Indonesia. (https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/narkoba_kejahatan_tertinggi_kedua_di_indonesia , Diakses pada 5 April 2023).

Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>

Di, N., Rehabilitasi, P., & Care, J. (2021). *Self compassion pada mantan penyalahguna napza di panti rehabilitasi jogja care house.*

Halimah, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba. *In Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.*

Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). Erratum: Correction: The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population (PLoS ONE (2015) 10:10 (e0142027) (doi:10.1371/journal.pone.0142027)). *PLoS ONE*, 10(10), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0142027>

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>

- Noviarini, N. A., Dewi, M. P., & Prabowo, H. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5(1), 116–122.
- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self esteem pada penyalahguna narkoba yang direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 03(03), 52–59.
- Rahmawati, N. Wulandari, N. Utami. (2019). Hubungan Tingkat Depresi dengan Jenis Tahap Rehabilitasi pada Residen Narkoba. *Jurnal Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Rachmawati, Shuci. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Depresi pada Dewasa Awal Penyalahguna Narkoba yang sedang Menjalani Rehabilitasi*. Surabaya. Universitas Airlangga.
- Smestha, B. R. (2015). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba. In *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*.