

BAB I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyalahgunaan narkoba adalah pemakaian *non medical* narkotik dan obat-obatan adiktif yang dapat merusak kesehatan dan kehidupan produktif para pengguna narkoba (Ziyad, 2010). Masalah penyalahgunaan narkoba di Indonesia telah berada pada tahap yang mengkhawatirkan. Menurut data yang dimiliki Presiden Indonesia, Joko Widodo, terdapat 50 orang di Indonesia yang meninggal dunia setiap hari karena penyalahgunaan narkoba. Sekitar 18.000 jiwa meninggal dunia karena penggunaan narkoba. Angka tersebut belum termasuk 4,2 juta pengguna narkoba yang direhabilitasi dan 1,2 juta pengguna yang tidak direhabilitasi (“Presiden Jokowi: Indonesia Gawat Darurat Narkoba”, www.nasional.kompas.com, 2015).

WHO memaparkan bahwa seseorang baru dapat dikatakan menjadi seorang mantan pecandu narkoba apabila telah berhenti menggunakan narkoba minimal dua tahun (Utami, 2015). Terdapat dua proses yang dapat dijalani untuk bisa berhenti menggunakan narkoba. Pertama, karena adanya dorongan dari dalam diri sendiri yaitu dimulai adanya perasaan malu dan bersalah, baik dengan keluarga maupun lingkungan (Junaiedi, 2012). Kedua, melalui perantara pihak lain atau orang terdekat. Orang tua yang memiliki anak menjadi pecandu narkoba seringkali merasa hal tersebut adalah suatu aib keluarga, sehingga memasukkan anaknya ke panti rehabilitasi (Isnaini dkk, 2011). WHO memaparkan bahwa seseorang baru dapat dikatakan menjadi seorang mantan pecandu narkoba apabila telah berhenti menggunakan narkoba minimal dua tahun (Utami, 2015).

Ketergantungan yang dialami oleh pecandu narkoba sulit untuk dihentikan. Penghentian penggunaan dan proses pemulihan ketergantungan narkoba merupakan proses yang rumit dan memerlukan waktu yang panjang, sehingga tidak jarang dalam perjalanannya, seorang mantan pecandu narkoba mengalami *relapse* atau kekambuhan (Partodiharjo dalam Utami, 2015). Selain masalah *relapse* (kambuh), individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki kontrol emosi yang rendah, hubungan yang tidak memadai, perilaku untuk merusak diri sendiri, dan melakukan pertahanan diri (Galanter & Brook dalam Karsiyati, 2012). Selain itu, Kencanawati (2015) menambahkan bahwa pada individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki hambatan dalam berinteraksi karena adanya stigma negatif dalam masyarakat, kurangnya rasa optimis, kurang memiliki kemampuan penyelesaian masalah, dan kurang memiliki keyakinan diri. Sitasari (2007) juga menemukan bahwa para mantan pecandu narkoba yang memiliki konsep diri yang negatif cenderung memandang dirinya pesimis terhadap kompetensi yang dimiliki.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa selain masalah *relapse*, pada mantan pecandu narkoba juga terdapat masalah baik secara intrapersonal maupun interpersonal. Masalah intrapersonal terdiri dari rendahnya kemampuan meregulasi emosi dan optimisme, ketidakmampuan untuk meyakini diri sendiri, dan ketidakmampuan untuk memecahkan masalah. Sedangkan masalah interpersonal antara lain seperti hubungan yang tidak memadai dengan lingkungan sekitar dan harga diri yang rendah karena adanya stigma negatif.

Dalam upaya untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap narkoba dan dapat melanjutkan kembali ke kehidupan, maka dibutuhkanlah suatu kemampuan untuk dapat bertahan dalam keadaan yang sulit tersebut. Kemampuan untuk bertahan dalam keadaan yang menyulitkan seperti itu disebut dengan resiliensi. Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang ketika menghadapi kesulitan. Individu yang dapat bertahan menghadapi kesulitan adalah individu yang resilien. Oleh karena itu, mantan pecandu narkoba harus resilien untuk dapat mempertahankan diri mereka agar tidak *relapse*, serta dapat membangun kembali kehidupan mereka dan menjadi lebih baik.

Mantan pecandu narkoba merupakan mereka yang telah berhasil melalui proses yang tidak mudah. Ia harus mampu untuk melepaskan dirinya pada ketergantungan terhadap narkoba dan beradaptasi untuk kembali masuk ke tengah-tengah masyarakat untuk menjalankan kehidupannya seperti sediakala. Maka dari itu, mantan pecandu narkoba seharusnya memiliki kemampuan resiliensi yang baik, karena resiliensi dapat mengurangi seseorang terkena faktor-faktor berisiko (Smestha, 2015). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Utami (2015) bahwa adanya perkembangan yang baik dari segala aspek resiliensi dapat menjadikan mantan pecandu narkoba lebih resilien daripada sebelumnya. Faktor protektif yang sangat berperan untuk menguatkan mantan pecandu narkoba menjadi resilien diantaranya adalah dukungan sosial dari keluarga dan faktor internal seperti rasa percaya diri, kemandirian, keterampilan sosial, keyakinan mengatasi masalah, tujuan dan makna hidup yang jelas, serta reaksi emosional (temperamen) yang positif. Apabila mantan

pecandu narkoba memiliki faktor-faktor protektif, maka mereka akan lebih mampu mengatasi tantangan atau ujian yang mungkin bisa memicu mereka untuk *relapse*.

Hasil penelitian Aztri & Milla (2013) menunjukkan bahwa mantan pecandu narkoba yang berhasil pulih dari ketergantungannya adalah mereka yang memiliki perasaan berharga karena adanya dukungan sosial dan mereka yang mampu memaknai kehidupan dan kesulitan yang dijalani sebagai sesuatu yang dihadapi secara positif. Hal ini berkaitan dengan adanya *self compassion*. Neff (2010) menyatakan bahwa *self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dengan *self compassion*, individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Collins dalam Neff, 2010). Faktor-faktor yang membantu para mantan pecandu narkoba untuk bisa mempertahankan kepulihannya seperti memiliki harapan hidup, perasaan berharga, dan mampu menarik pelajaran dari kesulitan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan *self compassion*. Sehingga, terdapat potensi bahwa *self compassion* dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa

keterhubungan dengan orang lain pada seseorang, termasuk pada mantan pecandu narkoba. Aspek-aspek tersebut juga merupakan bagian dari karakteristik resiliensi. Oleh karena itu dengan adanya *self compassion* maka resiliensi diharapkan menjadi lebih baik atau meningkat.

Sejauh ini penelitian terdahulu lebih banyak meneliti kaitan *self compassion* pada pasien penyakit kronis, misalnya pada penyakit kanker payudara (Przezdziecki et.al, 2013). Namun belum ditemukan penelitian *self compassion* pada mantan pecandu narkoba. Disamping itu, penelitian-penelitian sebelumnya hanya terbatas mengenai kaitan mantan pecandu narkoba dengan kebermaknaan hidup (Mufarrohah, 2012), dukungan sosial (Setiawan, 2014), keberfungsian keluarga (Karsiyati, 2012), religiusitas (Pertiwi, 2011), maupun gambaran resiliensi secara umum (Utami, 2015). Pada penelitian mengenai *self compassion*, sebagian besar baru dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis (Hall, et.al, 2013), kebahagiaan (Anggraeni & Kurniawan, 2012), dan kecemasan sosial (Werner et.al, 2012), sedangkan pada penelitian yang mengaitkan *self compassion* dengan resiliensi, di Indonesia masih sedikit dan belum ada yang memaparkan secara mendalam, misalnya penelitian dari Basalamah (2015) dan Akmala & Wahyuningsih (___). Oleh karena itu, sejauh ini belum ditemukan penelitian mengenai hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba, khususnya di Indonesia. Atas hal tersebut, maka peneliti ingin melihat bagaimana hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Pada penelitian ini akan difokuskan pada mantan pecandu narkoba usia dewasa awal, dengan alasan karena *self compassion* sangat diperlukan pada masa

dewasa awal terkait dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masa tersebut. *Self compassion* sangat relevan pada kehidupan atau pengalaman pada masa dewasa karena ketika individu tidak menyukai aspek-aspek dalam dirinya dan menghakimi dirinya sendiri, maka *self compassion* memiliki peran untuk mengurangi dan menghilangkan kecenderungan dalam memandang dirinya sendiri secara negatif. Hurlock (dalam Melati, 2011) mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar pemakai atau pecandu narkoba berada pada klasifikasi usia produktif, yaitu pada rentang usia 20 - 45 tahun (Chamdi dalam Salmi, 2008). Dengan demikian pada penelitian ini, subjek akan dikhususkan pada mantan pecandu narkoba yang berada pada masa dewasa awal, yaitu dengan rentang usia 20-40 tahun.

Masalah narkoba juga dikaji dalam sudut pandang Islam, walaupun tidak secara detail diatur dalam Al-Qur'an, tetapi terdapat aturan dalam hukum Islam berdasarkan kajian-kajian ulama besar Islam yang memang mengerti dan memahami tata cara menentukan halal dan haram dengan menetapkan hukum suatu perkara yang baru, yang belum ada pada masa sebelumnya namun memiliki kesamaan sebab, manfaat, bahaya dengan perkara terdahulu sehingga dihukum sama (*Qiyas*). Para ulama sepakat mengharamkan konsumsi narkoba ketika bukan dalam keadaan darurat. Ibnu Taimiyah *rahimahullah* berkata, “narkoba sama halnya dengan zat yang memabukkan diharamkan berdasarkan kesepakatan para ulama, bahkan setiap zat yang dapat menghilangkan akal, haram untuk dikonsumsi walau tidak memabukkan” (*Majmu' Al Fatawa*, 34: 204 dalam Cristyoadi, 2015).

Islam diturunkan langsung oleh Allah SWT sebagai agama yang *rahmatan lil alamin*, agama yang sempurna dan membawa manusia pada jalan kebenaran. Artinya, Islam telah mengatur segala urusan, baik urusan duniawi, maupun urusan akhirat agar umatnya tidak tersesat dan salah bertindak dalam menjalankan kehidupannya. Islam menggunakan Al-Qur'an dan Hadis sebagai dasar pedoman hidup seluruh umatnya. Segala urusan, baik urusan yang kecil hingga urusan yang besar, baik hubungan antara manusia dengan manusia, manusia dengan penciptanya, bahkan hubungan manusia dengan makhluk lainnya telah diatur didalam Al-Qur'an dan Hadis, begitu pula mengenai penggunaan narkoba (Cristyoadi, 2015).

Narkoba dalam pandangan Islam, dapat disamakan dengan *khamar*. Hal ini didasarkan pada hadis Rasulullah yang memiliki arti: “*Setiap zat / bahan atau minuman yang dapat memabukkan dan melemahkan adalah khamar, dan setiap khamar adalah haram*” (HR. Abdullah bin Umar). Dalam pandangan Islam narkoba adalah barang yang merusak akal pikiran, ingatan, hati, jiwa, mental dan kesehatan fisik. Sebagian akibat buruk yang disebabkan oleh *khamar* atau narkoba adalah timbulnya sifat permusuhan (emosional dan agresifitas) serta berakibat menghalangi manusia dari mengingat Allah dan shalat. Oleh karena itu Allah meminta manusia untuk berhenti mengkonsumsi *khamar* atau narkoba. (QS. al-Maidah : 91 dalam Al-Qur'an).

Menjauhi narkoba atau menjadi mantan pecandu narkoba bukanlah suatu hal mudah yang dapat dilakukan, dengan memiliki niat dan keinginan untuk kembali ke jalan yang Allah ridhoi tentunya akan di iringi dengan berbagai cobaan. Namun bagi para mantan pecandu narkoba hendaknya memiliki niat yang kuat untuk bertaubat

agar kembali kepada kebaikan. Dari sudut agama Islam taubat berarti meninggalkan dari segala sesuatu yang tercela dan melaksanakan segala sesuatu yang terpuji sesuai dengan pandangan Islam. Dengan demikian bagi pecandu narkoba, taubat artinya berhenti, tidak menggunakan atau memakai, menyalahgunakan dan meninggalkan segala hal yang berhubungan dengan narkoba secara konsisten. Allah SWT menegaskan keutaamaan bertaubat bagi makhluknya seperti makna ayat berikut:

﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾

Artinya:

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri” (QS. Al-Baqarah ayat 222).

Penyalahgunaan Narkoba akan merusak fisik, mental, bahkan moral dan sosial, serta jiwa yang gelisah dan resah, sehingga pengaruh buruk narkoba akan menyebabkan hidup tidak tenang. Untuk itu mengingat Allah sangat dibutuhkan untuk memperoleh ketenangan. Dalam masalah narkoba, untuk memperoleh kesembuhan selain berobat ke para dokter, juga diperlukan do'a, dzikir dan wirid untuk memohon kepada Allah SWT agar memperoleh kesembuhan yang tentunya disertai tekad dan semangat yang kuat. Ketika individu telah memiliki beberapa hal diatas, tentunya juga harus memiliki pertahanan diri yang baik agar tidak lagi terjerumus dalam jeratan narkoba (Arifin, 2009). Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk menulis skripsi dengan judul *“Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal dan Tinjauannya dalam Islam”*.

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, peneliti mengajukan perumusan masalah yang akan dijadikan dasar dalam penelitian dan pengumpulan data, yang dirumuskan sebagai berikut:

- Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba usia dewasa awal?
- Bagaimana hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal dalam Tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

1.4 Manfaat Penelitian

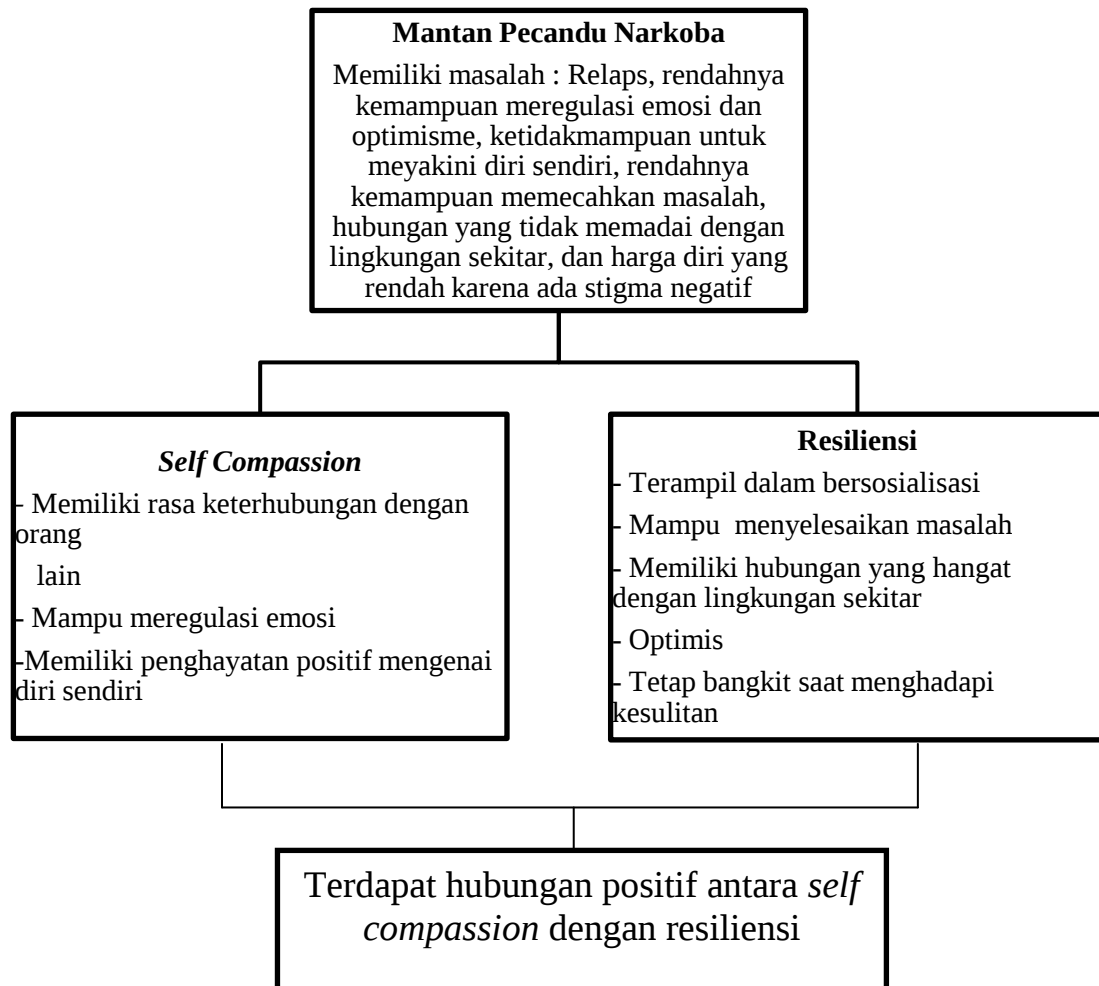
1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan kajian dalam mengembangkan ilmu psikologi positif dan psikologi transpersonal dalam kaitannya dengan *self compassion* dan resiliensi. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

1. Memberikan informasi kepada mantan pecandu narkoba dan lembaga rehabilitasi narkoba mengenai hal-hal yang berkaitan dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba.
2. Dapat digunakan bagi lembaga rehabilitasi sebagai bahan intervensi terkait dengan *self compassion* dan resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

1.5 Kerangka Berfikir



Keterangan:

Mantan pecandu narkoba adalah orang yang pernah melakukan penyalahgunaan, memakai, serta mengalami ketergantungan terhadap narkoba kemudian telah dinyatakan sembuh dan lepas dari ketergantungan tersebut, baik secara fisik maupun psikologis selama dua tahun, baik melalui proses rehabilitasi karena dorongan diri sendiri maupun karena orang lain. Tidak mudah untuk dapat lepas dari jeratan narkoba, sehingga tidak jarang proses menjadi mantan pecandu menimbulkan beberapa permasalahan. Permasalahan yang dialami diantaranya

relapse, rendahnya kemampuan meregulasi emosi dan optimisme, ketidakmampuan untuk meyakini diri sendiri, rendahnya kemampuan memecahkan masalah, hubungan yang tidak memadai dengan lingkungan sekitar dan harga diri yang rendah karena adanya stigma negatif.

Diantara berbagai masalah yang dihadapi oleh para mantan pecandu narkoba, ada mereka yang berhasil pulih dari ketergantungannya tersebut. Mereka yang mampu menghadapi masalah-masalah tersebut dapat dikatakan memiliki resiliensi. Menurut Connor & Davidson (2003), resiliensi meliputi kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk berkembang ketika menghadapi kesulitan. Resiliensi merupakan faktor yang berperan penting untuk dapat bertahan mengatasi masalah dan mempertahankan kesehatan dalam menghadapi lingkungan yang beresiko (Setyowati, Hartati & Sawitri, 2010).

Ditemukan pula bahwa para mantan pecandu narkoba yang dapat pulih adalah mereka yang memiliki perasaan berharga, mampu memaknai pelajaran hidup, dan memiliki harapan akan masa depan. Hal seperti ini salah satunya dapat terpenuhi melalui *self compassion*. Sebagaimana yang dikatakan oleh Neff (2010) bahwa *self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Self compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003).

Self compassion yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial (Collins dalam Neff, 2010) yang sering dialami oleh mantan pecandu narkoba akibat stigma negatif dari lingkungan sekitar yang melekat pada diri mereka. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *self compassion* berpotensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain pada seseorang, termasuk pada mantan pecandu narkoba. Aspek-aspek ini juga merupakan bagian dari karakteristik resiliensi.

Dalam penelitian ini peneliti ingin melihat seberapa besar hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah mantan pecandu narkoba yang memiliki *self compassion* tinggi akan cenderung memiliki resiliensi yang tinggi pula. Sebaliknya, mantan pecandu narkoba yang memiliki *self compassion* rendah akan memiliki resiliensi yang cenderung rendah.

Hipotesis ini berasal dari pemikiran bahwa *self compassion* yang tinggi pada mantan pecandu narkoba akan membuat individu memiliki regulasi emosi yang baik, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah yang baik, juga adanya rasa keterhubungan dengan orang lain, sehingga menyebabkan resiliensinya semakin tinggi. Sebaliknya, apabila individu memiliki *self compassion* yang rendah akan membuat individu tersebut tidak mampu meregulasi emosi, menghayati dirinya sendiri secara negatif, tidak mampu mengatasi masalah, dan memiliki hubungan yang tidak baik dengan lingkungan sekitar sehingga membuat individu memiliki resiliensi yang rendah.