

Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan *Meaning In Life* pada Mantan Penyalahguna Napza di Sumatera Barat

Sari Dewi Rahmah Yuningsih, Rida Yanna Primanita
Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: saridewi879@gmail.com

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *meaning in life* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik sampel snowball dan mendapatkan sampel sebanyak 81 orang. Skala *self-compassion* (SCS) dari Neff (2003) dan kuesioner *meaning in life* dari Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006) merupakan alat yang dipakai dalam pengumpulan data penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *meaning in life* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat memiliki hubungan yang positif signifikan dengan $r = .356$ dan $p = .001$.

Kata Kunci: *Self-compassion*, *meaning in life*, mantan penyalahguna NAPZA

Abstract

The focus of this study is to analyze correlation between self-compassion and meaning in life on ex-drug abusers in West Sumatera. This research is a quantitative correlational research. The population in this study were ex-drug abusers in West Sumatera. In determining the sample, researchers used the snowball sampling technique and get 81 sample. To collect the data researcher used Compassion Scale (SCS) by Neff (2003) and Meaning in Life Questioner (MLQ) by Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006). This study shows self-compassion and meaning in life on ex-drug abuser in West Sumatera have a positive and significant correlation with $r = .356$ and $p = .001$.

Keywords: *Self-compassion*, *meaning in life*, *ex-drug abuser*

PENDAHULUAN

Persoalan penyalahgunaan narkoba telah menjadi permasalahan internasional. Tidak hanya dewasa, remajapun kini sudah turut mengkonsumsi narkoba. Narkoba dalam dunia kesehatan lebih dikenal dengan NAPZA. penyalahgunaan NAPZA dapat mengakibatkan kecanduan bagi pemakainya serta dapat mempengaruhi kesehatan baik fisik, psikis, maupun fungsi sosial (Azmiyati, Cahyati, & Handayani, 2014).

Penyalahgunaan ini terus meningkat setiap tahunnya. Di 2017 terdapat 3.376.115 penduduk Indonesia yang menyalahgunakan NAPZA (Puslitdatin BNN, 2017) dan meningkat menjadi 3.6 juta orang ditahun 2019 (Alika, 2019). Peningkatan ini juga terjadi di Sumatera Barat yakni, dari 63 ribu orang menjadi 66.612 orang dan kondisi ini membuat Sumatera Barat menduduki posisi ke-13 dalam kasus penyalahgunaan NAPZA terbanyak di Indonesia (Murti, 2019).

Sinonim dari bekas ialah mantan, sehingga bekas penyalahguna NAPZA dapat juga disebut dengan mantan penyalahguna NAPZA. Lebih jelasnya, mantan pecandu atau penyalahguna narkotika ialah individu yang sudah pulih atas ketergantungannya baik fisik maupun psikis (Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5062, 2009). Berdasarkan penjelasan tersebut mantan penyalahguna NAPZA dapat dikatakan sebagai orang yang telah pulih dan terbebas dari ketergantungannya akan NAPZA dan tidak memakainya lagi dalam kurun waktu tertentu.

Relapse menjadi masalah terbesar bagi mantan penyalahguna NAPZA, karena *relapse* lebih mengerikan dibandingkan dengan pemakaian sebelumnya (Narcotics Anonymous World Service Inc, 2008). Menurut kamus American Psychology Association (2015), *relapse* mengacu pada kambuhnya penyalahgunaan zat setelah periode menahan diri atau *abstinence*. Menahan diri untuk tetap dalam keadaan bersih dalam jangka waktu yang lama itu cukup sulit. Dibutuhkan keinginan dan motivasi dari dalam diri yang kuat agar mampu terlepas dari penyalahgunaan NAPZA (Junaiedi, 2009). Salah satu kekuatan dan motivasi itu adalah *meaning in life*.

Plato mengemukakan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk yang mencari makna atau *search for meaning*, dimana seseorang secara otomatis berusaha mencari makna dari pengalaman mereka (Steger, 2012). Pun dengan mantan penyalahguna NAPZA, mereka berusaha mencari arti dari kehidupan dan berusaha menemukan kembali *meaning in life*-nya tanpa menggunakan NAPZA (Junaiedi, 2009). Hasil penelitian Aztri & Milla (2013) menemukan bahwa seorang mantan pecandu narkoba yang pulih merupakan mereka yang dapat mengambil makna dari kehidupan dan kesulitan yang dihadapinya.

Meaning in life merujuk pada sejauh mana seseorang mampu untuk memahami, menilai, atau melihat sesuatu secara signifikan dalam kehidupannya yang disertai dengan sejauh mana mereka memandang tujuan dan misi dalam kehidupannya (M. Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). *Meaning in life* dapat diartikan sebagai kekuatan atau motivasi dalam diri yang terbentuk dari pemahaman atas kehidupannya dan disertai dengan pandangan akan tujuan, visi dan misi dari kehidupannya. Untuk mendapatkan *meaning in life* seseorang harus mencari dan menemukannya sendiri, karena *meaning in life* tidak dapat diberikan oleh orang lain.

Brassai, Piko, & Steger, (2011) menemukan bahwa *meaning in life* mampu melindungi kita dari kemungkinan penyalahgunaan NAPZA. Bagi mantan penyalahguna NAPZA maupun penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani proses pemulihan, *meaning in life* berperan penting dalam proses pemulihan dan menurunkan resiko terjadinya *relapse* (Laudet, Morgen, & White, 2006). Sehingga *meaning in life* dapat menjadi prediktor terhadap penyalahgunaan NAPZA.

Selain *meaning in life*, *self-compassion* juga berperan penting bagi mantan penyalahguna NAPZA dalam menurunkan resiko *relapse*. Jika *meaning in life* dapat membangun kembali harapan untuk masa depan, memberikan rasa kontrol yang tinggi dan motivasi untuk tidak menggunakan NAPZA (Laudet et al., 2006). Maka *self-compassion* memberikan strategi coping emosi yang sangat bermanfaat untuk menghadapi tantangan dan kesulitan selama mempertahankan kondisi *abstinence* (Neff, 2003).

Self-compassion merupakan suatu sikap yang tidak mengkritisi terhadap ketidak sempurnaan dan kegagalan seseorang dimana *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan dengan melindungi seseorang dari emosi negatif dan kegagalan yang dirasakannya (American Psychology Association, 2015). Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan suatu perasaan peduli dan berbaik diri kepada diri sendiri dimana tidak menghakimi diri atas ketidak sempurnaan dan kegagalannya dan paham bahwa pengalaman yang dirasakannya merupakan sebagian dari pengalaman manusia. *Self-compassion* memberi rasa kasih sayang yang kita butuhkan dengan cara meningkatkan keinginan kita untuk lepas dari penderitaan dan menjadi bahagia.

Selain berperan penting dalam penurunan resiko *relapse*, *meaning in life* dan *self-compassion* juga sama-sama memiliki hubungan yang positif terhadap kepuasan hidup atau *life satisfaction* (Anggraeni & Kurniawan, 2016; Taş & İskender, 2018). Hidayati, Istiqomah, & Scarvanovi (2019) menemukan bahwa *self-compassion* mempengaruhi spiritualitas seseorang dan spiritualitas dapat mempengaruhi *meaning in life*. Sayangnya, belum banyak penelitian yang melihat hubungan langsung *self-compassion* terhadap *meaning in life*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti terdorong untuk meneliti bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan *meaning in life* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan desain kuantitatif korelasional, variabel bebas penelitian ini yaitu *self-compassion* dan variabel terikatnya yaitu *meaning in life*. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu mantan penyalahguna NAPZA yang berada di Sumatera Barat dengan total sampel sebanyak 81 orang. Didalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *snowball sampling*.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala *meaning in life questionnaire (MLQ)* dari Steger et al. (2006) dan skala *self-compassion scale (SCS)* dari Neff (2003). Skala *meaning in life* telah diujicobakan kepada 84 orang dan dari 10 aitem didapatkan 9 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0.877. Sedangkan skala *self-compassion* diujicobakan kepada 90 orang dan dari 26 aitem didapatkan 24 aitem yang valid dengan r sebesar 0.761. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *product moment correlation* yang dikemukakan oleh Pearson dan pengolahan datanya dibantu dengan aplikasi SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran *self-compassion* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat berada pada kategori sedang dan *meaning in life*-nya berada pada kategori tinggi. Dari 81 subjek terdapat 48 subjek memiliki *self-compassion* yang sedang (59.3%) dan 60 subjek dengan *meaning in life* yang tinggi (74.1%). Lebih jelasnya silahkan lihat tabel berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Self-Compassion (N=81)

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$(\mu+1,0\sigma) \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi	32	39,5%
$(\mu-1,0\sigma) \leq X < (\mu+1,0\sigma)$	$56 \leq X < 88$	Sedang	48	59,3%
$X < (\mu-1,0\sigma)$	$X < 56$	Rendah	1	1,2%
	Jumlah		81	100%

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Meaning in Life (N=81)

Standar Deviasi	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	$45 \leq X$	Tinggi	60	74,1%
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	$27 \leq X < 45$	Sedang	18	22,2%
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	$X < 27$	Rendah	3	3,7%
	Jumlah		81	100%

Berdasarkan tabel 3, komponen pertama dan kelima dari *self-compassion* yakni *self-kindness* dan *mindfulness* berada pada kategori tinggi. Untuk komponen kedua, ketiga, keempat dan keenam berada pada kategori sedang. Dengan memiliki *self-kindness* dan *mindfulness* yang tinggi, subjek penelitian berarti mampu untuk memahami kelemahan diri, tidak meremehkan dan menghakimi diri sendiri. Selain itu mereka juga mampu untuk melihat segala sesuatu sebagaimana mestinya tanpa dilebih-lebihkan.

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa kedua dimensi penyusun *meaning in life* berada pada kategori tinggi. Ini berarti para mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat sudah memiliki atau merasakan kehadiran makna namun punya keinginan yang tinggi untuk mencari dan mendalami makna serta tujuan dari kehidupannya secara mendalam. Tujuan uji linearitas ialah untuk melihat linear atau tidaknya korelasi antar variabel. Berdasarkan hasil uji linearitas *self-compassion* dengan *meaning in life* didapatkan nilai F sebesar 12.295 dan $p = .001$ ($p < 0.05$). Artinya, kedua variabel tersebut terbukti mempunyai hubungan yang linear dan signifikan. Hasil uji normalitas pada variabel *self-compassion* memperoleh skor K-SZ = .933 dan $p = .143$ ($p > 0.05$) dan *meaning in life* memperoleh skor

K-SZ = 1.287 dan $p = .143$ ($p > 0.05$). Dari tabel diketahui bahwa variabel X dan Y penelitian terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Kategorisasi Skor *Self-Compassion* Berdasarkan Komponen Penyusun

No	Komponen	Skor	Kategorisasi	Subjek	
				F	%
1.	<i>Self-Kindness</i>	$18,33 \leq X$	Tinggi	41	50,6%
		$11,67 \leq X < 18,33$	Sedang	33	40,7%
		$X < 11,67$	Rendah	7	8,6%
		Total		81	100%
2.	<i>Self-Judgment</i>	$14,67 \leq X$	Tinggi	27	33,3%
		$9,33 \leq X < 14,67$	Sedang	45	55,6%
		$X < 9,33$	Rendah	9	11,1%
		Total		81	100%
3.	<i>Common Humanity</i>	$14,67 \leq X$	Tinggi	36	44,4%
		$9,33 \leq X < 14,67$	Sedang	42	51,9%
		$X < 9,33$	Rendah	3	3,7%
		Total		81	100%
4.	<i>Isolation</i>	$14,67 \leq X$	Tinggi	33	40,7%
		$9,33 \leq X < 14,67$	Sedang	37	45,7%
		$X < 9,33$	Rendah	11	13,6%
		Total		81	100%
5.	<i>Mindfulness</i>	$11 \leq X$	Tinggi	49	60,5%
		$7 \leq X < 11$	Sedang	26	32,1%
		$X < 7$	Rendah	6	7,4%
		Total		81	100%
6.	<i>Over Identification</i>	$14,67 \leq X$	Tinggi	32	39,5%
		$9,33 \leq X < 14,67$	Sedang	38	46,9%
		$X < 9,33$	Rendah	11	13,6%
		Total		81	100%

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Meaning in Life* Berdasarkan Dimensi Penyusun

No	Dimensi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
				F	%
1.	<i>Search for Meaning</i>	$20 \leq X$	Tinggi	62	76,5%
		$12 \leq X < 20$	Sedang	14	17,3%
		$X < 12$	Rendah	5	6,2%
		Total		81	100%
2.	<i>Presence of Meaning</i>	$25 \leq X$	Tinggi	54	66,7%
		$15 \leq X < 25$	Sedang	21	25,9%
		$X < 15$	Rendah	6	7,4%
		Total		81	100%

Tabel 5. Rerata Hipotetil dan Rerata Empirik Skala *Self-Compassion* dan *Meaning in Life*

No	Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
1.	<i>Self-Compassion</i>	24	120	72	16	54	116	83,02	13,310
2.	<i>Meaning in Life</i>	9	63	36	9	10	63	50,95	11,294

Berdasarkan tabel 5, mean empirik dari kedua variabel lebih besar dibandingkan dengan mean hipotetiknya, dimana mean dari self-compassion yaitu $\mu_e=83.02 > \mu_h=72$ dan mean dari meaning in life yaitu $\mu_e=50.95 > \mu_h=36$. Hal ini mengungkapkan bahwa rerata subjek penelitian memiliki self-compassion dan meaning in life yang lebih tinggi dari dugaan awal penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki meaning in life dan self-compassion yang tinggi dibandingkan dengan populasi pada umumnya.

Setelah diberlakukan uji hipotesis, didapatkan nilai $r = .356$ dan $p = .001$ ($p < 0.05$). Dari data itu terlihat bahwa *self-compassion* dan *meaning in life* mempunyai hubungan yang signifikan pada level 0.356 dengan arah korelasi yang positif sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Arah korelasi yang positif berarti apabila mantan penyalahguna NAPZA memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka *meaning in life*-nya juga akan tinggi dan begitu sebaliknya.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 81 mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat diketahui bahwa terdapat keterhubungan yang signifikan positif antara *self-compassion* dengan *meaning in life*. Peneliti Phillips & Ferguson (2013) juga menemukan *self-compassion* dan *meaning in life* memiliki arah korelasi yang positif. Berkorelasi positif berarti ketika seseorang memiliki *self-compassion* yang tinggi maka *meaning in life*-nya akan tinggi juga.

Secara keseluruhan, mantan penyalahguna NAPZA yang dijadikan subjek dalam penelitian ini memiliki *meaning in life* yang tinggi. Dengan memiliki *meaning in life* yang tinggi, seorang mantan penyalahguna NAPZA diharapkan untuk dapat bertahan dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam mempertahankan kondisi *abstinence*-nya sehingga kemungkinan terjadinya *relapse* rendah. Menghimpun dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh Steger dkk, tinggi rendahnya *meaning in life* pada seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni; kepribadian, usia, hubungan sosial, agama dan kebudayaan.

Umur subjek penelitian ini berada pada kategori produktif yakni antara 20 hingga 43 tahun. Di usia tersebut, mereka masih bisa mengerjakan dan mencoba hal-hal baru serta mencari dan mendalami *meaning* dari kehidupannya. Selain itu rata-rata subjek memiliki hubungan sosial yang positif. Mereka mendapatkan dukungan dari keluarga untuk pulih dan mempertahankan kondisi *abstinence*-nya.

Meaning in life memiliki dua dimensi yakni *search for meaning* dan *presence of meaning*. Dengan kebudayaan dependen yang ada di Sumatera Barat, diketahui bahwa *search for meaning* mantan penyalahguna NAPZA berada pada kategori tinggi. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Steger et al., (2008) yang menemukan bahwa *search for meaning* pada negara dengan kebudayaan dependen lebih tinggi dibandingkan dengan kebudayaan independen. Meskipun begitu, dimensi *presence of meaning* dari para mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat juga berada dalam kategori tinggi. Tingginya kedua dimensi pada *meaning in life* menjadikan para mantan penyalahguna NAPZA berada pada tingkatan *meaning achievement*. Tingkatan ini ditandai dengan memiliki perasaan bahwa hidupnya bermakna namun terbuka untuk mencari dan mendalami makna dan tujuan hidupnya (Steger, 2010).

Self-compassion pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Artinya terkadang mereka mampu memberikan rasa welas asih kepada diri sendiri namun pada kondisi tertentu mereka tidak mampu melakukannya. Ada 5

hal yang bisa mempengaruhi tinggi rendahnya *self-compassion* pada individu yaitu, usia, jenis kelamin dan budaya.

Semakin berumur seseorang, maka ia akan semakin *self-compassionate* dan laki-laki diketahui lebih *self-compassionate* ketimbang wanita. Hal ini dikarenakan wanita cenderung untuk menyalahkan diri sendiri, *over judgment* dan *over identification* terhadap diri dan pengalaman yang dialami (Neff, 2003). Subjek penelitian ini kebanyakan berjenis kelamin laki-laki dengan subjek terbanyak berada pada rentang usia 20-an. Hal ini bisa saja menjadi faktor kenapa *self-compassion* yang ditemukan berada pada kategori sedang walaupun kebanyakan subjek berjenis kelamin laki-laki.

Self-compassion memiliki 6 komponen penyusun. Dari keenam komponen penyusun tersebut, 2 komponen berada pada kategori tinggi yakni *self-kindness* dan *mindfulness* dan sisanya berada pada kategori sedang. Tingginya kedua komponen tersebut menunjukkan pada saat diterpa masalah, mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat cenderung untuk bersikap baik kepada dirinya sendiri dan memandang masalah tersebut sebagaimana mestinya tanpa melebih-lebihkan.

Neff dalam surat kabar online yang ditulis oleh Excellence Reporter 2016 menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan aspek terpenting dalam mencapai kehidupan yang bermakna. Hal ini dikarenakan ketika seseorang yang memiliki *self-compassion* dipaksa untuk menyerah pada suatu tujuan, maka mereka akan memfokuskan dan mengalihkan energinya untuk menemukan tujuan atau *purpose* yang baru dan berbeda (Homan, 2016; K. Neff, 2011). Ketika kita melakukan pencarian tujuan atau *purpose* yang baru dan berbeda, secara tidak langsung pencarian tersebut akan mengantarkan kita pada kehidupan yang bermakna

SIMPULAN

Secara umum, *self-compassion* mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat berada pada kategori sedang. Secara umum, *meaning in life* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *meaning in life* pada mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat dengan arah korelasi positif. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* mantan penyalahguna NAPZA di Sumatera Barat maka akan semakin tinggi juga *meaning in life*-nya dan begitu sebaliknya.

DAFTAR RUJUKAN

- Alika, R. (2019, Desember 5). Didominasi ganja, pengguna narkoba tahun ini naik jadi 3,6 juta orang. Diambil 26 April 2020, dari <https://katadata.co.id/berita/2019/12/05/didominasi-ganja-pengguna-narkoba-tahun-ini-naik-jadi-36-juta-orang>
- American Psychology Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (second). Washington DC: American Psychological Association. Diambil dari https://www.academia.edu/40596461/American_Psychological_Association_APA_Dictionary
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2016). Self-compassion and satisfaction with life : A preliminary study on indonesian college students. *Academic Journal*, (November 2012). <https://doi.org/10.7763/IPEDR>.
- Azmiyati, S. R., Cahyati, W. H., & Handayani, O. W. K. (2014). Gambaran penggunaan napza pada anak jalanan di kota semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 137–143. Diambil dari <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/2841/2897>
- Aztri, S., & Milla, M. N. (2013). Rasa berharga dan pelajaran hidup mencegah kekambuhan kembali pada pecandu narkoba studi kualitatif fenomenologis. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 49–63. <https://doi.org/10.24014/jp.v9i1.148>
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life : Is it a protective factor for adolescents ' psychological health ? *international journal of behavioral medicine*, 18,

- 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Excellence Reporter. (2016). Kristin neff: The meaning of life... embracing “what is” with compassion. Diambil 27 April 2020, dari <https://excellencereporter.com/2016/01/20/kristin-neff-the-meaning-of-life-and-embrace-what-is-with-compassion/>
- Hidayati, F., Istiqomah, A. N., & Scarvanovi, B. W. (2019). Spirituals function in health on medical students : A perspective from self-compassion. *KnE Life Sciences*, 4, 21–29. <https://doi.org/10.18502/kls.v4i12.4153>
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Infodatin Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Anti narkoba sedunia 26 juni 2017*. Jakarta. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-narkoba-2017.pdf>
- Junaedi. (2009). *Makna hidup pada mantan pengguna napza*. Universitas Gunadarma. Diambil dari <https://docplayer.info/40411627-Meaning-of-life-in-former-drug-users.html>
- Laudet, A. B., Morgen, K., & White, W. L. (2006). The role of social supports , spirituality , religiousness , life meaning and affiliation with 12-step fellowships in quality of life satisfaction among individuals in recovery from alcohol and drug problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24:1-2, 33–73. <https://doi.org/10.1300/J020v24n01>
- Murti, W. (2019). Angka penyalahguna narkoba di sumbar capai 66.612 orang. Diambil 30 September 2019, dari <https://www.merdeka.com/peristiwa/data-bnnp-jumlah-pengguna-narkoba-di-sumbar-capai-66612-orang.html>
- Narcotics Anonymous World Service Inc. (2008). *Narcotics anonymous* (6th ed.). Chatsworth, California: Narcotics Anonymous World Services Inc.
- Neff, K. (2003). Self-compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. United States of America: HarperCollins e-books.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 223–250.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion : A resource for positive aging. *Journal of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Science*, 68(4), 529–539. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbs091>
- Puslitdatin BNN. (2017). *Survey nasional penyalahguna narkoba di 34 provinsi tahun 2017*. Jakarta. Diambil dari - <http://www.rumahcemara.or.id/rumahcemara.or.id/2017> Survei Nasional BNN.pdf
- Steger, M. F. (2006). *Meaning in life questionnaire (mlq)*. Diambil dari https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/PURPOSE_MEANING-MeaninginLife.pdf
- Steger, M. F. (2010). The meaning in life questionnaire (mlq). Diambil dari <http://www.michaelfsteger.com/wp-content/uploads/2013/12/MLQ-description-scoring-and-feedback-packet.pdf>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meanin in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed., hal. 165–184). New York, London: Taylor & Francis Group.
- Taş, İ., & İskender, M. (2018). An examination of meaning in life , satisfaction with life , self-concept and locus of control among teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2773>