

## Pemulihan Hidup Mantan Pecandu Narkoba: Studi Resiliensi dengan Penyesuaian Diri

Tiara Natania Rantelaen<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: [tiaranatania03@gmail.com](mailto:tiaranatania03@gmail.com)

Arthur Huwae<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi,  
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

### Correspondence:

Tiara Natania Rantelaen

Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
Email: [tiaranatania03@gmail.com](mailto:tiaranatania03@gmail.com)

### Abstract

Adjustment is the ability to plan and organize responses in such a way that one can control or respond to all kinds of conflicts, life difficulties, and frustrations efficiently. To continue to adapt, it takes the ability to survive in difficult circumstances. Individuals who can stay in the face of adversity are resilient. Resilience is very much needed in former drug addicts so that they can help them adjust to their new environment, and not slump and cause depression, prolonged sadness, and even suicide. This study aims to determine the relationship between resilience and personal adjustment among former drug addicts. The method used is correlational quantitative. A total of 34 former drug addicts became participants using the snowball sampling technique. The scale used consists of two scales, namely, the resilience scale ( $\alpha = 0.903$ ) and the personal adjustment scale ( $\alpha = 0.910$ ). The study's results prove that there is a significant positive relationship between resilience and personal adjustment with a value of  $r = 0.866$  and a significance of  $0.000$  ( $p < 0.01$ ). These results indicate that resilience is one of the factors associated with the increased personal adjustment of former drug addicts.

**Keyword:** Personal adjustment, resilience, former drug addict

### Abstrak

Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa menguasai atau menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, dan frustrasi-frustrasi dengan cara yang efisien. Untuk dapat terus menyesuaikan diri, diperlukan kemampuan untuk bertahan hidup dalam keadaan yang sulit. Individu yang dapat bertahan menghadapi kesulitan adalah individu yang resilien. Resiliensi sangat dibutuhkan pada mantan pecandu narkoba agar dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tidak terpuruk dan mengakibatkan depresi, sedih berkepanjangan, dan sampai menuju tindakan bunuh diri. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Sebanyak 34 orang mantan pecandu narkoba yang menjadi partisipan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Skala yang digunakan terdiri dari dua skala yaitu, skala resiliensi ( $\alpha = 0,903$ ) dan skala penyesuaian diri ( $\alpha = 0,910$ ). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara resiliensi dengan penyesuaian diri dengan nilai  $r = 0,866$  dan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa resiliensi menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya kemampuan penyesuaian diri dari mantan pecandu narkoba.

**Kata Kunci:** Penyesuaian diri, resiliensi, mantan pecandu narkoba

Copyright (c) Psikostudia: Jurnal Psikologi

Received 30/07/2022

Revised 03/10/2022

Accepted 10/10/2022



## LATAR BELAKANG

Pecandu narkoba adalah orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun psikis (UU No. 35 Tahun 2009). Ketergantungan narkoba adalah dorongan untuk menggunakan narkoba secara terus-menerus. Makin tinggi dosis yang digunakan dan makin lama pemakaiannya, makin hebat gejala sakitnya (Wang dkk., 2018).

Tidak selamanya kehidupan seseorang berjalan sesuai dengan harapan. Hal ini yang kemudian membuat seseorang mencari pelarian, baik dalam bentuk hal-hal yang positif maupun hal-hal yang negatif. Tidak dipungkiri orang-orang akan melakukan hal-hal yang negatif seperti mengkonsumsi obat-obatan terlarang (narkoba). Kebanyakan orang menggunakan narkoba awalnya memang sekedar mencoba, namun sering kali setelah mencoba, individu tidak bisa mengendalikan keinginan yang bersifat impulsif setelah merasakan sensasi senang dan tenang dari narkoba (BNN, 2019). Pecandu dapat disebabkan karena beberapa faktor, salah satu faktor yang mempengaruhi individu menggunakan narkotika adalah karena pengaruh lingkungan (Sullivan 2018).

Kasus narkoba sendiri di Indonesia menurut data dari Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia sebanyak 16.692 total kasus narkoba, 22.727 tersangka kasus narkoba, dan 34.814 pasien penyalahgunaan narkoba. Sedangkan menurut data dari Badan Narkotika Nasional Kota Manado, ada sebanyak 52 total kasus narkoba, 79 tersangka kasus narkoba, dan 624 pasien penyalahgunaan narkoba. Oleh sebab itu, dari data ini diharapkan seorang pecandu narkoba sebaiknya segera berhenti menggunakan narkoba dan wajib menjalani proses pemulihan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Seseorang yang telah kecanduan narkoba dapat mengalami kesembuhan dengan adanya faktor-faktor yang dapat meningkatkan kepulihan yang dijalani, diantaranya faktor kepercayaan, pengabaian keluarga, merasakan

titik terendah dalam hidup dan adanya dukungan pasangan (BNN, 2019). Komunikasi antar pribadi juga sangat efektif untuk pemulihan pecandu narkotika dengan menunjukkan sifat empati, sikap mendukung dan sikap positif, dan dengan memperluas pertemanan dengan komunitas bukan pecandu, responden mendapatkan berbagai informasi dan dukungan baru yang dapat bermanfaat bagi kesembuhan pecandu narkoba (Noer dkk., 2019).

Proses pemulihan pecandu narkoba bukanlah suatu proses yang singkat dan dapat dilakukan dengan mudah. Seorang pecandu narkoba dapat mengalami fase *relapse* atau menggunakan narkoba kembali, walaupun sudah lama berhenti menggunakan (Afriani & Sari, 2020). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi seorang pecandu narkoba untuk berhenti menggunakan narkoba. Pertama, melalui motivasi internal diri dengan menunjukkan rasa malu dan bersalah terhadap keluarga dan lingkungan. Kedua, melalui mediasi pihak lain dan orang-orang terdekatnya (Paquette dkk., 2018; Sulli dkk., 2018). Penelitian oleh Putri dan Satwika (2017) menyebutkan bahwa mantan pecandu narkoba menyadari kesalahannya dan mempunyai keinginan untuk berubah lebih baik dengan cara rehabilitasi. Hal lain yang juga dibutuhkan dalam proses pemulihan mantan pecandu narkoba yaitu dukungan eksternal mulai dari dukungan keluarga maupun dukungan dari lingkungan sosial yang berada di sekitar mantan pecandu narkoba.

Permasalahan yang dihadapi oleh mantan pecandu narkoba yang telah direhabilitasi atau menjalani hukuman pidana adalah menghadapi pandangan-pandangan yang diberikan oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya. Pandangan tersebut berbentuk stigma yang merupakan akibat yang diberikan kepada seseorang karena perilakunya. Stigma negatif terhadap penyalahguna bahkan mantan pengguna narkoba masih ada di masyarakat (Wogen & Restrepo, 2020). Stigma adalah persepsi masyarakat terhadap sesuatu atau

individu, termasuk pengguna narkoba (Dyregrov & Selseng, 2022). Banyak pengguna narkoba menghalalkan segala cara untuk mendapatkan narkoba, seperti prostitusi, penipu, penjahat, bahkan pembunuh. Kejahatan ditujukan kepada kerabat bahkan orang tua sendiri (Suryaman dkk., 2018; Titlestad dkk., 2020). Inilah yang menyebabkan pecandu berjuang untuk mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan, dan terjebak, bahkan jika mereka telah berhenti, mereka masih diperlakukan sama oleh masyarakat.

Pandangan masyarakat yang berbentuk stigma negatif diberikan kepada mantan pecandu narkoba sehingga menyebabkan keluarga dari mantan pecandu narkoba kadang merasakan efek yang diberikan kepada anggota keluarganya sebagai mantan pecandu narkoba, sehingga tidak jarang keluarga terkadang sulit untuk menerima kembali mantan pecandu narkoba yang menjadi anggota keluarganya (Earnshaw dkk., 2013). Pandangan-pandangan yang berbentuk stigma ini ada ketika pecandu menggunakan narkoba atau setelah mantan pecandu narkoba berhenti menggunakan narkoba dan mendapatkan rehabilitasi atau hukuman pidana.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyaningsih dan Widyarini (2009) menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada individu pecandu 5 bulan sampai 1 tahun lebih dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dibandingkan dengan pengguna 1-3 tahun dan pengguna 3-6 tahun. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa semakin lama seseorang terlibat dalam penggunaan narkoba, maka semakin sulit untuk dapat menyesuaikan diri ketika berada di lingkungan, meskipun telah berhenti menggunakan narkoba. Namun demikian, tidak sedikit pula mantan pecandu narkoba yang kembali bangkit dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Delvecchio dkk., 2016). Apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik, maka yang akan terjadi adalah tidak mencapai kebahagiaan, dan tidak sedikit orang-orang

yang mengalami stres atau depresi akibat kegagalan untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi lingkungan yang kompleks (Dufner dkk., 2019).

Kehidupan pecandu narkoba di masa lalu sangat menentukan perilaku yang dimunculkan ketika telah terlepas dari pengaruh narkoba. Penyesuaian diri merupakan kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa menguasai atau menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, dan frustrasi-frustrasi dengan cara yang efisien (Schneiders, 1964). Penyesuaian diri yang efektif pada mantan pecandu narkoba akan dapat digunakan untuk mengatasi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan pribadi maupun kehidupan sosial, sehingga mantan pecandu narkoba tetap dapat menunjukkan hubungan yang baik dengan lingkungan, sebaliknya, apabila mantan pecandu narkoba yang gagal dalam penyesuaian diri digambarkan sebagai individu yang mudah tersinggung, menghindari kontak mata dan interaksi, rasa percaya diri yang rendah, grogi, takut, dan tidak mampu mengontrol emosi (Yusdi & Rinaldi, 2019).

Individu yang tangguh akan mudah beradaptasi dengan kondisi yang sulit dan akan mampu mengorientasikan dirinya bagaimana harus menyikapi situasi yang menantang (Boyatzis dkk., 2021). Berdasarkan hal ini, penyesuaian diri diyakini terkait dengan faktor resiliensi. Hal ini didukung oleh hasil studi eksperimental yang dilakukan oleh Ellis (2018) menunjukkan bahwa responden yang mendapatkan perlakuan adaptif lebih mampu mengatasi situasi sulit dibandingkan yang tidak.

Untuk dapat melepaskan diri dari ketergantungan narkoba dan untuk dapat terus menyesuaikan diri dengan kehidupan baru, diperlukan kemampuan untuk bertahan hidup dalam keadaan yang sulit tersebut. Individu yang dapat bertahan menghadapi kesulitan adalah individu yang resilien (Ikanovitasari dkk., 2021). Mantan pengguna narkoba perlu memiliki resiliensi terhadap berbagai permasalahan yang ada. Resiliensi juga dapat

membantu mantan pengguna narkoba untuk kembali ke perannya di masyarakat, untuk dapat memaknai hidupnya dengan lebih baik, untuk dapat kembali hidup untuk mencapai tujuan dan harapan hidup, serta tidak mengalami *relapse* (Ikanovitasari & Sudarji, 2017).

Orang yang resilien akan mampu bertahan dalam kesulitan, tidak mudah menyerah, dan tetap optimis dapat melewati kesulitan tersebut, sehingga mengoptimalkan fungsi-fungsi tersebut akan mendukung seseorang untuk mencapai kondisi pikiran yang sehat (Reivich & Shatte, 2002). Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi tantangan hidup sehingga individu dapat mengatasi kesulitan hidup dan kembali ke kehidupan normal (Calpe-López dkk., 2022). Adaptasi terhadap perubahan dan sebagai kebutuhan masyarakat untuk pulih dari bencana.

Resiliensi dikatakan sebagai bentuk kesadaran dimana individu mengubah cara berpikirnya ketika menghadapi masalah agar individu tidak mudah putus asa (Ayed dkk., 2019). Artinya individu mampu beradaptasi atau memposisikan diri dengan baik dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan, misalnya mampu menghadapi masalah yang dihadapinya. Dengan resiliensi individu terdapat kecenderungan individu untuk menghadapi, mengatasi bahkan menghilangkan stres yang dialaminya, sehingga individu yang resilien dapat mengurangi risiko negatif yang ditimbulkan oleh kondisi sulit tersebut dan dapat menjalani kehidupan yang normal kembali (Reivich & Shatte, 2002).

Setiap orang memiliki kemampuan untuk bangkit (resiliensi) secara alami, namun harus dipupuk dan diasah (Snyder & Lopez, 2007; Purwanto & Sahrah, 2020). Oleh karena itu, mantan pengguna narkoba harus tangguh untuk mempertahankan diri agar tidak kambuh dan dapat membangun kembali kehidupannya menjadi lebih baik. Mantan pecandu narkoba adalah mereka yang berhasil melewati proses yang tidak mudah. Dia harus bisa melepaskan

diri dari kecanduan narkoba, menyesuaikan diri kembali dengan masyarakat, dan menjalani kehidupan normalnya. Oleh karena itu, mantan pengguna narkoba harus memiliki resiliensi yang baik, karena resiliensi dapat mengurangi paparan seseorang terhadap faktor risiko (Hernanto dkk., 2020).

Resiliensi sangat dibutuhkan oleh mantan pecandu narkoba agar dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tidak terpuruk dan mengakibatkan depresi, sedih berkepanjangan, dan sampai menuju tindakan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Widianoro dan Widyaningsih (2020) didapatkan hasil bahwa para mantan pecandu napza di *Yogya Care House* mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. mantan pecandu napza mampu membangun resiliensi yang baik. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Faizah dkk. (2020), menemukan hasil bahwa resiliensi dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang negatif karena resiliensi tidak dapat membantu mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi.

Dari permasalahan yang ada, resiliensi dan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba merupakan masalah yang besar karena adanya penolakan, maka dari itu penelitian ini menarik untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Semakin tinggi resiliensi yang dibentuk oleh mantan pecandu narkoba, maka semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi yang dibentuk, maka semakin sulit penyesuaian dirinya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode berisi identifikasi variabel, subjek penelitian, instrumen penelitian, metodologi penelitian dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian. Jenis penelitian ini adalah

kuantitatif dengan desain korelasional untuk melihat hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Partisipan dalam penelitian ini adalah 34 orang mantan pengguna narkoba dewasa awal dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Kriteria inklusi dari partisipan

penelitian meliputi mantan pecandu narkoba yang tidak lagi menggunakan narkoba setidaknya selama satu tahun, berusia 20-40 tahun (dewasa awal) yang ada di pulau Sulawesi, dan pernah menjalani proses rehabilitasi. Data demografi partisipan diuraikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Demografi Partisipan**

Karakteristik Partisipan	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
20 - 25 tahun	9	26,5%
26 - 30 tahun	16	47,1%
31 - 35 tahun	5	14,7%
36 - 40 tahun	4	11,8%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	24	70,6%
Perempuan	10	29,4%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Lama Menjalani Proses Rehabilitasi</b>		
0 bulan - 11 bulan	22	64,7%
1 tahun - 2 tahun	11	32,4%
>2 tahun	1	2,9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Lama Menggunakan Narkoba</b>		
1 bulan - 11 bulan	1	2,9%
1 tahun - 5 tahun	27	79,4%
6 tahun - 10 tahun	6	17,6%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Lama Tidak Lagi Menggunakan Narkoba</b>		
0 bulan - 5 tahun	24	70,6%
6 tahun - 10 tahun	7	20,6%
11 tahun - 15 tahun	2	5,9%
16 tahun - 20 tahun	1	2,9%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	9	26,5%
Belum Menikah	25	73,5%
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100%</b>

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner atau skala pengukuran psikologi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi dan skala penyesuaian diri. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah skala resiliensi yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi

emosi, pengendalian impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Skala resiliensi terdiri dari 35 item yang disusun dengan dua jenis pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* yang menggunakan empat respons jawaban dari model Likert yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil uji daya

diskriminasi item menunjukkan semua item lolos seleksi. Nilai korelasi item total bergerak antara 0,437-0,645 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,903 yang tergolong sangat reliabel.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur penyesuaian diri adalah skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu kemampuan mengendalikan emosi yang berlebihan, kemampuan meminimalkan mekanisme pertahanan diri, kemampuan mengurangi frustrasi, kemampuan berpikir rasional dan usaha, kemampuan belajar, memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistis dan objektif dua kelompok, menguntungkan dan tidak menguntungkan. Skala penyesuaian diri terdiri dari 34 item yang disusun dengan dua jenis pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* menggunakan empat respons jawaban dari model Likert yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan semua item lolos seleksi. Nilai korelasi item total bergerak antara 0,334-0,766 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,910 yang tergolong sangat reliabel.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman's rho* untuk membuktikan hubungan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Perhitungan data penelitian menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) version 22.0 for windows.

## HASIL PENELITIAN

### Uji Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi variabel resiliensi dan variabel penyesuaian diri menggunakan 5 pilihan kategori dari model Likert yaitu, Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Hasil uji kategorisasi pada Tabel 2, menunjukkan skor resiliensi yang diperoleh oleh sebagian besar mantan pecandu narkoba berada pada kategori tinggi dengan persentase 64% (rata-rata 107 dan standar deviasi 16,2). Kemudian, skor penyesuaian diri yang diperoleh oleh sebagian besar mantan pecandu narkoba berada pada kategori tinggi dengan persentase 35% (rata-rata 106 dan standar deviasi 11,10).

**Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian**

Variabel	Rata-rata	SD	%	Keterangan
Resiliensi	107	16,2	64%	Tinggi
Penyesuaian Diri	106	11,10	35%	Tinggi

### Uji Asumsi

#### Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 3, diperoleh nilai K-S-Z variabel resiliensi sebesar 0,207 dengan sig. 0,001 ( $p < 0,05$ ), dan nilai K-S-Z variabel penyesuaian diri sebesar 0,166

dengan sig. 0,018 ( $p < 0,05$ ). Nilai signifikansi masing-masing variabel yang kurang dari 0,05, menunjukkan bahwa data variabel resiliensi dan penyesuaian diri tidak berdistribusi normal, sehingga uji hipotesis menggunakan analisis *nonparametric test* yaitu *Spearman's rho*.

**Tabel 3. Uji Normalitas Kolomogorov Smirnov**

	K-S-Z	Sig.	Keterangan
Resiliensi	0,207	0,001	Tidak Normal
Penyesuaian Diri	0,166	0,018	Tidak Normal

#### Uji Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 4, diperoleh nilai  $F_{hitung}$  sebesar 287,538 dengan

sig. 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan hubungan antara resiliensi dengan

penyesuaian diri mantan pecandu narkoba adalah linier.

**Tabel 4. Uji Linieritas ANOVA**

	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Linearity</i>	287,538	0,000	Linier

### Uji Hipotesis

Dari perhitungan uji korelasi *Spearman's rho* pada Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,866 dengan sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara resiliensi dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu

narkoba. Sumbangan yang diberikan oleh variabel resiliensi terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 75% ( $r^2$ ), artinya resiliensi menjadi salah satu faktor yang kuat memberikan sumbangsi terhadap penyesuaian diri mantan pecandu narkoba.

**Tabel 5. Uji Korelasi Spearman's Rho**

<b>Variabel</b>	<b>r</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Resiliensi-Penyesuaian Diri	0,866**	0,000	Hipotesis Diterima

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba, sehingga hipotesis penulis valid, dapat diterima dengan hasil koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,866 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Diterimanya hipotesis penelitian, menunjukkan bahwa resiliensi dapat dianggap sebagai salah satu faktor kuat yang memengaruhi penyesuaian diri mantan pecandu narkoba. Terdapat korelasi positif dengan hasil penelitian ini, yaitu semakin tinggi resiliensi maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Sebaliknya semakin rendah resiliensi yang dimiliki maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah bagaimana upaya manusia dapat berhasil memenuhi kebutuhannya sendiri untuk mengatasi frustrasi dan konflik, menjaga keseimbangan antara memenuhi kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan juga tercermin dalam upaya hubungan individu, harmonisasi dengan realitas (Gufon & Risnawati, 2011). Dalam hal ini individu sudah cukup merespon secara matang, efektif, memuaskan dan sehat dalam hidupnya. Individu yang matang secara emosional memiliki penyesuaian diri yang lebih

baik, sedangkan individu yang kurang matang secara emosional mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan kebutuhan lingkungannya (Best dkk., 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mantan pecandu mampu menerapkan penyesuaian diri untuk melatih pengendalian emosi yang berlebihan.

Penyesuaian diri sebagai mekanisme atau proses untuk menyelaraskan antara tuntutan internal dan eksternal. Konflik, tekanan, atau frustrasi dapat terjadi dalam proses, dan individu didorong untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan tindakan yang tepat untuk membebaskan diri dari ketegangan dan konflik ini. Individu yang menyelesaikan masalah hidup dapat pulih kembali setelah mengalami masalah, tanpa mudah putus asa atau menyerah ketika mengalami kesulitan (Fuentes dkk., 2020). Sejalan dengan Sesma dkk. (2013) yang berpendapat bahwa individu dengan resiliensi yang baik dapat menyesuaikan dengan masalah, yang pada dasarnya merupakan kemampuan dasar manusia untuk beradaptasi dengan situasi baru.

Dalam penyesuaian diri, individu dapat menerapkan cara mengontrol emosi agar bisa melewati masa sulit yang dilalui, baik yang

timbul dari dalam maupun luar individu. Menurut Ayed dkk. (2019) bahwa seseorang yang mampu bertahan pada saat mengalami stres akan berada pada tingkat resiliensi yang sedang atau cukup baik. Dengan adanya penerapan kontrol emosi yang merupakan bagian dari resiliensi, dapat membantu mantan pecandu narkoba untuk mampu melewati setiap risiko dan bertahan dari ketergantungannya pada narkoba serta mampu mengendalikan stres maupun emosi yang baik. Hal ini berdampak pada kemampuan untuk bangkit lebih baik melebihi keadaan sebelumnya (Delvecchio dkk., 2016).

Resiliensi pada mantan pecandu narkoba adalah kekuatan seseorang secara mental dan emosional yang tidak siap untuk memecahkan masalah, ulet dan percaya diri, rentan, lesu dan tidak berdaya (Ikanovitasari dkk., 2021). Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan yang dihadapinya dan untuk menjadi tangguh (Reivich & Shatte, 2002; Putri & Satwika, 2017). Perlawanan memungkinkan seseorang untuk mengubah jalan hidupnya menjadi lebih baik (Gralinski-Bakker dkk., 2018). Resiliensi adalah elemen penting dalam pemulihan seseorang dari kecanduan narkoba.

Perkembangan resiliensi terhadap mantan pecandu narkoba itu baik karena telah berhasil mengatasi masa-masa sulit yang muncul di dalam atau di luar diri orang tersebut. Seseorang yang mampu bertahan dalam keadaan stres akan memiliki tingkat resiliensi yang meningkat (Ferreira dkk., 2021). Dikombinasikan dengan faktor resiliensi pada mantan pecandu narkoba, ini akan membantu mereka bertahan di masa-masa sulit dan membantu mereka bangkit dari keadaan sebelumnya (Calpe-López dkk., 2022).

Mantan pecandu dapat menghadapi tantangan dan mengendalikan lingkungan dengan menerapkan resiliensi (Isralowitz & Reznik, 2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mantan pecandu mampu mengatasi risiko dan bertahan dari penyalahgunaan narkoba, serta mengatasi stres dan emosi.

Selain itu, adanya resiliensi yang baik dari mantan pecandu narkoba dapat membuatnya untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat, sehingga tercipta hubungan yang harmonis.

Dari penelitian ini terlihat bahwa penyesuaian diri berada pada kategori tinggi, namun penyesuaian diri yang baik pada mantan pecandu narkoba adalah yang dapat menerima dan memahami kekurangan dan kelebihan terhadap kondisi yang telah terjadi pada dirinya sehingga mantan pecandu narkoba dapat menemukan jati dirinya. Untuk itu jika resiliensi pada mantan pecandu narkoba tetap ditingkatkan dan dipertahankan, maka mantan pecandu narkoba akan bisa melawan atau menghadapi kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa resiliensi berhubungan kuat secara positif signifikan dengan penyesuaian diri. Tingkat resiliensi yang diterapkan oleh mantan pecandu narkoba berada pada kategori tinggi, dan tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi. Resiliensi memberikan sumbangsi terhadap penyesuaian diri sebesar 75% dan sisanya 25% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan yaitu: Bagi Mantan Pecandu Narkoba yang sudah memiliki resiliensi agar dipertahankan, agar dapat membantu pengembangan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba. Apabila terjadi tekanan atau sedang menghadapi masalah, maka resiliensi dapat membantu para mantan pecandu narkoba untuk lebih mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan atau menjadi resilien.

Bagi Masyarakat diharapkan agar tidak memberikan stigma yang negatif bagi para mantan pecandu narkoba, melainkan memberikan dukungan kepada mereka agar mereka memiliki resiliensi dan penyesuaian diri

yang baik agar tidak *relapse*. Bagi penelitian selanjutnya, bisa merancang program-program intervensi psikologi yang dapat memfasilitasi mantan pecandu narkoba untuk memiliki ketahanan diri yang baik sehingga membantunya beradaptasi di masyarakat dan berperan secara positif di kehidupan sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, M. S., & Sari, K. A. K. (2020). Proses pengambilan keputusan untuk berhenti menggunakan narkoba pada mantan pecandu narkoba di Wilayah Denpasar. *Archive of Community Health*, 4(2), 19-27. <https://doi.org/10.24843/ACH.2017.v04.io2.p03>
- Ayed, N., Toner, S., & Priebe, S. (2019). Conceptualizing resilience in adult mental health literature: A systematic review and narrative synthesis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 299-341.
- Best, D., Beckwith, M., Haslam, C., Alexander Haslam, S., Jetten, J., Mawson, E., & Lubman, D. I. (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: The social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111-123. <https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1075980>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., Dhar, U., & Osiri, J. K. (2021). Thrive and survive: Assessing personal sustainability. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 73(1), 27-50. <https://doi.org/10.1037/cpb0000193>
- Calpe-López, C., Martínez-Caballero, M. A., García-Pardo, M. P., & Aguilar, M. A. (2022). Resilience to the effects of social stress on vulnerability to developing drug addiction. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 24.
- Delvecchio, E., Di Riso, D., Lis, A., & Salcuni, S. (2016). Adult attachment, social adjustment, and well-being in drug-addicted inpatients. *Psychological Reports*, 118(2), 587-607. <https://doi.org/10.1177/0033294116639181>
- Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., & Denissen, J. J. (2019). Self-enhancement and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 48-72. <https://doi.org/10.1177/1088868318756467>
- Dyregrov, K., & Selseng, L. B. (2022). "Nothing to mourn, He was just a drug addict"-stigma towards people bereaved by drug-related death. *Addiction Research & Theory*, 30(1), 5-15. <https://doi.org/10.1080/16066359.2021.1912327>
- Earnshaw, V., Smith, L., & Copenhaver, M. (2013). Drug addiction stigma in the context of methadone maintenance therapy: an investigation into understudied sources of stigma. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(1), 110-122. <https://doi.org/10.1007/s11469-012-9402-5>
- Ellis, J. B. (2018). Toward an adaptation-based approach to resilience. *Journal of Psychology*, 17(1), 1-13. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-72589-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-72589-5_3)
- Ferreira, M., Marques, A., & Gomes, P. V. (2021). Individual resilience interventions: A systematic review in adult population samples over the last decade. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7564.
- Fuentes, M. C., Garcia, O. F., & Garcia, F. (2020). Protective and risk factors for adolescent substance use in Spain: Self-esteem and other indicators of personal well-being and ill-being. *Sustainability*, 12(15), 5962. <https://doi.org/10.3390/su12155962>
- Ghufron, M., & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori psikologi (II)*. Yogyakarta: AR RUZZ Media.
- Gralinski-Bakker, J. H., Hauser, S. T., Stott, C.,

- Billings, R. L., & Allen, J. P. (2018). Markers of resilience and risk: Adult lives in a vulnerable population. In *Special Issue: Risk and Resilience in Human Development* (pp. 291-326). Psychology Press.
- Hernanto, F. F., Harsa, A. P., & Permana, R. A. (2020). Resilience among drug abuser under treatment program in drug rehabilitation center in Surabaya. *Journal of Vocational Nursing*, 1(2), 135-139.
- Ikanovitasari, C., & Sudarji, S. (2017). Gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 100-115.
- Ikanovitasari, C., Anindhita, P. B., & Sefa, R. M. (2021). Description of resilience to former formed drug users at peka single house. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 46-52.
- Isralowitz, R., & Reznik, A. (2016). Drug use among high-risk people: resistance and resilience factors. In *Mental Health and Addiction Care in The Middle East* (pp. 19-46). Springer, Cham.
- Noer, R. M., Fitriana, L., & Agusthia, M. (2019). Relationship strategy coping with self-efficacy drugs in the period of rehabilitation at Batam BNN Rehabilitation. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 2(3), 24-30. <https://doi.org/10.31764/ijeca.v2i3.2099>
- Paquette, C. E., Syvertsen, J. L., & Pollini, R. A. (2018). Stigma at every turn: Health services experiences among people who inject drugs. *International Journal of Drug Policy*, 57, 104-110. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2018.04.004>
- Purwanto, A. B., & Sahrah, A. (2020). Resiliensi dan beban kerja terhadap stres kerja pada polisi lalu lintas. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 260-266. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4627>
- Putri, A. M., & Satwika, Y. W. (2017). Pengalaman mantan penyalahguna NAPZA di Usia remaja dalam mencapai resiliensi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1-12.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skill for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Rinaldi, H. Y. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Sumatera Barat Bagian Utara. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(3), 1-12.
- Schneider, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sesma, A., Mannes, M., & Scales, P. C. (2013). Positive adaptation, resilience and the developmental assets framework. In *Handbook of resilience in children* (pp. 427-442). Springer, Boston, MA.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology in scientific and practical exploration of human strength*. London: Sage Publication, Inc.
- Sulli, G., Manoogian, E. N., Taub, P. R., & Panda, S. (2018). Training the circadian clock, clocking the drugs, and drugging the clock to prevent, manage, and treat chronic diseases. *Trends in Pharmacological Sciences*, 39(9), 812-827. <https://doi.org/10.1016/j.tips.2018.07.003>
- Sullivan, M. D. (2018). Depression effects on long-term prescription opioid use, abuse, and addiction. *The Clinical Journal of Pain*, 34(9), 878-884. doi:10.1097/AJP.0000000000000603
- Suryaman, M. A., Stanislaus, S., & Maburri, M. I. (2018). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba yayasan rumah damai semarang. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(2), 98-103.
- Titlestad, K. B., Stroebe, M., & Dyregrov, K. (2020). How do drug-death-bereaved parents adjust to life without the deceased? A qualitative study. *OMEGA -*

- Journal of Death and Dying*, 82(1), 141-164.  
<https://doi.org/10.1177/0030222820923168>
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009. *Undang-undang (UU) tentang narkotika*. Diakses dari [https://id.wikisource.org/wiki/Undang-Undang\\_Republik\\_Indonesia\\_Nomor\\_35\\_Tahun\\_2009](https://id.wikisource.org/wiki/Undang-Undang_Republik_Indonesia_Nomor_35_Tahun_2009)
- Widianingsih, R., & Widyarini, M. N. (2009). Dukungan orangtua dan penyesuaian diri. *Jurnal Psikologi*, 3(1).
- Widiantoro, F. W., & Widyaningsih, S. S. (2020, September). Membangun resiliensi mantan pecandu napza: studi kasus Yogya Care House. In *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*, 219-224.
- Wogen, J., & Restrepo, M. T. (2020). Human rights, stigma, and substance use. *Health and Human Rights*, 22(1), 51-60.
- Yusdi, H., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba di Sumatera Barat Bagian Utara. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), 1-12.  
<http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i3.6580>