

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesejahteraan psikologis mantan pengguna narkoba ditinjau melalui enam dimensi *Psychological Well-Being* (PWB) menurut Ryff, dapat disimpulkan bahwa proses pemulihan yang dialami kedua informan utama, yaitu (H) dan (F), tidak hanya berkaitan dengan penghentian penggunaan narkoba, tetapi merupakan proses transformasi psikologis yang menyeluruh dan berkelanjutan. Pemulihan dimaknai sebagai rekonstruksi identitas diri, perubahan pola relasi sosial, serta pembentukan makna hidup baru yang lebih adaptif dan bermakna.

Pertama, pada dimensi penerimaan diri (*self-acceptance*), kedua informan menunjukkan kemampuan menerima masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup tanpa terus terjebak dalam rasa penyesalan. (H) memperlihatkan penerimaan diri yang lebih stabil secara emosional, sedangkan (F) berada pada tahap perkembangan menuju integrasi diri yang lebih matang. Penerimaan diri menjadi fondasi utama dalam membangun kesejahteraan psikologis pasca-adiksi.

Kedua, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), terjadi perubahan signifikan dari pola relasi yang sebelumnya ditandai isolasi sosial dan sikap egois menuju hubungan interpersonal yang lebih hangat, empatik, dan suportif. Kedua informan menunjukkan peningkatan empati serta reintegrasi sosial yang baik melalui keluarga, lingkungan kerja, dan masyarakat.

Ketiga, pada dimensi otonomi (*autonomy*), kedua informan mampu mengambil keputusan berdasarkan nilai pribadi dan menunjukkan kemampuan menolak pengaruh negatif dari lingkungan lama. Otonomi yang berkembang tidak bersifat individualistik, melainkan tetap mempertimbangkan relasi sosial yang sehat, khususnya dukungan pasangan dan keluarga.

Keempat, pada dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kedua informan menunjukkan perubahan dari kehidupan yang tidak terstruktur menuju kehidupan yang lebih stabil dan terorganisasi. Hal ini terlihat melalui pengelolaan keuangan yang lebih baik, rutinitas hidup yang teratur, kemampuan memilih lingkungan sosial yang suportif, serta strategi pemecahan masalah yang adaptif.

Kelima, pada dimensi tujuan hidup (*purpose in life*), informan mengalami pergeseran orientasi hidup dari fokus pada pemenuhan kebutuhan adiktif menuju makna hidup yang berpusat pada keluarga, spiritualitas, pekerjaan, dan kontribusi sosial. Tujuan hidup berfungsi sebagai kompas psikologis yang menjaga keberlanjutan proses pemulihan.

Keenam, pada dimensi pengembangan pribadi (*personal growth*), kedua informan menunjukkan pertumbuhan psikologis yang berkelanjutan melalui perubahan pola pikir, peningkatan kontrol diri, keterlibatan dalam aktivitas produktif, serta munculnya identitas baru sebagai individu yang mampu membantu orang lain.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mantan pengguna narkoba terbentuk melalui interaksi dinamis antara

faktor internal (penerimaan diri, regulasi emosi, makna hidup) dan faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan yang aman, serta aktivitas bermakna). Proses pemulihan tidak bersifat linear, melainkan gradual dan terus berkembang seiring pengalaman hidup individu. Temuan ini menegaskan bahwa pemulihan adiksi merupakan proses eudaimonik, yaitu proses menuju kehidupan yang lebih bermakna, bertumbuh, dan teraktualisasi secara psikologis.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mantan Pengguna Narkoba

Mantan pengguna narkoba diharapkan dapat terus mempertahankan aktivitas positif yang memberikan makna hidup, seperti keterlibatan dalam keluarga, kegiatan spiritual, pekerjaan produktif, maupun aktivitas sosial. Proses refleksi diri serta pengembangan potensi diri perlu dilakukan secara berkelanjutan agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga dan risiko kekambuhan (*relapse*) dapat diminimalkan.

5.2.2 Bagi Keluarga dan Lingkungan Sosial

Keluarga dan lingkungan sosial diharapkan memberikan dukungan emosional tanpa stigma terhadap individu yang menjalani pemulihan. Penerimaan sosial, kepercayaan, dan kesempatan berperan dalam masyarakat menjadi faktor penting dalam menjaga stabilitas pemulihan dan mempertahankan perubahan positif.

5.2.3 Bagi Praktisi dan Lembaga Rehabilitasi

Lembaga rehabilitasi maupun praktisi konseling disarankan untuk tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga pada pengembangan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Pendekatan pemulihan perlu mencakup penguatan makna hidup, relasi sosial yang sehat,

serta pembentukan identitas diri yang positif melalui pendekatan recovery-oriented.

5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan melibatkan informan yang lebih beragam serta mempertimbangkan perbedaan fase pemulihan agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis mantan pengguna narkoba. Selain itu, penggunaan pendekatan longitudinal dapat dipertimbangkan untuk melihat perkembangan pemulihan dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta mengkaji secara lebih mendalam peran spiritualitas, *recovery capital*, dan identitas sosial sebagai faktor protektif dalam keberlanjutan pemulihan.

