

**RESILIENSI PADA MANTAN PENYALAHGUNA NAPZA**

*ARTIKEL E-JOURNAL*



Oleh  
Lila Dini Safitri  
NIM 11104244009

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2015**

## PERSETUJUAN

Artikel *e-journal* yang berjudul "RESILIENSI PADA MANTAN PENYALAHGUNA NAPZA" yang disusun oleh Lila Dini Safitri, NIM 11104244009 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, April 2015  
Pembimbing



Eva Imania Eliasa, M. Pd.  
NIP 19750717 200604 2 001

## RESILIENSI PADA MANTAN PENYALAHGUNA NAPZA

### *Resillience of The Ex Drug Abusers*

Oleh: Lila Dini Safitri, Bimbingan dan Konseling/Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta, [dini.embemm@gmail.com](mailto:dini.embemm@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan resiliensi yang dimiliki oleh mantan penyalahguna NAPZA yang mencakup faktor *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive* dan didapatkan tiga subjek penelitian di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Instrumen pada penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, dibantu oleh panduan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan *interactive model*. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang didapatkan ditinjau dari faktor *I Have* meliputi adanya dukungan dan perhatian orang lain, ketiganya mengikuti norma yang ada meskipun terkadang Fn tidak mematuhi aturan di kantornya, mereka mempunyai panutan yaitu ayahnya, mereka mempunyai dorongan untuk mandiri, dan tidak pernah mengalami diskriminasi pada berbagai layanan umum. Faktor *I Am* yaitu ketiga subjek ceria dan ramah, mereka mengungkapkan rasa sayang melalui perbuatan, mereka mandiri dan bertanggung jawab meskipun belum maksimal, Rz dan Dk bangga terhadap dirinya sendiri tapi Fn belum menemukan kebanggaan atas dirinya sendiri, dan ketiganya mempunyai harapan hidup yang bagus serta memiliki keyakinan yang besar untuk bisa mewujudkannya. Faktor *I Can* yaitu Ketiga subjek mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dengan caranya masing-masing,. Mereka memiliki cara yang berbeda dalam mengontrol emosinya dan ketiganya memiliki temperamen emosi yang berbeda pula. Ketiganya menjalin hubungan baik dengan orang lain.

Kata kunci: *resiliensi*, mantan penyalahguna NAPZA

#### **Abstract**

*This research aimed to describe the resillience of Ex drug abusers. Qualitative approach was used as a method, and researcher used study case as a type of this reseacrh. Purposive sampling was used as a sampling technique. By this technique, the reseacrher got 3 subjects who lived in Yogyakarta. Data were collected by indepth interview and observation.. The instruments that used in this research were human instrument, her helped with interview guide and observation guide. The data were analyzed by interactive model. Triangulation was used as a data legality test. The result showed that "I Have" factors consist of support and people's attention, follow the environments norms even though sometimes Fn does not obey with the rules in his office, they having a life guide is his father, they have motivate to be an autonomous person, they have never experienced discrimination in various public services. "I Am" factors consist of they were cheerful and friendly, they show his love affection by action, they are autonomous person and responsible, Rz and Dk proud of his self, but Fn have not found yet the pride of his self, they have a good life expectation and then they have a great confidence to make it happens. "I Can" factors consist of they show his feeling and thought, they can solve his problems, they have their own ways to control their emotion. They having a different temperament, and they can build a good relationship with others.*

Keywords: *resilience, the ex drug abusers*

## PENDAHULUAN

NAPZA sudah menjadi permasalahan masyarakat yang semakin sulit untuk diuraikan. NAPZA didefinisikan sebagai golongan obat-obatan jenis narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya yang menimbulkan efek ketergantungan (BNN, 2006: 185). Dalam jajaran tenaga medis, NAPZA merupakan nama lain dari narkoba.

Salah satu dampak dari penyalahgunaan NAPZA adalah kerusakan pada sistem saraf pusat. (Abdul Rozak, 2006: 26). Data yang diperoleh dari BNN Provinsi DIY bekerja sama dengan Polda DIY (Devisi Pemberantasan BNNP DIY, November 2014) diketahui bahwa jumlah tersangka kasus NAPZA yang tercatat dalam kasus pidana tahun 2008 hingga Juli 2014 mengalami kenaikan yang terjadi setiap tahunnya, kenaikan jelas terlihat pada tahun 2012 dan 2013 kenaikan mencapai 140 kasus, dan diperkirakan akan mengalami kenaikan lagi pada tahun 2014. Mengingat jumlah kasus pada enam bulan pertama ditahun 2014 sebanyak 271 kasus.

Dipertegas oleh Saptohadi selaku Ketua BNN Kota Yogyakarta (wawancara 22 Oktober 2014) penyalahgunaan NAPZA bersifat *borderless* (tidak mengenal batas). Dari pernyataan tersebut sudah nampak bahaya laten dari NAPZA dapat menyerang lapisan masyarakat. Ditambahkan oleh Saptohadi bahwa angka terbesar pada penyalahguna NAPZA adalah berasal dari masyarakat usia produktif.

Nanang Rekto (wawancara, 21 Oktober 2014) menyatakan bahwa masih terdapat berbagai faktor yang melatarbelakangi seseorang untuk terjun dan mengkonsumsi NAPZA dari alasan coba-coba, mengikuti aturan dalam kelompok bermain, sampai dengan kebutuhan karena ketergantungan. Bagi mereka penyalahguna yang juga sebagai pemakai NAPZA terdapat istilah pecandu atau mantan penyalahguna. Setiap mantan penyalahguna memiliki kehidupan di awal, tengah, dan akhir yang bersifat traumatik sehingga membawa mereka pada perasaan terbebani. Menurut George De Leon (Nanang Rekto, 2014) seorang pakar adiksi, pecandu paling tidak memiliki beban terhadap diri sendiri (*guilth to self*), keluarga (*guilth to family*), dan masyarakat (*guilth to community*).

Hendro BNN Provinsi Yogyakarta (wawancara 23 Oktober 2014) menyatakan bahwa mantan penyalahguna dan pemakai NAPZA mempunyai masa transisi, maksudnya pada siklus tertentu perasaan dan keinginan untuk kembali menggunakan barang tersebut akan datang kembali biasanya setelah berhenti pemakaian selama 5-10 tahun. Pada tahap ini mantan penyalahguna NAPZA akan dihadapkan oleh dua pilihan bertahan untuk tidak memakai atau kembali memakai barang tersebut.

Ditambahkan Eko, salah seorang Konselor Adiksi (Jum'at 17 Oktober 2014) menerangkan bahwa masalah bagi pelaku penyalahguna dan pemakai NAPZA bukan hanya sampai pada bangku hijau pengadilan dan berbagai tahap rehabilitasi, tetapi masalah terbesar adalah ketika

mantan penyalahguna NAPZA kembali ke masyarakat. Tugas yang lebih besar bagi mereka untuk kembali menyesuaikan diri di lingkungan keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. Menghadapi stigma negatif dari masyarakat tentang mantan penyalahguna NAPZA dan membangun konsep diri yang jauh lebih baik dari kondisi sebelumnya. Oleh sebab itu dibutuhkan jiwa yang kuat dan tangguh untuk menghadapi kondisi demikian. Salah satu cara untuk mengelola masalah yang ada dan membuat ketahanan diri yaitu dengan adanya resiliensi.

Greef, 2005: 10 (Dewi Khayati, 2014: 34) mengemukakan bahwa resiliensi terkadang diartikan secara sederhana sebagai proses adaptasi yang berhasil terhadap masalah dan kesulitan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik akan mampu bersikap secara fleksibel dalam menghadapi masalahnya. Reivich and Shatte (2002: 3-4) menyebutkan bahwa individu yang resilien mengerti bahwa halangan dan rintangan bukanlah akhir dari segalanya. Mereka tidak akan merasa malu ketika tidak sukses. Selain itu, individu yang resilien mampu untuk mengambil makna dari kegagalan dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk meningkatkan kemampuan dirinya.

Dari penjelasan tersebut maka dapat kita ketahui, resiliensi dibutuhkan oleh mantan penyalahguna dan pemakai NAPZA untuk menghadapi berbagai tantangan hidup yang ada. Resiliensi dapat membantu mantan penyalahguna NAPZA untuk kembali memerankan perannya dalam masyarakat,

mampu memaknai hidupnya dengan lebih baik, dan mampu kembali meniti kehidupan untuk mencapai tujuan dan harapan dalam hidupnya. Beberapa penjelasan di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran resiliensi mantan penyalahguna NAPZA. Tujuannya untuk melakukan identifikasi tentang gambaran resiliensi pada mantan penyalahguna NAPZA serta faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi tersebut.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan konselor baik di sekolah maupun di tempat rehabilitasi mengenai resiliensi mantan penyalahguna NAPZA. Hal ini dikarenakan tidak menutup kemungkinan bahwa mantan penyalahguna NAPZA yang telah melakukan rehabilitasi dapat kembali lagi bersekolah dan membutuhkan konselor untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang lebih kompleks paska rehabilitasi salah satunya relapse (keinginan atau perasaan untuk menggunakan kembali NAPZA).

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di daerah Balai Kota, Taman Siswa, dan Kraton Yogyakarta.

### **Setting Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di tempat subjek, di rumah, di Organisasi Anti Narkoba tempat subjek aktif berorganisasi, di tempat makan biasanya subjek nongkrong, dan di tempat subjek melakukan aktivitasnya.

## Subjek Penelitian

Subjek penelitian dipilih menggunakan cara *purposive*. Berdasarkan cara tersebut didapatkan tiga subjek penelitian yaitu mantan penyalahguna NAPZA yang ada di Yogyakarta.

## Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi. Instrumen pada penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, dibantu oleh panduan wawancara dan observasi

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *interactive model*.

## Uji Keabsahan

Uji keabsahan data menggunakan triangulasi data yang mencakup triangulasi metode dan sumber.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti membahas tentang resiliensi yang mengungkap latar belakang menyalahgunakan NAPZA dan tiga sumber resiliensi yaitu faktor *I Have, I Am, dan I Can*. Adapun hasil dari penelitian ini sebagai berikut:

### 1. Latar Belakang

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa latar belakang ketiga subjek menyalahgunakan NAPZA memiliki kesamaan. Fn menyalahgunakan NAPZA dengan motif coba-coba dan hanya sekedar untuk *gaya-gayaan* dan pertama kali mengenal NAPZA dari tetangganya. Sama halnya seperti Fn, Rz menyalahgunakan NAPZA dengan motif coba-coba untuk *happy fun* (kesenangan) dan

pertama kali mengenal NAPZA dari kakak kandungnya. Sedangkan Dk mengenal NAPZA dari lingkungan bermainnya, Dk menerima ajakan temannya untuk menyalahgunakan NAPZA dengan motif ingin lebih percaya diri dan supel dalam bergaul.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kompas (2006: 10) bahwa salah satu faktor yang mendorong individu menyalahgunakan NAPZA ditinjau dari aspek psikologis yaitu individu yang mengalami kurang percaya diri, ketidakmampuan mengelola stress atau masalah yang dihadapi, coba-coba dan berpeluang untuk memperoleh pengalaman baru. Ditambahkan oleh Kompas (2006: 12) bahwa penyalahgunaan obat/zat terlarang juga dipengaruhi oleh kebiasaan anggota keluarga yang lain, seperti: orang tua atau kakak yang juga menggunakan obat/zat terlarang tersebut.

Respon yang didapatkan oleh ketiga subjek dari orang lain setelah lingkungannya mengetahui bahwa mereka adalah mantan penyalahguna hampir sama. Fn di awal masa pemulihannya sempat tidak dianggap oleh masyarakat akan tetapi Fn bersikap *cuek* dalam menanggapi hal tersebut. Rz di awal masa pemulihannya sempat dikucilkan oleh lingkungannya dan oleh keluarganya sempat ditinggalkan di rumah Kakeknya, Rz pun bersikap *cuek* menanggapi cibiran orang terhadapnya dan lebih membuktikan kesungguhan Rz berhenti menyalahgunakan NAPZA.

Sedangkan Dk tidak banyak menerima respon dari masyarakat karena di lingkungan Dk saat itu tidak banyak yang tau Dk adalah mantan

penyalahguna NAPZA. Hanya saja Dk di awal masa pemulihannya sempat mendapatkan cibiran dari keluarganya, akan tetapi Dk menanggapi dengan santai sambil memberikan penjelasan bahwa dirinya sudah tidak menyalahgunakan NAPZA lagi. Perlakuan kurang menyenangkan yang dialami ketiga subjek dari lingkungan disekitarnya sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh BNN (2010: 15-16) bahwa beberapa dampak sosial yang akan diperoleh penyalahguna NAPZA adalah penyalahguna mengalami gangguan mental, dikucilkan oleh lingkungan disekitarnya, pendidikan terganggu, masa depan terancam suram, dan dihadapkan oleh stigma negatif masyarakat yang menganggap penyalahguna NAPZA merepotkan dan dapat menjadi beban keluarganya.

Ketiga subjek sudah mampu memandang dan memaknai hidupnya secara lebih positif karena mereka mempunyai sikap resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat, dan bahkan berubah karena pengalaman sulit (Grotberg, 1999: 3). Ditambahkan oleh Grotberg (1999: 3) bahwa individu yang resilien akan mampu mengambil makna dari permasalahan yang ada dan mampu memperbaiki diri dari masalah yang dialami.

## **2. Faktor I Have**

### ***Trusting relationship (hubungan yang dapat dipercayai)***

Dalam sebuah keluarga terdapat beberapa hal yang mengikat antar anggota keluarga diantaranya yaitu kasih sayang dan kepercayaan. Individu yang mempunyai hubungan saling percaya antar satu sama lain akan membuat

individu merasa nyaman dan aman (Grotberg, 1999: 73). Fn mendapatkan dukungan berupa kasih sayang dan perhatian dari keluarga untuk terbebas dari ketergantungan NAPZA. Dukungan lainnya datang dari pacar Fn yang memberikan kepercayaan bahwa Fn tidak akan kembali menyalahgunakan NAPZA. Rz mendapatkan dukungan berupa kasih sayang dan perhatian dari keluarganya. Rz mendapatkan dukungan lain datang dari kakeknya berupa kepercayaan kepada Rz untuk membangun kehidupan baru yang lebih baik. Dukungan utama Fn dan Rz berasal dari dalam diri yaitu kemauan dan keinginan untuk bebas dari ketergantungan NAPZA. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1999: 73) bahwa bagian terpenting adalah ketika individu belajar untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain untuk mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Orang tua Dk telah meninggal dunia sejak Dk duduk dibangku SMP, dukungan untuk pulih dan lepas dari ketergantungan NAPZA datang dari kerabat terdekat, teman-teman komunitasnya, dan dirinya sendiri. Keinginan untuk bebas dan terbebas dari ketergantungan NAPZA sangatlah besar, tanpa melalui program rehabilitasi intensif di rumah rehabilitasi Dk berhasil terbebas dari kergantungan NAPZA. Keberhasilan Dk tidak luput dari campur tangan teman komunitasnya yang mendampingi Dk secara intensif selama kurang lebih 2 tahun. Hal ini sejalan dengan teori Grotberg (1995: 15) bahwa individu dari semua usia membutuhkan kasih sayang yang tulus dan dukungan

emosional dari orang tua serta orang-orang disekitarnya. Kasih sayang dan dukungan dari orang lain terkadang dapat mengimbangi kurangnya kasih sayang dari orang tua dan orang terdekatnya.

### ***Structure and rules at home (struktur dan aturan di rumah)***

Fn memiliki beberapa orang yang sampai saat ini masih mengingatkannya pada norma yang berlaku. Orang tersebut ialah ibu dan pacarnya. Dalam kehidupannya Fn masih mentaati norma di keluarga dan lingkungan, salah satunya yaitu dengan menghormati orang tua dan lingkungan disekitarnya. Akan tetapi Fn masih melanggar aturan di kantor. Rz dan Dk memiliki kesadaran mematuhi norma di mana pun mereka berada (di rumah, di kantor, di masyarakat, di organisasi). Rz membuat aturan untuk dirinya sendiri yaitu jangan sampai mabuk. Senada dengan hal tersebut Dk membuat peraturan sendiri yaitu tertib. Contohnya: ketepatan waktu dalam janji ketemu dengan seseorang, *deadline* kerjaan maupun tugas di organisasi.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1995: 15) bahwa di dalam kehidupan terdapat aturan-aturan yang harus diikuti oleh setiap individu. Aturan yang ada merupakan norma yang dianut oleh setiap individu.

### ***Role models (tokoh panutan)***

Fn mempunyai sosok panutan yaitu ayahnya karena tanggung jawab ayahnya yang besar terhadap keluarga. Rz mempunyai dua tokoh

panutan yaitu Nabi Muhammad SAW karena banyak hal baik yang bisa diteladani dari beliau, salah satunya yaitu sikap saling menghargai antar umat beragama. Tokoh yang kedua yaitu ayahnya karena kebijaksanaan ayahnya. Dk mempunyai tokoh panutan yaitu ayahnya karena kebijaksanaan ayahnya yang dapat menempatkan diri sesuai dengan keadaannya. Kondisi ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Pearson & Hall (2012: 6) bahwa *role models* dapat menginspirasi individu dalam berperilaku ketika mereka mampu terlepas dari kesulitan dan menjadikan hal tersebut sebagai bahan pelajaran ketika menghadapi kesulitan.

### ***Encouragement to be autonomous (dorongan untuk menjadi mandiri)***

Fn mampu dan terbiasa mengambil keputusan sendiri dan melakukan berbagai hal sesuai dengan keinginannya karena keluarga Fn termasuk keluarga yang demokratis. Rz telah mampu membuat keputusan yang menyangkut kelangsungan dirinya, keluarga, dan orang lain karena sejak di panti rehabilitasi Malaysia Rz dibiasakan untuk mandiri, sehingga secara otomatis kebiasaan mandiri tersebut diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari ketika kembali ke masyarakat.

Senada dengan yang dilakukan oleh Rz, dari lingkungan pertemanan Dk (teman komunitas dan teman di organisasi) membiasakan dirinya untuk mandiri sehingga dapat berguna bagi diri sendiri dan lingkungannya, serta terbiasa membuat keputusan sendiri. Kondisi ketiga subjek yang telah mandiri dalam mengambil



keputusan dan ekonomi (berpenghasilan sendiri) sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Santrock (2002: 73) bahwa salah satu kriteria individu pada dewasa awal yaitu sudah mandiri secara ekonomi dan dalam membuat keputusan. Grotberg (1995: 16) menambahkan apabila individu memperoleh kesempatan untuk melakukan berbagai hal dengan kemampuannya sendiri seperti mengambil keputusan maka hal tersebut dapat membantu individu untuk menjadi mandiri dan mampu bertindak secara inisiatif.

***Access to health, education, welfare, and security services (akses kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan)***

Individu mantan penyalahguna NAPZA membutuhkan layanan kesehatan untuk memastikan kondisi kesehatannya paska residen NAPZA. Pemeriksaan kesehatan ini bertujuan memastikan kondisi kesehatan individu terbebas dari penyakit yang dapat ditimbulkan dari penyalahgunaan dan ketergantungan NAPZA. Ketiga subjek mendapat layanan kesehatan, pendidikan, dan keamanan yang sama dengan orang lainnya. Ketiga subjek tidak mengalami diskriminasi ketika mengakses layanan-layanan publik tersebut. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1999: 73) bahwa individu akan merasa aman ketika mengetahui bahwa dirinya mempunyai berbagai layanan yang dapat digunakan ketika dibutuhkan.

**3. Faktor *I Am Lovable and my temperament is appealing* (perasaan dicintai dan sikap yang menarik)**

Ketiga subjek pada penelitian ini tetap mendapatkan berbagai bentuk perhatian dan dukungan baik dari keluarga dan teman meskipun sudah mengetahui statusnya sebagai mantan penyalahguna NAPZA. Fn dan Rz disukai oleh orang lain karena orangnya supel dan mudah akrab dengan orang atau lingkungan baru, sedangkan Dk disukai orang lain karena ringan tangan (suka membantu orang lain) dan orangnya humoris.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1995: 16) bahwa individu berusaha bersikap baik karena mereka akan diperhatikan apabila orang lain menyayangi dan menyukainya. Ketika subjek telah menunjukkan sifat-sifat baik yang dapat membuat orang lain menyukainya. Keluarga dan teman ketiga subjek tetap menerima dan memberi berbagai dukungan berupa perhatian, kasih sayang, kepercayaan kepada ketiga subjek karena melihat mereka sebagai orang yang dicintainya. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1999: 74) bahwa orang-orang akan lebih bersedia untuk menerima dan membantu individu ketika mereka melihat individu tersebut sebagai orang yang dicintainya.

Ditambahkan pula oleh Pearson and Hall (2012: 4) bahwa ketika individu merasa diinginkan dan dicintai, hal tersebut membantu mereka melewati masa-masa sulit dalam hidupnya. Ketiga subjek dalam penelitian ini merasakan rasa cinta dan kasih sayang dari orang-orang terdekatnya, hal tersebut menjadi salah satu sumber kekuatan mereka untuk

melawan suggesti sepanjang hidupnya. Rasa dicintai ini juga membuat mereka dapat melewati masa-masa sulit kehidupan paska residen NAPZA.

### ***Loving, empathic, and altruistic (rasa cinta, empati, dan altruistik)***

Ketiga subjek susah mengungkapkan rasa sayang secara lisan tetapi tetap menunjukkannya melalui tindakan berupa perhatian kepada orang-orang yang mereka sayang. Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1995:16) bahwa salah satu wujud dari kepedulian individu terhadap orang lain akan diekspresikan melalui tindakan atau kata-kata sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa mereka juga turut merasakan apa yang dialami oleh individu tersebut.

Ketika orang di sekitarnya terkena masalah, ketiga subjek berusaha untuk membantunya dengan kemampuan yang mereka bisa. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1995: 16) bahwa individu dapat merasakan ketidaknyamanan dan penderitaan orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau membagi penderitaan tersebut atau memberikan kenyamanan. Teori tersebut dikuatkan oleh pendapat dari Reivich and Shatte (2002: 44) bahwa individu yang resilien yaitu individu yang mampu untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain.

### ***Autonomous and responsible (mandiri dan tanggung jawab)***

Grotberg (1995: 17) mengungkapkan bahwa individu yang mandiri dan bertanggung jawab

yaitu individu yang mampu melakukan sesuatu hal dengan kemampuannya sendiri dan bersedia menanggung segala konsekuensi dari tindakannya tersebut. Sejalan dengan teori yang diungkap oleh Grotberg, ketiga subjek telah dapat bertanggung jawab kesalahan yang dilakukannya, salah satu caranya dengan meminta maaf atas kesalahannya. Fn memiliki kesadaran untuk bertanggung jawab atas kesalahan dengan cara meminta maaf. Rz dan Dk mempunyai kesadaran untuk meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan dan memaafkan kesalahan orang padanya meskipun orang tersebut tidak sadar telah melakukan kesalahan.

### ***Proud of myself (bangga pada diri sendiri)***

Fn mampu memandang positif kehidupan dimasa depannya meskipun dirinya adalah mantan penyalahguna NAPZA akan tetapi Fn memandang dirinya sama seperti orang pada umumnya yang ingin melanjutkan hidup bersama orang-orang yang disayangnya. Salah satu kebanggaan pada dirinya adalah sikap supel dan suka menolong. Rz sejak awal masa pemulihan, Rz percaya diri meskipun sebagai mantan penyalahguna NAPZA akan tetapi Rz berani berkompetisi dengan orang normal lainnya. Dk memandang dirinya sama dengan orang lainnya hanya saja Dk merasa dirinya lebih rentang sakit dan mudah kecapekan. Rz dan Dk memiliki kebanggaan yang sama yaitu kebanggan pada dirinya yang berhasil bebas, pulih, dan tidak menyalahgunakan NAPZA hingga saat ini.

Kondisi ketiga subjek ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Reivich and Shatte

(2002: 45) bahwa salah satu aspek resiliensi yaitu efikasi diri yang merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri untuk berhasil dan sukses. Kemampuan Rz dan Dk dalam menemukan kebangga terhadap dirinya sendiri dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya yaitu dengan memandang diri dari aspek positifnya. Hal ini sejalan dengan teori yang diangkat oleh Reivich and Shatte (2002: 46) bahwa resiliensi bukan hanya digunakan untuk bangkit dan menghadapi pengalaman buruk tetapi juga digunakan untuk mengembangkan aspek positif dari diri individu tersebut.

***Filled with hope, faith, and trust (dipenuhi dengan harapan, keyakinan, dan kepercayaan)***

Setiap individu bertanggung jawab atas masa depannya. Menurut Grotberg (1999: 74) individu mempunyai kepercayaan bahwa sesuatu hal akan berjalan baik dan mempunyai masa depan yang bagus. Hal tersebut dialami oleh ketiga subjek yang mempunyai keyakinan akan memperoleh kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya meskipun mereka adalah mantan penyalahguna NAPZA. Fn dan Dk mempunyai harapan jangka panjang yang sama yaitu menikah. Hal tersebut sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Rita Eka Izzaty (2008: 158) bahwa salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal yaitu memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama sebagai pasangan suami-istri, dan mengelola rumah tangga.

Fn saat ini telah mempunyai teman dekat wanita (pacar) sekaligus calon istrinya, mereka berencana menikah dalam jangka dekat ini. Dk

juga mempunyai teman dekat wanita tetapi status diantara mereka belum jelas. Dk mengungkapkan keseriusannya untuk menikah, akan tetapi teman wanitanya belum bisa untuk menikah karena masih menyelesaikan tugas skripsi. Sedangkan rencana jangka pendek Rz adalah memperbaiki kondisi kesehatan. Rencana Rz sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Santrock (2002: 90) bahwa terdapat beberapa hal terkait perkembangan fisik dewasa awal salah satunya yaitu penurunan kemampuan fisik dan kesehatan karena kebiasaan jelek dimasa sebelumnya.

Rz sadar bahwa dirinya adalah mantan penyalahguna NAPZA jarum suntik dan saat ini Rz masih menjadi perokok aktif oleh sebab itu rencana jangka pendek dia adalah memperbaiki kondisi kesehatannya. Hal ini ada kaitannya dengan rencana jangka panjang Rz yaitu Rz ingin melihat generasinya (cucu) tumbuh dan berkembang. Oleh sebab itu perbaikan kondisi kesehatannya sebagai usaha mewujudkan harapan jangka panjangnya. Rencana jangka panjang Fn adalah memenuhi kebutuhan tersier dari keluarganya dan rencana jangka panjang Dk adalah membuka cabang usah kulinernya.

Selain itu ketiga subjek memiliki keyakinan yang besar dapat mewujudkan harapan-harapannya dimasa yang akan datang. Fn memiliki keyakinan 99%, Rz memiliki keyakinan 200%, dan Dk memiliki keyakinan 1000% untuk mewujudkan harapan mereka. Sikap optimis ketiga subjek sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1999: 128) bahwa kepercayaan, optimis, dan harapan

merupakan faktor yang sangat dibutuhkan dalam menumbuhkan resiliensi karena resiko yang terjadi beriringan dengan meningkatnya kemandirian, motivasi diri, dan tanggung jawab terhadap keputusan yang ada. Pearson and Hall (2012: 16) mengungkapkan bahwa dengan memandang kehidupan secara positif merupakan kekuatan penting untuk membangun resiliensi karena memandang secara positif mampu mengubah situasi yang menantang menjadi dapat dikendalikan.

#### **4. Faktor I Can**

##### **5. *Communicate* (komunikasi)**

Ketiga subjek mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan kepada orang lain tetapi menggunakan cara yang berbeda-beda. Fn mampu mengungkapkan perasaan cara mengatakan secara verbal. Fn mampu mengungkapkan pikirannya melalui berpendapat dan menyampaikan gagasan ketika berdiskusi. Rz mampu mengungkapkan perasaan melalui mimik wajah dan lebih banyak diam. Rz mampu menyampaikan ide dan pendapatnya pada rapat di kantor maupun di organisasi. Dk mampu mengungkapkan perasaan melalui perubahan wajah dan ketika di rapat Dk lebih banyak diam mengikuti alur rapat, Dk akan berpendapat ketika diminta dan ketika tidak ada yang berpendapat. Hal tersebut sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1995: 17) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kemampuan berkomunikasi yaitu individu yang mampu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya kepada orang lain. Ditambahkan oleh Brooks, 2003 (Dewi Khayati,

2014: 26) bahwa semakin individu mudah menyampaikan perasaan, pikiran, dan kepercayaan baik verbal maupun non verbal maka individu semakin sukses dan resilien.

##### ***Problem solve* (pemecahan masalah)**

Fn menyelesaikan masalah dengan cara berdiskusi dan mencari alternatif penyelesaian bersama orang terdekat (pacar dan atau ibu). Rz menyelesaikan masalah dengan cara berkomunikasi, Rz akan berusaha menjalin komunikasi walaupun diawali dengan pemikiran dan meditasi yang panjang. Sedangkan Dk menyelesaikan masalah dengan cara berdiskusi dengan teman untuk mencari berbagai solusi dari permasalahannya. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Grotberg (1995: 17) bahwa individu yang mempunyai kemampuan memecahkan masalah yaitu individu yang dapat menilai suatu masalah secara alami, mengetahui apa yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah, dan bantuan apa yang diperlukan dari orang lain. Sejalan dengan teori tersebut Reivich and Shatte (2002: 43) menegaskan bahwa individu yang resilien adalah individu yang mempunyai fleksibilitas dan kemampuan mengidentifikasi penyebab masalah yang dihadapi secara signifikan.

##### ***Manage my feeling and impulses* (mengatur perasaan dan impuls)**

Fn mampu mengungkapkan kemarahan dan kekesalannya walaupun masih dengan cara mengumpat. Rz lebih memilih mengalihkan rasa marah dan kesalnya ke aktivitas lain. Dk lebih suka memendam rasa marah dan kecewanya

terhadap orang lain, akan tetapi Dk akan mengambil jarak dan menarik diri dari orang atau lingkungan yang telah membuatnya kecewa. Kondisi ketiga subjek sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1995: 18) bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengukur perasaan dan implus yaitu individu yang mampu mengenali perasaan, berbagai emosi, dan mengekspresikannya ke dalam kata-kata ataupun perilaku namun tidak menggunakan kekerasan.

Ketiga subjek telah mampu menyadari hal-hal yang membuat dirinya marah dan kecewa terhadap orang lain. Hal yang paling membuat Fn marah adalah ketika dikhianati dan dikecewakan oleh orang lain, sedangkan hal yang membuat Rz dan Dk marah adalah ketika sudah tidak dihargai lagi oleh orang lain. Kondisi ketiga subjek ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1999: 75) bahwa individu yang memiliki kemampuan dalam mengukur perasaannya dan implus juga akan belajar untuk mencari tahu penyebab dari apa yang tengah dirasakannya. Jadi harapannya ketika individu mengetahui penyebab dari apa yang tengah dirasakannya individu dapat menjalin komunikasi dengan orang lain.

#### ***Gauge the temperament of myself and others (mengatur temperamen diri sendiri dan orang lain)***

Ketika marah Fn merasa cenderung memperlihatkan emosi yang meletup seperti petasan. Rz merasa ketika marah cenderung diam dan meredam emosinya sendiri. Selanjutnya Dk merasa ketika marah cenderung

diam dan memendam emosinya sendiri serta tidak diperlihatkan kepada orang lain. Kondisi ketiga subjek tersebut sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Grotberg (1995: 18) bahwa individu memiliki pengetahuan tentang temperamen dirinya seperti tingkat keaktifan dirinya, potensi perilaku impulsif, mengambil resiko atau diam, tindakan reflektif diri sendiri, dan tingkat kewaspadaan diri diri. Sejalan dengan teori tersebut Reivich and Shatte (2002: 36) menekankan bahwa kemampuan mengatur diri sendiri merupakan hal yang penting untuk membangun hubungan yang baik, keberhasilan dalam pekerjaan, dan kesehatan.

#### ***Seek trusting relationship (mencari hubungan yang dapat dipercaya)***

Fn meminta bantuan dengan datang menemui kemudian mengajak diskusi dan bertukar pikiran guna menemukan alternatif-alternatif penyelesaian masalahnya. Rz meminta bantuan dengan mendatangi atau menghubungi via sosial media, selanjutnya mengajak diskusi, dan mencari solusi-solusi permasalahannya. Dk meminta bantuan dengan cara datang menemui, kemudian menceritakan masalah yang dihadapi, dan selanjutnya meminta pendapat dari orang tersebut mengenai masalah yang telah diceritakannya. Ketiga subjek mengungkapkan bahwa mempunyai teman dekat. Hal yang membuat subjek dekat dengan orang lain yaitu dengan saling cerita, berbagi masalah, dan membangun rasa nyaman diantara mereka. Kondisi ketiga subjek ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pearson and Hall (2012: 8) bahwa meminta bantuan kepada orang lain

merupakan suatu tanda kekuatan dan kesehatan mental seseorang. Dengan mencari bantuan, individu akan memperoleh berbagai informasi, ide, perasaan, dan menemukan kenyamanan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan resiliensi yang dimiliki ketiga subjek dapat dilihat dari faktor *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Faktor *I Have* meliputi (1) dukungan dan perhatian dari orang lain, (2) mengikuti norma yang ada meskipun terkadang Fn tidak mematuhi aturan di kantornya, (3) mempunyai panutan, (4) mempunyai dorongan untuk mandiri, dan (5) tidak pernah mengalami diskriminasi pada berbagai layanan umum. Faktor *I Am* meliputi (1) memiliki sifat yang menarik dan merasa disayangi orang lain, (2) mampu mengungkapkan rasa sayang melalui perbuatan, memiliki rasa peduli, (3) mampu mandiri dan bertanggung jawab meskipun belum maksimal, (4) Rz dan Dk bangga terhadap dirinya sendiri tapi Fn belum menemukan kebanggaan atas dirinya sendiri, dan (5) mempunyai harapan hidup yang bagus dan serta memiliki keyakinan yang besar untuk bisa mewujudkannya. Faktor *I Can* meliputi (1) mampu mengungkapkan apa yang dirasakan dan dipikirkan dengan caranya masing-masing, (2) mampu menyelesaikan masalah, (3) memiliki cara masing-masing dalam mengontrol emosinya, (4) memiliki temperamen yang berbeda, dan (5) mampu mencari bantuan yang dibutuhkan dan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Penyebab subjek menyalahgunakan

NAPZA hampir sama, Fn menyalahgunakan NAPZA dengan motif coba-coba hanya digunakan untuk *gaya-gayaan* saja, Rz menyalahgunakan NAPZA dengan motif coba-coba hanya digunakan untuk *happy fun* (kesenangan) saja, dan Dk menyalahgunakan NAPZA dengan motif ingin menjadi lebih percaya diri dan supel dalam bergaul.

### **Saran**

Dari pengalaman ketiga subjek yang mulai menyalahgunakan NAPZA ketika di bangku SMP, diharapkan guru BK memberikan materi dan pendampingan mengenai penyalahgunaan NAPZA beserta dengan dampak-dampaknya kepada peserta didik. Melalui pendampingan tersebut, diharapkan peserta didik memperoleh pemahaman supaya tidak melakukan perilaku yang beresiko dan merugikan diri sendiri. Selain itu dengan bertambahnya informasi di masyarakat dapat mengurangi stigma yang didapat oleh mantan penyalahguna.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Rozak dan Wahdi Sayuti. (2006). *Remaja dan Bahaya Narkoba*. Jakarta: Prenada
- \_\_\_\_\_. (2006). *Kamus Narkoba Istilah-Istilah Narkoba dan Bahaya Penyalahgunaannya*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia
- \_\_\_\_\_. (2010). *Mahasiswa.. Bahaya Narkotika*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia
- Dewi Khayati. (2014). Resiliensi Pada Orang Dengan HIV AIDS (ODHA). *Skripsi*. Progam Studi Bimbingan dan Konseling UNY.

Grotberg, Henderson. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. The Netherlands: The Bernard van Leer Foundation.

\_\_\_\_\_. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.

Kompas. (2006). *Keluarga Anti N (Panduan Menghindari Jerat Narkoba)*. Jakarta: Buku Kompas

Nanang Rekto W. (2014). Pemahaman Perilaku Adiksi dan Teknik Berkomunikasi dengan Mereka. *Makalah*. Disajikan dalam Seminar Penguatan Kader Anti NAPZA. Yogyakarta: Cegah Brantas Narkoba (CBN) DIY

\_\_\_\_\_. (2014). Ketrampilan Untuk Menjadi Kawan Bagi Korban Penyalahgunaan Narkoba. *Makalah*. Yogyakarta: Cegah Brantas Narkoba (CBN) DIY

Pearson, Jennifer & Hall, Dariene Kordich. (2012). *Building Resilience in Young Children*. Ontario: Health Nexus Sante.

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.

Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.

Santrock, John W. (2002). *Life Span Development edisi kelima jilid 2*. Jakarta: Erlangga.