

Gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba

Chi Ikanovitasari¹
Shanty Sudarji²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Bunda Mulia
Jl. Lodan Raya No. 2, Ancol, Jakarta Utara 14430, Indonesia
Email: ¹chika12novitasari@gmail.com, ²gbu120711@gmail.com

Abstrak- *Relapse* merupakan perilaku penggunaan kembali narkoba yang ditandai dengan adanya pemikiran, perilaku, dan perasaan adiktif setelah menjalani penanganan secara rehabilitasi. Mantan pengguna narkoba yang tidak mampu menahan keinginan atau sugesti untuk memakai kembali narkoba akan mengalami stres atau frustrasi (Syuhada, 2015). Resiliensi dibutuhkan oleh mantan pengguna narkoba agar dapat menghadapi masalah dan tekanan dalam hidupnya, memerankan perannya dalam masyarakat, dan tidak mengalami *relapse*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif jenis fenomenologi dengan observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga subjek memiliki sumber *I Have, I Am*, dan *I Can*, satu subjek memiliki sumber *I Have* dan *I Am*, serta satu subjek lainnya hanya memiliki sumber *I Have*. Subjek yang memiliki sumber *I Have, I Am*, dan *I Can* dipengaruhi oleh faktor kecerdasan emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati dan *self efficacy*.

Kata kunci: *Resiliensi, mantan pengguna narkoba, relapse*

Pendahuluan

Seiring berkembangnya zaman, penyalahgunaan narkoba semakin menimbulkan keresahan di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Menurut Laporan Akhir Survei Nasional Perkembangan Penyalahgunaan Narkoba tahun anggaran 2014, terdapat sebanyak 3,8 juta sampai 4,1 juta orang atau sekitar 2,10% sampai 2,25% dari total seluruh penduduk Indonesia yang berisiko terpapar narkoba (Badan Narkotika Nasional, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan BBN dan Puslitkes-UI tahun 2015 menyatakan bahwa angka prevalensi penyalahgunaan narkoba berada dikisaran 2,20% atau sekitar 4.098.029 orang dari total populasi penduduk Indonesia yang berusia 10 – 59 tahun (Badan Narkotika Nasional, 2015).

Usia paling dinamis dan produktif adalah mereka yang tergolong dewasa muda yaitu berusia antara 20 hingga 40 tahun. Menurut Santrock, dewasa muda termasuk masa transisi, baik transisi secara fisik, intelektual, maupun peran sosial (Dariyo, 2004). Kepala Humas BNN, Kombes Sumirat Dwiyanto mengungkapkan sebanyak 70% pengguna narkoba di Indonesia saat ini adalah pekerja di usia produktif, 22% lainnya adalah pelajar dan mahasiswa, sedangkan 8% adalah kategori lain (Ihsanuddin, 2014).

NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya) atau narkoba merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri dan dapat menyebabkan ketergantungan (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014). Narkoba memiliki tiga sifat yang sangat membahayakan, yaitu adiksi (membuat pemakai ketagihan dan tidak dapat berhenti), toleran (membuat tubuh pemakai untuk menyesuaikan diri dengan narkoba sehingga dosis pemakaian narkoba semakin tinggi), dan habituasi (membuat pemakai selalu teringat, terkenang dan terbayang

kenikmatan narkoba). Sifat-sifat inilah yang menyebabkan pengguna narkoba yang sudah pulih kelak bisa kambuh atau *relapse* (Ariwibowo, 2013).

Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN), terdapat 38 kasus *relapse* berkali-kali dan masuk kembali ke lembaga rehabilitasi yang sama di Lembaga Balai Kasih Sayang Pamardi Siwi BNN pada tahun 2006. Tingkat *relapse* mencapai 95% pada tahun 2007, bahkan ada residen yang masuk untuk ke empat kalinya ke lembaga rehabilitasi tersebut. Tahun 2008 menunjukkan data *relapse* di Indonesia mencapai 90% (Syuhada, 2015). Pada tahun 2013, BNN menyatakan tingkat kekambuhan atau *relapse* mantan pecandu narkoba di Indonesia tinggi. Dari sekitar 6.000 pecandu yang ikut menjalani rehabilitasi per tahunnya, sekitar 40% akhirnya kembali lagi menjadi pecandu (Ariwibowo, 2013).

Relapse merupakan perilaku penggunaan kembali narkoba yang ditandai dengan adanya pemikiran, perilaku, dan perasaan adiktif setelah menjalani penanganan secara rehabilitasi dan mengalami periode putus zat. *Relapse* dapat terjadi apabila individu bergaul kembali dengan teman-teman pemakai narkoba atau bandarnya, sehingga individu tidak mampu menahan keinginan atau sugesti untuk memakai kembali narkoba dan individu mengalami stres atau frustrasi (Syuhada, 2015).

Penelitian Hawari (2003) menunjukkan bahwa kekambuhan pada mantan pecandu disebabkan oleh faktor teman (58,36%), faktor "sugesti" (*craving*) 23,21%, dan faktor frustrasi atau stres 18,43%. Individu yang berada dalam lingkungan pergaulan pengguna narkoba lebih mudah terpengaruh untuk menggunakan narkoba kembali (dalam Setyowati, dkk, t.th). Stigma negatif pun masih ada di tengah masyarakat terhadap para penyalahguna atau bahkan para mantan penyalahguna narkoba. Stigma adalah pandangan masyarakat terhadap suatu hal atau individu, termasuk pecandu narkoba. Banyak pecandu narkoba yang menghalalkan segala cara untuk mendapatkan narkoba, seperti menjadi pelacur, penipu, penjahat, bahkan pembunuh. Kejahatan itu dilakukan terhadap saudara bahkan ayah dan ibunya sendiri (Suryaman, dkk, 2013).

Hal inilah yang menyebabkan para pecandu mengalami kesulitan untuk mendapatkan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan, dan menjadi terpojok sehingga walaupun mereka sudah berhenti namun tetap diperlakukan sama oleh masyarakat. Banyak pecandu narkoba yang merasa rendah diri dan tidak nyaman dengan stigma negatif yang ditujukan oleh keluarga dan masyarakat kepada mereka, padahal mereka telah pulih (Ferrygrin, 2016).

Menurut Asisten Program Manajer di Rumah Singgah PEKA, yaitu SM, masalah yang akan dihadapi oleh mantan pengguna narkoba adalah ketika mereka sudah keluar dari rehabilitasi dan kembali ke lingkungan masyarakat. Mereka harus dapat menyesuaikan diri di lingkungan keluarga dan masyarakat, memerankan kembali peran mereka dalam lingkungan masyarakat, meningkatkan kualitas hidup mereka, serta menghadapi stigma negatif dari masyarakat terhadap mantan pengguna narkoba (Komunikasi Pribadi, 9 September 2016).

Salah satu tempat rehabilitasi yang membekali para pecandu narkoba sehingga siap kembali ke lingkungan masyarakat adalah Rumah Singgah PEKA. Rumah Singgah PEKA merupakan sebuah pusat rehabilitasi berbasis masyarakat yang ada di kota Bogor. Rumah Singgah PEKA tidak memaksakan para pecandu narkoba untuk melakukan terapi untuk total *abstinence* atau putusnya penggunaan zat sama sekali, namun Rumah Singgah PEKA mengedepankan peningkatan kualitas hidup para pecandu tanpa memaksa mereka menjalani total *abstinence*. LP, yaitu Program Manager di Rumah Singgah PEKA menuturkan bahwa banyak tempat rehabilitasi di Indonesia memiliki tujuan untuk membuat pecandu berhenti menggunakan narkoba, namun tidak memikirkan bagaimana setelah pecandu keluar dari tempat rehabilitasi. Hal tersebut berujung pada mantan pecandu kembali ke lingkungan lama dan akhirnya *relapse* atau kambuh lagi. Para klien akan diberikan tempat untuk tidur, makan, bahkan pendidikan *soft skills* dan keterampilan untuk mengembalikan fungsi sosial mereka tanpa dipungut biaya (dalam Sulaiman, 2016).

Resiliensi dibutuhkan untuk dapat mengelola masalah yang dihadapi dan membuat ketahanan diri (dalam Safitri, 2015). Resiliensi merupakan proses mengatasi masalah seperti gangguan, kekacauan, tekanan atau tantangan hidup, yang pada akhirnya membekali individu dengan perlindungan tambahan dan kemampuan untuk mengatasi masalah sebagai hasil dari situasi yang dihadapi (dalam Suyasa & Wijaya, 2006).

Resiliensi dibutuhkan oleh mantan penyalahguna dan pemakai narkoba untuk menghadapi berbagai masalah yang ada. Resiliensi juga dapat membantu mantan penyalahguna narkoba untuk kembali memerankan perannya dalam masyarakat, mampu memaknai hidupnya dengan lebih baik, mampu kembali meniti kehidupan untuk mencapai tujuan dan harapan dalam hidupnya, serta tidak mengalami kekambuhan atau *relapse* lagi (dalam Safitri, 2015).

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian: *"Bagaimana gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba yang berusia 2- hingga 40 tahun di Rumah Singgah PEKA? Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi resiliensi pada mantan pengguna narkoba di Rumah Singgah PEKA?"*

Metode

Variabel Penelitian

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam mengatasi tantangan dan tekanan dalam kehidupan, yang meliputi tiga sumber, yaitu:

A. I Have

- Mempercayai hubungan: Mantan pengguna narkoba memiliki hubungan yang dapat dipercaya dan mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya.
- Struktur dan aturan di rumah: Mantan pengguna narkoba memiliki peraturan yang harus ditaati di rumah, sehingga ia menjadi bagian dari keluarga.
- *Role models*: Mantan pengguna narkoba memiliki panutan yang dapat ia contoh sehingga ia termotivasi untuk belajar dari orang tersebut.
- Dorongan untuk menjadi otonom: Mantan pengguna narkoba memiliki orang lain yang mendorong dirinya untuk menjadi individu mandiri, sehingga ia dapat melakukan segala sesuatu sendiri.
- Akses pada kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan: Mantan pengguna narkoba memiliki layanan untuk memenuhi kebutuhannya akan kesehatan dan pendidikan.

B. I Am

- Perasaan dicintai dan perilaku menarik: Mantan pengguna narkoba menyadari bahwa orang lain menyukai dan mengasihi dirinya, sehingga mereka akan bersikap baik terhadap orang-orang yang mengasihi dan mencintainya.
- Mencintai, empati, dan altruistik: Mantan pengguna narkoba memiliki empati dan senang membantu orang lain yang sedang dalam masa sulit.
- Bangga terhadap diri sendiri: Mantan pengguna narkoba memiliki perasaan bangga dan puas terhadap dirinya sendiri. Ketika mereka mengalami masalah, kepercayaan diri dan self esteem membantu mereka untuk dapat mengatasi masalah tersebut.
- Otonomi dan tanggung jawab: Mantan pengguna narkoba menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.
- Harapan, keyakinan, dan kepercayaan: Mantan pengguna narkoba memiliki harapan dan keyakinan yang bersifat positif dan membangun.

C. I Can

- Komunikasi: Mantan pengguna narkoba dapat melakukan interaksi sosial agar dapat menyatakan ekspresi atau perasaannya kepada orang lain.
- Pemecahan masalah: Mantan pengguna narkoba menggunakan kemampuan pemecahan masalah secara kreatif, mengetahui penyebab masalah dan cara mengatasinya.
- Mengelola perasaan dan rangsangan: Mantan pengguna narkoba dapat mengatur emosi pada dirinya sendiri.
- Mencari hubungan yang dapat dipercaya: Mantan pengguna narkoba memiliki hubungan yang dapat dipercaya dan berguna sebagai sarana untuk meminta bantuan ketika memiliki masalah yang memerlukan diskusi dengan orang lain.
- Mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain: Mantan pengguna narkoba mengetahui bagaimana untuk bertingkah, mengambil resiko atau diam, dan mengambil keputusan.

Subjek Penelitian

Data penelitian diambil melalui wawancara terhadap lima orang mantan pengguna narkoba. Karakteristik subjek penelitian berada dalam rentang usia 20 - 40 tahun, baik laki-laki maupun perempuan dan telah menjadi mantan pengguna narkoba minimal selama 3 bulan di Rumah Singgah PEKA. Untuk mendukung hasil wawancara, peneliti juga melakukan observasi terhadap lima orang mantan pengguna narkoba yang menjadi subjek penelitian ini. Observasi dilakukan di Rumah Singgah PEKA.

Desain Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dimana pada penelitian ini menghasilkan dan mengelola data yang sifatnya deskriptif seperti wawancara, observasi, catatan lapang dan lain-lain. Data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, sehingga tidak menggunakan angka (Poerwandari, 2011). Jenis penelitian ini termasuk penelitian fenomenologi. Fenomenologi tertarik pada yang dialami oleh manusia dalam konteks tertentu dan pada waktu tertentu, bukan dalam laporan abstrak tentang sifat dunia pada umumnya. Fenomenologi berkaitan dengan fenomena yang muncul pada manusia, kesadaran seperti terlibat dengan dunia di sekitar kita (Willig, 2008).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 tahap. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi penyusunan pedoman wawancara, penentuan subjek penelitian dengan teknik homogen. Homogen adalah teknik penentuan sampel dengan mengambil sejumlah kecil kasus homogen dan agar peneliti dapat mendeskripsikan subkelompok tertentu secara mendalam (Poerwandari, 2011). Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, yaitu pengambilan data lapangan. Pengambilan data dilakukan di Rumah Singgah PEKA. Tahap pengolahan data dilakukan setelah data wawancara telah terkumpul.

Teknik Analisis Data

Hasil wawancara diubah dalam bentuk verbatim, kemudian dianalisis dan diinterpretasi dengan teknik *content analysis*, yang terdiri dari tiga tahap yaitu melakukan pengkategorian data, melakukan koding, dan menganalisis menurut teori dasar (Poerwandari, 2011). Dalam penelitian kualitatif, hal terpenting yang dapat meningkatkan kredibilitas dalam penelitian ini adalah menggunakan triangulasi. Triangulasi mengacu pada upaya mengambil sumber-sumber data yang berbeda, dengan cara yang berbeda, untuk memperoleh kejelasan mengenai suatu hal tertentu. Data yang didapat dari berbagai sumber tersebut dapat

digunakan untuk memperkaya penelitian yang sedang dilakukan. serta dapat menguatkan derajat manfaat studi pada seting-seting yang berbeda (dalam Poerwandari, 2011). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi data dimana dalam penelitian ini peneliti dapat memperkaya informasi melalui triangulasi data serta membuat penelitian ini akurat.

Hasil

Subjek 1

Inisial : S H
Usia : 35 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Staff di Rumah Singgah PEKA
Status Pernikahan : Belum menikah

H merupakan mantan pengguna narkoba dan saat ini bekerja sebagai staff di Rumah Singgah PEKA. Pada saat melakukan wawancara, H memakai pakaian yang bersih, berupa kaos dan celana jeans panjang. H memiliki kulit berwarna sawo matang dan memiliki tato pada tubuhnya. H menerima kedatangan peneliti dengan ramah dan terbuka. Saat melakukan wawancara, H terlihat tenang dan santai, serta terbuka dalam menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan. H kerap kali tertawa beberapa kali ketika menjawab pertanyaan. H juga merokok selama melakukan wawancara.

Gambaran I Have Subjek 1

Ketika H masih menggunakan narkoba, hubungan H dengan keluarganya memburuk. Jika H pulang ke rumahnya, pintu kamar akan dikunci, dan ketika H tidur pun akan diawasi oleh keluarganya. Namun sejak H berhenti menggunakan narkoba, hubungan H dengan keluarganya telah membaik. H mendapatkan kembali kepercayaan dari keluarganya. H juga mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-temannya di Rumah Singgah PEKA, berupa materi dan tempat tinggal. H yakin bahwa ia diterima oleh keluarga, teman-teman, dan lingkungan sosialnya. Apabila H tidak diterima, H masih memiliki teman-teman komunitasnya yang mau menerima H.

Kini H telah berhenti menggunakan narkoba sejak satu tahun yang lalu. H berhenti menggunakan narkoba karena H merasa bahwa narkoba sudah semakin mahal, dan H sudah tidak memiliki uang. H memiliki sosok teladan yaitu teman-teman di Rumah Singgah PEKA yang pernah menggunakan narkoba namun saat ini bisa berhenti menggunakan narkoba dan bisa meningkatkan kualitas hidupnya. Ketika H merasa sedang suntuk, bosan, dan ingin menggunakan narkoba, H memiliki cara tersendiri untuk menghalau keinginannya tersebut, yaitu dengan mencari kesibukan atau bercanda dengan teman-teman di Rumah Singgah PEKA.

Selain itu, H juga memiliki teman di Rumah Singgah PEKA yang mau membantunya ketika H mengalami masalah. H akan mengobrol dengan teman-teman atau konselornya di Rumah Singgah PEKA. Setelah mengobrol dengan mereka, H akan merasa lega karena H telah menemukan solusinya sendiri. Di Rumah Singgah PEKA juga terdapat konselor dan psikolog yang mau membantu H. Berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan tersebut, dapat dikatakan bahwa H memiliki sumber *I Have*, karena menurut Grotberg (1995) individu

merasa dicintai dan diterima apabila individu memiliki dukungan, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar individu.

Gambaran / Am Subjek 1

Ketika masih menggunakan narkoba, memiliki tato, dan memakai anting, H sering mendapatkan sindiran dari tetangga-tetangganya. Namun saat ini H sudah tidak pernah mendapat sindiran. Saat ini H merasa diterima dan disayang oleh orang-orang disekitarnya. Menurut H, ia masih mendapatkan toleransi dari teman-teman dan staff di Rumah Singgah PEKA apabila ia melakukan kesalahan. Teman-teman H juga sering menanyakan kabar H apabila ia sedang libur bekerja di Rumah Singgah PEKA, dan memberikan perhatian kepada H. Apabila ada orang lain yang ingin menggunakan narkoba, H tidak ingin melarang orang tersebut karena H tidak ingin hubungan mereka menjadi buruk, namun H akan mengingatkan orang tersebut untuk berhati-hati. H juga ingin membuat keluarganya bahagia dengan cara setiap minggu H pulang ke rumah orang tuanya, menunjukkan dirinya, serta membantu ibunya.

H mengaku bahwa ia pernah merasa menyesal menggunakan narkoba, namun saat ini H sudah tidak menyesali hal tersebut. H sedang fokus untuk mendorong dirinya sendiri melakukan berbagai kegiatan positif yang dulu tidak pernah ia lakukan. H juga merasa bahwa wawasan yang ia miliki masih kurang, sehingga ia merasa perlu untuk menambah wawasannya. Saat ini H merasa menjadi orang yang bertanggung jawab terhadap pekerjaannya dan merasa percaya diri. H mengakui bahwa ia pernah sempat memakai narkoba lagi ketika sudah memutuskan untuk berhenti, namun H merasa bahwa ia mampu mengontrol keinginannya tersebut. H yakin bahwa ia akan memiliki masa depan yang baik dan H memiliki rencana untuk membuka usaha sendiri dan ingin membangun rumah tangga. H memiliki sumber / Am, karena H memiliki perasaan, sikap, dan keyakinan yang positif.

Gambaran / Can Subjek 1

H mengaku akan jujur dan terbuka mengenai dirinya sendiri terhadap orang lain di waktu yang menurutnya tepat. H tidak ingin menutup-nutupi masa lalunya yang pernah memakai narkoba. Apabila ada wanita yang tidak mau menerima H karena H pernah menggunakan narkoba, maka H akan mencari wanita lain daripada H harus terus berbohong untuk menutup-nutupi masa lalunya kepada wanita tersebut. Saat ini H juga menjadi lebih berani untuk berbicara di depan umum. Kesulitan yang H hadapi saat ini yaitu H seringkali merasa canggung dengan orang yang baru ia temui dan memiliki jabatan yang tinggi. Namun H berusaha menghadapi masalah ini dengan cara membiasakan diri dan berinteraksi dengan orang tersebut.

Jika ada orang lain yang menawarkan narkoba pada H, maka H dapat mengontrol keinginannya untuk memakai narkoba lagi dengan cara menolak secara halus kepada orang tersebut. Ketika H merasa marah, H akan menenangkan dirinya terlebih dahulu dengan cara menghindari hal yang membuatnya marah dan melakukan *hobby*-nya. Setelah H merasa tenang, maka H akan menghadapi hal yang membuatnya marah.

Saat H mengalami masalah, maka H akan meminta bantuan kepada teman-temannya di Rumah Singgah PEKA yang lebih mengerti dan paham mengenai apa yang sedang terjadi pada H dibandingkan dengan keluarga H. H juga menganggap semua orang yang ada di Rumah Singgah PEKA adalah teman dekatnya. Saat ini H berhenti menggunakan narkoba. H tidak memiliki orang lain yang ia jadikan inspirasi untuk dirinya berhenti menggunakan narkoba, namun H sendiri merasa sudah bosan dan jenuh. H memiliki sumber / Can, karena H mampu berinteraksi dan berkomunikasi, dan H juga mampu menyelesaikan masalah yang ia hadapi.

Subjek 2

Inisial : D E E
Usia : 28 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Volunter di Rumah Singgah PEKA
Status Pernikahan : Menikah

D merupakan mantan pengguna narkoba dan saat ini bekerja sebagai volunter di Rumah Singgah PEKA. Pada saat melakukan wawancara, D memakai pakaian yang bersih, berupa kaos dan celana jeans pendek. D memiliki rambut panjang, memiliki kulit berwarna sawo matang dan memiliki tato pada tubuhnya. D menerima kedatangan peneliti dengan ramah dan terbuka. Saat melakukan wawancara, D terlihat tenang dan terbuka dalam menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan. Ketika melakukan wawancara, D juga merokok.

Gambaran I Have Subjek 2

Saat ini hubungan D dengan keluarganya telah membaik. D sering berkomunikasi dengan keluarganya melalui *whatsapp*. D juga sering mendapatkan kiriman berupa barang dan uang dari keluarganya tanpa D minta. Keluarga D merasa salut kepada D karena D bisa berhenti menggunakan narkoba. Dukungan yang D terima berasal dari keluarga D, berupa materi dan kepercayaan.

Keluarga dan suami D mengharapkan D dapat berhenti menggunakan narkoba, dan D saat ini telah berhenti menggunakan narkoba. D pernah mengalami *relapse* ketika D telah memutuskan untuk berhenti menggunakan narkoba. Namun D tidak ingin menggunakan narkoba lagi, karena D merasa hidupnya akan berantakan jika ia kembali menggunakan narkoba. D memiliki sosok teladan yaitu suaminya sendiri. Suami D adalah orang yang menemani D dan membantu D untuk berhenti menggunakan narkoba.

Saat D menghadapi masalah, suami D adalah orang yang selalu membantu D. Suami D akan meminta D untuk mencari solusinya sendiri, namun apabila D tidak mampu menyelesaikan masalah yang ia hadapi sendiri, maka suaminya akan membantu D. Ketika D sakit, keluarga D akan membiayai dan membawa D ke rumah sakit. Di Rumah Singgah PEKA juga terdapat konselor dan psikolog yang mau membantu D. D memiliki sumber *I Have*, karena D mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman-teman di Rumah Singgah PEKA.

Gambaran I Am Subjek 2

D merasa bahwa ia diterima dan disayangi oleh keluarga dan lingkungan sosialnya. D sering berkomunikasi dengan keluarganya, serta sering diajak menghadiri acara bersama keluarganya. D juga pulang ke rumah orang tuanya satu kali dalam satu bulan. Tetangga D juga sering menyapa D ketika D pulang ke rumah orang tuanya. D ingin membuat keluarganya bahagia dengan cara membenahi dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik dan tidak banyak meminta kepada keluarganya. Ketika ada orang lain yang ingin menggunakan narkoba, D tidak akan melarang atau ikut campur, namun apabila keluarganya sendiri yang akan menggunakan narkoba, D akan langsung menasehati dan mencegah keluarganya tersebut untuk menggunakan narkoba.

Apabila D mendapat cemoohan dari orang lain, D merasa tidak perlu menanggapi orang tersebut, karena itu merupakan hak orang tersebut untuk berkata apapun. D pernah merasa iri terhadap adik dan keponakannya yang telah bekerja dan mampu membeli rumah atau mobil, namun saat ini D sudah dapat menerima masa lalunya yang menggunakan narkoba, pernah masuk penjara, dan terkena HIV. D merasa kemampuan yang ia miliki belum terasah, karena ia pernah mengalami tokso, sehingga ia menderita hilang ingatan. D merasa ia menjadi orang yang mandiri dan bertanggung jawab karena tidak mau menunda-nunda menyelesaikan

pekerjaan yang ia lakukan. Selain itu D juga mampu mengambil keputusan sendiri. Bila D merasa tidak mampu menyelesaikan masalah yang ia hadapi, maka D akan meminta bantuan suaminya.

D yakin bahwa ia akan memiliki masa depan yang baik. D memiliki rencana untuk memiliki anak lagi, menjaga kesehatan, menjaga hubungan baik dengan keluarganya, dapat terus bekerja, dan benar-benar berhenti menggunakan narkoba. Dulu D sangat pemalu dan membutuhkan narkoba agar ia menjadi PD dan bisa bergaul. Namun saat ini kepercayaan diri D bertambah baik sehingga D tidak membutuhkan narkoba lagi. D memiliki sumber / Am.

Gambaran / Can Subjek 2

D hanya akan terbuka kepada orang yang bertanya kepadanya mengenai dirinya dan D juga terbuka kepada komunitasnya seperti di Rumah Singgah PEKA. Ketika bersama keluarga, D banyak bercerita mengenai kegiatan atau pekerjaan yang ia lakukan sehari-hari. Masalah yang dialami oleh D adalah ketika ia berobat ke rumah sakit, dan rumah sakit menolak untuk mengobati D karena D menderita HIV, namun D belum memiliki solusi untuk masalah yang ia hadapi tersebut.

Ketika D keluar dari rehabilitasi, D belum bisa mengontrol keinginannya untuk menggunakan narkoba. Namun saat ini D mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan narkoba. D sempat menggunakan narkoba ketika ia telah berhenti, namun D berhasil mengontrol dirinya untuk berhenti. D merasa kehidupannya akan berantakan kembali dan D juga menjadi sering bertengkar dengan suaminya saat menggunakan narkoba.

Saat ini orang tua dan suami D merupakan orang terdekat D. Suami D akan membantu D untuk menghadapi masalah apabila D tidak bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Suami D adalah orang yang menginspirasi D untuk berhenti memakai narkoba dengan membuat D sadar bahwa usia D sudah semakin bertambah, sehingga D harus memperbaiki kehidupannya. Selain itu, diri D sendiri yang mendorongnya untuk berhenti menggunakan narkoba. D memiliki empat aspek dalam dimensi / Can, namun D cenderung kurang memiliki aspek mampu menemukan solusi untuk masalah yang ditemui.

Subjek 3

Inisial : A J
Usia : 22 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : *Activis Harm Reduction*
Status Pernikahan : Menikah

A merupakan mantan pengguna narkoba. Pada saat melakukan wawancara, A memakai pakaian yang bersih, berupa dress pendek untuk ibu hamil. A memiliki rambut pendek sehalu, memiliki kulit berwarna putih dan memiliki tato pada tubuhnya. A memiliki bekas penggunaan jarum suntik pada tangannya. A menerima kedatangan peneliti dengan ramah dan terbuka. Saat melakukan wawancara, A terlihat senang, santai, jujur dan terbuka dalam menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan. A kerap kali tertawa dan mengajak peneliti bercanda.

Gambaran / Have Subjek 3

A mendapat dukungan dari suami dan keluarganya. Apabila A dapat melakukan hal-hal yang ia inginkan tanpa membuat keluarganya merasa khawatir dan terganggu, itu sudah merupakan dukungan yang ia dapatkan dari keluarganya. A merasa diterima oleh lingkungan sosialnya, karena A mampu menunjukkan perilaku yang baik kepada orang lain.

Ketika A memiliki masalah, A akan berbagi cerita dan meminta bantuan pada temannya yang merupakan seorang psikolog, karena temannya tersebut lebih paham dalam menanggapi cerita A. A juga memiliki teman yang bekerja sebagai dokter dan mau membantu

A ketika A membutuhkan bantuan. A memiliki sumber / *Have*, karena ia mendapatkan dukungan dan kepercayaan dari suami, keluarga, dan teman-teman.

Gambaran / Am Subjek 3

A merasa bahwa ia diterima dan dicintai oleh keluarga dan orang-orang sekitarnya. Hal ini terbukti dari kepedulian yang ditunjukkan oleh keluarga dan orang-orang di sekitar A. Apabila mereka marah pada A pun, A menganggap itu merupakan bentuk kasih sayang dari mereka. Ketika ada orang lain yang ingin menggunakan narkoba, A akan memberitahu resiko menggunakan narkoba kepada orang tersebut. A ingin berkuliah agar ia bisa bertemu, membantu orang lain terutama orang yang memiliki masalah dengan penggunaan narkoba, dan berguna di lingkungan kuliahnya. A ingin membahagiakan keluarganya dengan cara membuat dirinya sendiri bahagia dan berguna bagi orang lain. Apabila A sendiri bahagia, maka keluarga A pun pasti akan ikut bahagia.

A tidak pernah merasa malu dan menyesal atas apa yang pernah ia lakukan di masa lalu. A yakin bahwa setiap orang memiliki jalan yang berbeda. Saat ini A merasa dapat lebih menghargai orang tuanya. A juga merasa bangga dan percaya diri dengan kemampuan yang ia miliki, karena A banyak mendapatkan pelajaran dan memiliki pengalaman yang belum tentu dimiliki oleh orang lain. A merasa menjadi orang yang mandiri dan bertanggung jawab, dengan cara melakukan segala sesuatu sendiri, menghadapi serta menyelesaikan masalah yang ia miliki. A yakin bahwa suatu saat ia akan bisa benar-benar berhenti menggunakan narkoba dan memiliki masa depan yang baik. A memiliki rencana untuk menjadi ibu rumah tangga dan membantu orang lain yang memiliki masalah terkait dengan narkoba. A memiliki sumber / *I Am*, karena A memiliki perasaan, sikap, dan keyakinan yang positif.

Gambaran / Can Subjek 3

A selalu jujur dan terbuka terhadap orang lain mengenai dirinya sendiri dan apa yang ia rasakan atau pikirkan. A menikmati ketika ia terbuka kepada orang lain sehingga A tidak peduli terhadap komentar dan penilaian orang lain mengenai dirinya. Ketika bersama keluarga, A lebih banyak melakukan aktivitas bersama keluarga. Suami A adalah orang yang paling dekat dengan A.

A merasa tidak memiliki kesulitan apa-apa, karena ia memiliki *coping skills*. A selalu berusaha mencari akar dari masalah yang ia hadapi. Apabila masalah yang ia hadapi tidak terselesaikan, A menganggap bahwa masalah tersebut bukan berasal dari dirinya sendiri, namun berasal dari orang lain. Apabila masalah tersebut berasal dari orang lain, A akan menegur orang tersebut. Ketika A membutuhkan bantuan teman untuk diajak bercerita, maka A akan mencari temannya yang merupakan seorang psikolog.

Jika ada orang lain yang menawarkan narkoba kepada A pun, A cuek dan santai. Ketika A merasa marah terhadap sesuatu, A akan berdiam diri, pergi, atau tidur hingga kemarahannya reda, dan A akan membicarakan mengenai apa yang membuatnya marah. A juga memiliki keyakinan bahwa dapat benar-benar berhenti menggunakan narkoba. A tidak memiliki orang lain yang menginspirasi dirinya untuk berhenti memakai narkoba, namun A merasa terinspirasi dengan dirinya sendiri. Berdasarkan analisa tersebut, A memiliki sumber / *Can*.

Subjek 4

Inisial : M R
Usia : 30 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Staff di Rumah Singgah PEKA

Status Pernikahan : Belum menikah

R merupakan mantan pengguna narkoba dan saat ini bekerja sebagai staff di Rumah Singgah PEKA. Pada saat melakukan wawancara, R baru saja selesai mandi dan memakai pakaian yang bersih, berupa kaos dan celana jeans pendek. R memiliki kulit berwarna kuning langsung dan berbadan tinggi. Ketika pertama kali melakukan wawancara, R menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti dengan singkat dan tertutup. R juga terlihat sedih ketika peneliti mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan keluarga dan tindakan kriminalitas yang dilakukan R. Namun ketika melakukan wawancara untuk yang kedua kalinya, R mulai merasa nyaman dan terbuka kepada peneliti. R menjawab pertanyaan peneliti dengan terbuka dan jujur. R juga merokok selama melakukan wawancara.

Gambaran I Have Subjek 4

Saat ini, hubungan R dengan ibunya sudah membaik dan R juga diterima kembali oleh keluarganya. R mendapatkan kepercayaan dan dukungan dari teman-temannya di Rumah Singgah PEKA, dengan memberikan pekerjaan kepada R. Bagi R hal tersebut merupakan kepercayaan untuk dirinya. Selain itu, teman-teman R di Rumah Singgah PEKA juga menerima diri R apa adanya dan kekurangan yang dimiliki R. Ketika R masuk penjara, kakak kandung R-lah yang menjemput dan mengantarkan R ke Rumah Singgah PEKA. Namun ibu kandung R tidak dapat melakukan apa-apa untuk membantu R, hanya bisa menangis.

Saat ini sudah berhenti menggunakan narkoba selama satu bulan, karena R sudah tidak memiliki uang dan diusir dari rumah. R menggunakan narkoba hanya untuk *refreshing* saja. R juga mampu mengendalikan keinginannya menggunakan narkoba, karena hal ini bukan kebutuhan bagi R. R memiliki cara sendiri untuk tidak membeli narkoba, yaitu dengan melakukan *hobby*-nya berbelanja pakaian.

Bang Sam merupakan sosok teladan bagi R. R tetap bekerja di Rumah Singgah PEKA karena ia ingin mencontoh Bang Sam dalam menolong orang lain tanpa pamrih dan hal ini sesuai dengan *value* di Rumah Singgah PEKA. R memiliki sumber *I Have*, karena R memiliki dukungan dan diterima oleh keluarga serta teman-temannya di Rumah Singgah PEKA.

Gambaran I Am Subjek 4

R merasa ia disayang oleh teman-teman di Rumah Singgah PEKA, terbukti dengan perhatian dan kepedulian teman-temannya pada masalah yang dihadapi oleh R. Ketika ada orang lain yang ingin menggunakan narkoba, R akan memberikan gambaran buruk menggunakan narkoba agar orang tersebut tidak terjerumus dalam narkoba. R ingin sekali membantu banyak orang, terutama kalangan menengah ke bawah yang mengalami masalah terkait dengan narkoba. R merasakan kepuasan tersendiri baginya apabila ia dapat membantu orang lain, dan kepuasan tersebut melebihi kepuasan ketika ia menggunakan narkoba. R juga ingin membahagiakan ibu kandungnya dan anaknya sendiri. Namun R merasa belum dapat bertanggung jawab terhadap anaknya sendiri, karena R merasa taraf hidupnya masih kurang dan ia belum memiliki uang yang cukup.

R yakin bahwa ia akan memiliki masa depan yang baik. R memiliki rencana jangka pendek yaitu fokus dengan apa yang ia lakukan saat ini dan rencana jangka panjang R yaitu membangun dirinya sendiri dan membantu orang lain. Namun saat ini R merasa ia sedang tidak merasa percaya diri dan merasa tidak mampu untuk melakukan apa yang ingin ia lakukan. R juga merasa bahwa ia kurang dalam memiliki kemampuan, sehingga masih banyak kemampuan yang harus R asah. R memiliki dua aspek dalam sumber *I Am*, namun R cenderung kurang memiliki aspek bangga terhadap diri sendiri, otonomi dan tanggung jawab, serta harapan, keyakinan, dan kepercayaan.

Gambaran I Can Subjek 4

R merasa lebih nyaman dengan orang yang belum mengenal R di masa lalu. Ketika mengungkapkan mengenai dirinya yang mengenal dirinya di masa lalu, R memiliki perasaan menyesal. Ketika bersama keluarga R lebih banyak mengurung diri di kamar, R juga merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarganya. Saat ini R harus bertanggung jawab terhadap anak dan ibunya, serta mengganti kerugian dialami oleh tetangga-tetangganya karena ulah R dulu. Namun R merasa bahwa gaji yang ia terima kurang. R ingin mencoba berbisnis, namun R tidak memiliki modal, sehingga R belum menemukan solusi untuk masalah ini.

Ketika R merasa marah terhadap sesuatu, R akan mengalihkan dengan cara bercanda bersama teman. R tidak suka menceritakan masalah yang ia alami kepada teman-teman atau orang lain, karena R merasa bahwa yang mengetahui solusi untuk masalahnya adalah dirinya sendiri. R berhenti menggunakan narkoba ketika ia sudah tidak memiliki uang dan kepercayaan dari keluarga, selain itu R juga sudah memiliki penyakit akibat penggunaan narkoba. Bagi R menggunakan narkoba adalah untuk sekadar *refreshing* saja, bukan kebutuhan R. R juga mampu mengendalikan keinginan menggunakan narkoba. Bang Sam merupakan orang yang menginspirasi untuk berhenti menggunakan narkoba. R memiliki dua aspek dalam sumber *I Can*, namun R cenderung kurang memiliki aspek komunikasi, pemecahan masalah, dan mencari hubungan yang dapat dipercaya.

Subjek 5

Inisial : J F
Usia : 32 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Staff di Rumah Singgah PEKA
Status Pernikahan : Belum menikah

J merupakan mantan pengguna narkoba dan saat ini bekerja sebagai staff di Rumah Singgah PEKA. Pada saat melakukan wawancara, J memakai pakaian yang bersih, berupa kaos dan celana jeans pendek. J memiliki kulit berwarna putih, berbadan tinggi, dan memiliki tato pada tubuhnya. Ketika melakukan wawancara, J menjawab pertanyaan yang diajukan peneliti dengan tenang, jelas dan terbuka. J kerap kali tertawa ketika menjawab pertanyaan. Selama wawancara, J juga menghisap *vape* atau rokok elektronik.

Gambaran I Have Subjek 5

Saat ini hubungan J dengan keluarganya membaik. J juga yakin ia diterima oleh lingkungan sosialnya, karena ia dapat menunjukkan sikap dan berkomunikasi dengan baik. J mendapatkan dukungan dari keluarga berupa keuangan dan keluarga dapat mengerti kondisi J apabila ia jarang pulang ke rumah. J memiliki sosok yang ia jadikan teladan, yaitu ayah kandungnya, karena ayah J merupakan sosok ayah yang bertanggung jawab, sabar, dan memiliki intelektual tinggi. Calon istri dan Bang Sam merupakan orang yang mau membantu J ketika J membutuhkan bantuan. Mereka akan memberikan saran, gambaran, dan beberapa pilihan solusi kepada J.

Dulu J merasa bahwa ia belum menemukan alasan yang tepat mengapa ia harus berhenti menggunakan narkoba. Namun saat ini J telah menemukan alasan untuk berhenti, yaitu memiliki rencana dan tujuan hidup yang harus ia capai, J juga telah mengetahui kelemahan dan kekuatan yang ia miliki, serta apa yang harus ia lakukan. Setelah berhenti menggunakan narkoba, J tidak pernah mengalami *relapse*. Walaupun ada keinginan untuk menggunakan narkoba, namun J melakukan pertimbangan untung dan rugi dari menggunakan narkoba. Apabila ada orang lain yang menawarkan narkoba, J akan menolak dengan halus. Saat memiliki waktu luang, J akan melakukan *hobby*-nya, istirahat, atau *refreshing*. Selain itu,

keluarga, konselor, dan psikolog di Rumah Singgah PEKA membantu J jika mengalami masalah. J memiliki sumber *I Have*, karena J memiliki dukungan dari keluarga, memiliki orang yang mau membantu J ketika J mengalami masalah.

Gambaran I Am Subjek 5

J merasa disayangi oleh keluarga dan teman-teman di Rumah Singgah PEKA, dengan memberikan perhatian, mengingatkan, dan membantu J bangkit ketika J mengalami masalah. Ketika ada orang lain yang ingin menggunakan narkoba, J akan menanyakan alasan dan membantu orang tersebut mencari keuntungan dan kerugian dari menggunakan narkoba. Saat J berhenti menggunakan narkoba, J merasa ada bagian yang hilang dari dirinya, namun setelah J bekerja di Rumah Singgah PEKA dan bisa membantu orang lain, J merasa puas dan merasa bahwa tidak ada sesuatu yang ia rasakan hilang. J ingin membuat keluarganya bahagia dengan cara memiliki penghasilan sendiri untuk mencukupi kebutuhannya, serta menjauhi masalah terutama yang berhubungan dengan kriminalitas dan narkoba.

J merasa bangga terhadap dirinya sendiri dan tidak menyesali masa lalunya, karena J memiliki pengalaman dan dapat mengambil pelajaran yang berharga untuk dirinya sendiri, seperti bagaimana harus bersikap, beradaptasi di lingkungan baru, dan menilai orang lain. J merasa kemampuan yang ia miliki masih berada di taraf rata-rata, namun J mampu beradaptasi dan mau untuk belajar. J tidak ingin mengulangi perilakunya yang dulu ketika masih menggunakan narkoba, namun justeru mengevaluasi dan mengambil hal-hal positif yang dapat dijadikan pelajaran untuknya. Saat ini J merasa menjadi orang yang mandiri karena dapat memenuhi kebutuhannya sendiri. J yakin bahwa ia akan memiliki masa depan yang baik dan saat ini J merasa percaya diri bahwa ia dapat melakukan apa yang bisa dilakukan oleh orang lain. J juga memiliki rencana untuk berkuliah lagi. Berdasarkan analisa tersebut, J memiliki sumber *I Am*, karena J memiliki perasaan, sikap, dan keyakinan yang positif.

Gambaran I Can Subjek 5

J terbuka kepada orang yang sudah ia kenal. J juga memiliki kemampuan berkomunikasi yang cukup baik. Ketika bersama keluarga, J akan melihat situasinya, jika saatnya bercerita maka J akan bercerita secara jujur kepada keluarganya. Calon istri dan Bang Sam adalah orang terdekat dengan J saat ini. J seringkali mengobrol dan menceritakan masalah J kepada mereka, sehingga mereka mengetahui semua hal mengenai J. Ketika J bercerita, mereka akan memberikan saran kepada J. Mereka juga akan memberikan gambaran kepada J sehingga J memiliki beberapa solusi dan dapat mengambil keputusan yang terbaik.

Ketika J memiliki masalah, J akan mencari tahu apakah ia harus melakukan *problem focused coping* atau *emotion focus coping*. Saat ini J merasa sudah mengenal dirinya sendiri, sehingga ia dapat memilih solusi yang tepat untuk masalah yang ia hadapi. J pernah tergoda, namun J tidak ingin menggunakan narkoba. J mampu melawan keinginannya untuk menggunakan narkoba. J mencari tahu untung dan rugi dari menggunakan narkoba. Apabila lebih banyak ruginya, maka J tidak akan menggunakan narkoba karena J tidak ingin menyia-nyai apa yang telah ia capai selama ini.

J mengetahui kapan waktu yang tepat untuk berhenti menggunakan narkoba, yaitu ketika ia sudah memiliki rencana dan tujuan hidup yang harus ia capai, mengetahui kelemahan dan kekuatan yang ia miliki, serta mengetahui apa yang harus ia lakukan. J ingin melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, dan ingin tetap bekerja di Rumah Singgah PEKA untuk membantu orang lain yang memiliki masalah terkait dengan narkoba. Ketika J membutuhkan bantuan, J juga akan mengatakan secara jujur kepada orang lain untuk meminta bantuan mereka. J terinspirasi oleh dirinya sendiri untuk berhenti menggunakan narkoba, karena ia

sudah mengalami banyak kerugian dan kehilangan. J memiliki sumber *I Can*, karena J memiliki kemampuan berkomunikasi dan memecahkan masalah yang ia hadapi.

Diskusi

Subjek H, A, dan J memiliki semua aspek dalam sumber *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Subjek D memiliki semua aspek dalam sumber *I Have* dan *I Am*, serta memiliki empat aspek dalam sumber *I Can*, yaitu komunikasi, mengelola perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, dan mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain. Sedangkan subjek R memiliki semua aspek dalam sumber *I Have*, memiliki dua aspek dalam sumber *I Am*, yaitu perasaan dicintai dan perilaku menarik, serta mencintai, empati, dan altruistik, serta memiliki dua aspek dalam sumber *I Can*, yaitu yaitu mengelola perasaan dan rangsangan serta mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain. Individu tidak membutuhkan semua aspek dalam ketiga sumber resiliensi untuk menjadi resilien, namun jika hanya memiliki satu saja tidak cukup (Grotberg, 1995).

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada mantan pengguna narkoba yaitu kecerdasan emosi. Jika kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang tinggi, maka resiliensi yang dimiliki pun semakin tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Gottman (1997) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan kecerdasan emosional dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademis, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain, dan meningkatkan resiliensi (dalam Setyowati, dkk, t.th). Penelitian lain yang dibuktikan oleh *Alcoholic Anonymous* dan program pemulihan lainnya yang didasarkan pada lebih 200 pasien pecandu heroin dapat disembuhkan tanpa menggunakan obat-obatan tetapi dengan mengajarkan kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk menangani perasaan, meredakan kecemasan, melenyapkan kemurungan, meredakan amarah cenderung akan menghilangkan keinginan untuk menggunakan obat terlarang (dalam Setyowati, dkk, t.th). Agar individu mampu mengontrol emosinya, maka individu harus mengerti bahwa setiap tindakan membawa konsekuensi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku yang negatif karena mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat keputusan yang benar (dalam Setyowati, dkk, t.th). Hal ini sesuai dengan kasus pada subjek J. Ketika J memiliki masalah, J akan mencari tahu apakah ia harus melakukan *problem focused coping* atau *emotion focus coping*. Saat ini J merasa sudah mengenal dirinya sendiri, sehingga ia dapat memilih solusi yang tepat untuk masalah yang ia hadapi. Apabila J merasa bahwa masalah yang ia hadapi belum atau tidak dapat ia selesaikan, maka J akan melakukan regulasi emosi, misalnya dengan melakukan *hobby*-nya. Subjek A juga mampu untuk mengelola emosinya. Ketika A merasa marah terhadap sesuatu, A akan berdiam diri, pergi, atau tidur hingga kemarahannya reda. Setelah kemarahan A reda, A akan membicarakan mengenai apa yang membuatnya marah.

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu (1) *emotion regulation* (regulasi emosi) adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan, (2) *impulse control* (pengendalian impuls) adalah kemampuan individu

untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri, (3) *optimism* berarti individu yang resilien adalah individu yang optimis, *optimisme* adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang, (4) *causal analysis* yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi, (5) *empathy* yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain, (6) *self-efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil, *self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan, (7) *reaching out* yang menunjukkan bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, serta kemampuan individu untuk meraih aspek positif dari masalah yang dihadapi. Setiap orang sebenarnya memiliki faktor-faktor pembentuk resiliensi dalam dirinya, hanya saja tidak semua orang mampu mempergunakan faktor-faktor tersebut secara optimal. Subjek dalam hal ini terlihat mampu mengoptimalkan faktor-faktor pembentuk resiliensi yang ada pada dirinya. Hal ini terlihat dari kemampuannya mengontrol emosi, mengidentifikasi permasalahan, rasa empati, efikasi diri serta meraih lebih dari apa yang ia harapkan sebelumnya, yang berarti subjek tidak hanya mampu bangkit dari permasalahan yang ada namun juga menjadi lebih berkembang (Poetry, dkk, t.th).

Regulasi emosi dimiliki oleh subjek A dan J. Pengendalian impuls dimiliki oleh semua subjek, hal ini terbukti dengan semua subjek mampu mengendalikan keinginan mereka untuk menggunakan narkoba, menolak orang yang menawarkan narkoba kepada mereka, serta merasa bahwa narkoba bukanlah kebutuhan mereka lagi. Sikap yang optimis dimiliki oleh subjek H, D, A, dan J. Mereka yakin bahwa mereka dapat terlepas dari narkoba dan memiliki masa depan yang baik. Empati dimiliki oleh semua subjek, terbukti dari mereka senang dan ingin terus bekerja di Rumah Singgah PEKA untuk membantu orang lain yang memiliki masalah dengan narkoba dan hukum. *Self efficacy* dimiliki oleh subjek H, D, A, dan J, terbukti dari keyakinan mereka bahwa mereka dapat melakukan sesuatu dengan baik dan sukses, seperti terlepas dari narkoba, memiliki masa depan yang baik, dapat melanjutkan kuliah, dan dapat membantu orang lain.

Kesimpulan

Kesimpulan

Subjek H, A, dan J memiliki semua aspek dalam sumber *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Subjek D memiliki semua aspek dalam sumber *I Have* dan *I Am*, serta memiliki empat aspek dalam sumber *I Can*, yaitu komunikasi, mengelola perasaan dan rangsangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, dan mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain. Subjek R memiliki semua aspek dalam sumber *I Have*, memiliki dua aspek dalam sumber *I Am*, yaitu perasaan dicintai dan perilaku menarik, serta mencintai, empati, dan altruistik, serta memiliki dua aspek dalam sumber *I Can*, yaitu mengelola perasaan dan rangsangan serta mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu kecerdasan emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati dan *self efficacy*.

Saran Teoritis

Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan yang dimiliki, untuk itu bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan variabel yang sama diharapkan dapat lebih memperdalam teori-teori yang digunakan dan memperdalam panduan wawancara sesuai dengan teori yang digunakan. Peneliti juga tidak memberikan kontrol pada karakteristik subjek mengenai jenis narkoba yang digunakan, sehingga untuk penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan kontrol mengenai jenis narkoba yang digunakan untuk mengetahui apakah jenis narkoba tersebut mempengaruhi resiliensi pada mantan pengguna narkoba.

Saran Praktis

Bagi mantan pengguna narkoba, cara untuk mengembangkan resiliensi adalah dengan menjalin komunikasi yang jujur dan terbuka dengan keluarga, teman-teman, dan masyarakat, memiliki rasa bangga dan percaya diri, mampu menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab, berani dalam mengemukakan pendapat dan perasaan, mampu mengambil pelajaran berharga dari pengalaman di masa lalu, serta dapat bertahan menghadapi permasalahan yang dialami dengan cara yang positif (tidak menggunakan narkoba sebagai pelampiasan atau pengalihan), serta mengikuti kegiatan konseling atau konsultasi.

Bagi tempat rehabilitasi, disarankan dapat melibatkan keluarga dalam proses pemulihan yang dijalani oleh pengguna narkoba, sehingga pengguna narkoba merasa didukung dan dicintai oleh keluarganya. Selain itu tempat rehabilitasi sebaiknya tidak hanya memperhatikan apakah pengguna narkoba sudah berhenti menggunakan narkoba atau belum, namun juga memberikan pelatihan, konseling dan konsultasi untuk mempersiapkan pengguna narkoba kembali ke lingkungan masyarakat setelah selesai menjalani proses rehabilitasi dan mampu menghadapi berbagai masalah di kehidupan sehari-hari.

Kepustakaan

- Ariwibowo, Kuku. (2013, Juni). *Stigma Negatif Menjadi Faktor Utara Mantan Pecandu Relapse*. Diunduh 4 Maret 2016 dari www.dedihumas.bnn.go.id.
- Ariwibowo, Kuku. (2013). *3 Sifat Jahat Narkoba*. Diunduh 4 Maret 2016 dari www.dedihumas.bnn.go.id.
- Badan Narkotika Nasional. (2016, Februari). *Laporan Kinerja Badan Narkotika Nasional Tahun 2015*. Diunduh 4 Maret 2016 dari www.bnn.go.id.
- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Ferrygrin. (2016). *Menghapus Stigma Negatif Masyarakat Terhadap Pengguna Narkoba*. Diunduh 29 Maret 2017 dari www.dedihumas.bnn.go.id.
- Grotberg, E. H. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Senior Scientist Civitant International Research Centre Universitas of Alabama at Birmingham.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Wesport: Preager Publisher.



PROSIDING TEMU ILMIAH X IKATAN PSIKOLOGI PERKEMBANGAN INDONESIA

Peran Psikologi Perkembangan dalam Penumbuhan Humanitas pada Era Digital
22-24 Agustus 2017, Hotel Grasia, Semarang

- Ihsanuddin. (2014, Desember). *BNN: 70 Persen Pengguna Narkoba adalah Pekerja Usia Produktif*. Diunduh 4 Maret 2016 dari www.kompas.com.
- Nurhidayati, Nuni dan Duta Nurdibyanandaru. (2014). *Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi*. Diterbitkan. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental. Volume 03, Nomor 03.
- Partodiharjo, Subagyo. (t.th). *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*.
- Poerwandari, E. Kristi. (2011). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI.
- Poetry, Riezky Vieramadhani, dkk. (t.th). *Resiliensi pada Mahasiswa Baru Penyandang Cerebral Palsy (CP)*. Jurnal Psikologi.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2014, Juni). *Say No To Drugs, Say Yes To Life*. Diunduh 26 Februari 2016 dari www.depkes.go.id
- Safitri, Lila Dini. (2015). *Resiliensi pada Mantan Penyalahguna Napza*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 4.
- Setyowati, Ana, dkk. (t.th). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai*. Diterbitkan. Jurnal Psikologi.
- Sofiyah. (2009). *Mengenal Napza dan Bahayanya*. Jakarta: Be Champion.
- Sulaiman, Muhamad Reza. (2016, Juli). *Ini Dia Metode Rehabilitasi Narkoba Gaya Baru Ala Rumah Singgah PEKA*. Diunduh 29 Maret 2017 dari www.detik.com
- Suryaman, Muhammad Ari, dkk. (2013). *Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba Yayasan Rumah Damai Semarang*. Jurnal Psikologi Perkembangan dan Klinis.
- Suyasa, P. Tommy Y. S. dan Farida Wijaya. (2006). *Resiliensi dan Sikap Terhadap Penyalahgunaan Zat (Studi pada Remaja)*. Diterbitkan. Jurnal Psikologi. Volume 4, Nomor 2.
- Syuhada, Irwan. (2015). *Faktor Internal dan Intervensi pada Kasus Penyandang Relaps Narkoba*. Jurnal Psikologi.
- Willig, Carla. (2008). *Introducing Qualitative Research in Psychology, Second Edition*. New York: McGraw Hill.