

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyalahgunaan narkoba merupakan permasalahan kompleks yang berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan individu, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Penyalahgunaan zat adiktif tidak hanya menimbulkan gangguan kesehatan, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi psikologis individu, relasi sosial, serta keberlangsungan peran sosial di masyarakat. Data Badan Narkotika Nasional (BNN, 2024) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia, khususnya pada kelompok usia produktif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa permasalahan narkoba tidak dapat dipandang semata-mata sebagai persoalan medis, melainkan juga sebagai persoalan psikososial yang memiliki implikasi jangka panjang terhadap kualitas hidup individu dan stabilitas sosial.

Proses pemulihan dari penyalahgunaan narkoba sering kali dipahami secara terbatas sebagai proses rehabilitasi medis dan penghentian penggunaan zat. Namun, pada kenyataannya, pemulihan tidak berhenti ketika individu dinyatakan bebas dari ketergantungan secara fisik. Banyak mantan pengguna narkoba justru menghadapi tantangan yang lebih kompleks setelah proses rehabilitasi, seperti stigma sosial, pelabelan negatif, diskriminasi, serta kesulitan dalam membangun kembali kepercayaan diri dan identitas diri di tengah masyarakat. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu

memandang dirinya, hubungan sosial yang dijalani, serta harapan terhadap masa depan.

Dalam konteks ini, proses pemulihan perlu dipahami sebagai proses psikologis yang berkelanjutan dan mendalam. Pemulihan tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjauhi narkoba, tetapi juga mencakup bagaimana individu memaknai pengalaman hidupnya, mengembangkan kembali potensi diri, serta membangun kehidupan yang bermakna. Proses ini melibatkan rekonstruksi makna hidup, pembentukan identitas diri yang lebih adaptif, serta kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara mandiri dan positif.

Model kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang dikembangkan oleh Carol D. Ryff (1989) memberikan kerangka konseptual yang komprehensif untuk memahami kondisi kesejahteraan individu secara lebih mendalam. Ryff mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi oleh keberfungsian psikologis yang optimal, yang tercermin dalam enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Keenam dimensi tersebut merepresentasikan aspek-aspek penting dalam kehidupan individu yang berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang diri, menjalin relasi, mengambil keputusan, serta memaknai kehidupannya.

Melalui perspektif kesejahteraan psikologis Ryff, mantan pengguna narkoba dapat dipahami tidak hanya sebagai individu yang sedang dalam proses

pemulihan dari ketergantungan, tetapi juga sebagai individu yang berupaya membangun kembali kehidupan psikologis yang lebih sehat dan bermakna. Setiap aspek kesejahteraan psikologis menjadi relevan untuk dikaji guna memahami bagaimana mantan pengguna narkoba menerima diri dan masa lalunya, membangun hubungan sosial yang positif, mengembangkan kemandirian, serta menemukan tujuan dan arah hidup ke depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menggambarkan secara mendalam kesejahteraan psikologis pada mantan pengguna narkoba dalam proses pemulihan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mantan pengguna narkoba, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan dukungan sosial yang lebih holistik dalam mendukung proses pemulihan mereka.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Menggambarkan dinamika kesejahteraan psikologis mantan pengguna narkoba dalam proses pemulihan.
2. Mengidentifikasi bentuk penerimaan diri pada mantan pengguna narkoba.
3. Menggali hubungan sosial dan dukungan sosial dalam proses pemulihan

4. Menganalisis perubahan makna hidup dan tujuan hidup pasca rehabilitasi.
5. Mengkaji faktor-faktor pendukung dan penghambat kesejahteraan psikologis.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoretis

Memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi klinis dan psikologi positif, khususnya terkait kesejahteraan psikologis pada mantan pengguna narkoba.

1.3.2 Manfaat Praktis

1. Bagi praktisi: sebagai dasar penyusunan program rehabilitasi berbasis kesejahteraan psikologis.
2. Bagi masyarakat: meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial bagi mantan pengguna narkoba.
3. Bagi pemerintah: sebagai masukan dalam perumusan kebijakan pemulihan sosial yang lebih inklusif.

1.4 Keaslian penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Judul peneitian / peneliti / tahun	Variabel & Metode	Subjek & Penelitian	Hasil penelitian
1	<i>Psychological Well Being pada Mantan Pengguna Narkoba di Kota Palembang</i> / Muhamad Noor Ikhsan & Desy Arisandy (2024)	Variabel: <i>Psychological well-being;</i> Metode: Kualitatif (case study)	Mantan pengguna narkoba di Kota Palembang	Menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mantan pengguna narkoba dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis individu.
2	<i>Upaya Mencapai Kesejahteraan Psikologis pada Narapidana</i>	Variabel: <i>Psychological well-being;</i> Metode:	Narapidana kasus narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Lamongan	Penelitian menemukan bahwa narapidana menunjukkan sikap dan

Kasus Narkoba / Kualitatif (studi
 Nadila Idzania kasus)
 Putri & Diana
 Rahmasari
 (2021)

pengalaman yang
 mencerminkan
 kesejahteraan
 psikologis, serta
 motivasi untuk
 menerima
 kesalahan dan
 pulih

3 *Flourishing* Variabel: Mantan Hasil penelitian
 pada *Mantan Flourishing* pengguna menunjukkan
Pengguna (*kesejahteraan* narkotika yang partisipan
Narkotika yang sebagai telah menjalani berhasil mencapai
telah proses); rehabilitasi *flourishing*
Direhabilitasi / Metode: (kesejahteraan
 Benita Aryani Kualitatif (studi dalam makna
 & Krismi Diah kasus) psikologis)
 Ambarwati melalui dukungan
 (2025) keluarga,
 lingkungan, dan
 motivasi pribadi.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian, karakteristik subjek, dan fokus kajian. Penelitian ini dilakukan pada mantan pengguna narkoba yang telah berhenti menggunakan zat adiktif, dengan menitikberatkan pada kesejahteraan psikologis berdasarkan pengalaman hidup pasca penggunaan narkoba. Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel penelitian, yaitu kesejahteraan psikologis, serta pendekatan penelitian yang digunakan, yaitu kualitatif.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being)

Konsep kesejahteraan psikologis (psychological well-being) berkembang sebagai kritik terhadap pendekatan kesejahteraan subjektif yang hanya menekankan pada kebahagiaan, emosi positif, dan kepuasan hidup. Salah satu tokoh utama yang mengembangkan konsep kesejahteraan psikologis secara komprehensif adalah Carol D. Ryff (1989). Ryff memandang kesejahteraan psikologis sebagai kondisi di mana individu mampu menjalani kehidupan secara optimal, bermakna, dan berkembang secara psikologis.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai bentuk keberfungsian psikologis positif yang mencerminkan realisasi potensi diri individu. Pendekatan ini dikenal sebagai pendekatan eudaimonic well-being, yang menekankan aktualisasi diri, pengembangan potensi, dan pencapaian makna hidup, bukan sekadar perasaan senang atau puas.

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri dari beberapa dimensi yang saling berkaitan. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik apabila mampu menerima dirinya, menjalin hubungan sosial yang sehat, bersikap mandiri, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi.

Pandangan Ryff diperkuat oleh Ryff dan Keyes (1995) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan indikator kesehatan mental positif (positive mental health). Dengan demikian, kesejahteraan psikologis bukan hanya ketiadaan gangguan psikologis, melainkan keberadaan kualitas psikologis yang mendukung individu untuk hidup secara adaptif dan bermakna.

Konsep kesejahteraan psikologis juga dikembangkan oleh Marie Jahoda (1958) melalui teori positive mental health. Jahoda mengemukakan bahwa kesehatan mental positif mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, integrasi kepribadian, otonomi, persepsi realitas yang akurat, dan penguasaan lingkungan. Konsep ini memiliki kesesuaian yang kuat dengan dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff.

Keyes (2002) memperluas konsep kesejahteraan psikologis dengan mengintegrasikannya ke dalam model mental health continuum, yang menempatkan kesejahteraan psikologis sebagai komponen penting dalam kesehatan mental secara keseluruhan. Keyes menegaskan bahwa individu dapat terbebas dari gangguan psikologis, namun belum tentu memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal.

Berdasarkan pandangan para tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi multidimensional yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara positif, mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan yang bermakna dan terarah.

2.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mengemukakan enam aspek utama kesejahteraan psikologis, yang menggambarkan kualitas keberfungsian psikologis individu secara menyeluruh, yaitu:

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance), yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, termasuk kelebihan, kekurangan, serta pengalaman hidup yang telah dilalui. Individu dengan penerimaan diri yang baik memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mampu menerima masa lalu tanpa penilaian negatif yang berlebihan.
2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (Positive Relations with Others), yaitu kemampuan individu dalam membangun hubungan yang hangat, saling percaya, empatik, dan bermakna dengan orang lain. Individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik mampu menjalin kedekatan emosional dan menunjukkan kepedulian terhadap sesama.
3. Otonomi (Autonomy), yaitu kemampuan individu untuk mengatur perilaku dan mengambil keputusan berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi, tanpa tekanan dari lingkungan sosial. Individu yang otonom memiliki kemandirian dalam berpikir dan bertindak serta bertanggung jawab atas pilihannya.
4. Penguasaan Lingkungan (Environmental Mastery), yaitu kemampuan individu dalam mengelola lingkungan hidupnya secara efektif, memanfaatkan peluang yang ada, serta menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari dengan baik.

5. Tujuan Hidup (Purpose in Life), yaitu perasaan bahwa kehidupan memiliki arah, makna, dan tujuan yang jelas. Individu dengan tujuan hidup yang kuat cenderung memiliki motivasi dan komitmen dalam menjalani kehidupannya.
6. Pertumbuhan Pribadi (Personal Growth), yaitu dorongan individu untuk terus berkembang, merealisasikan potensi diri, serta terbuka terhadap pengalaman baru. Individu dengan pertumbuhan pribadi yang baik memandang dirinya sebagai pribadi yang terus belajar dan bertumbuh sepanjang hayat.

2.3 Kesejahteraan Psikologis dalam Kajian Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu. Penelitian Ryff dan Singer (2006) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan kualitas hubungan sosial, regulasi emosi, serta kemampuan individu dalam memaknai pengalaman hidup.

Penelitian lain oleh Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) menemukan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki fungsi sosial yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan mental individu secara menyeluruh. Dalam konteks penelitian kualitatif, kesejahteraan psikologis sering dipahami sebagai pengalaman subjektif

individu dalam memaknai kehidupan, membangun identitas diri, serta menilai kualitas relasi dan tujuan hidup. Hal ini sejalan dengan pendekatan Ryff yang menekankan proses reflektif dan perkembangan diri sepanjang rentang kehidupan.

2.4 faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Berdasarkan teori Ryff (1989), faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu dapat dipahami melalui penguatan enam aspek utama kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Ryff dan Singer (2008) menegaskan bahwa faktor internal seperti evaluasi diri, orientasi tujuan, dan motivasi pertumbuhan berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Selain itu, faktor eksternal seperti kualitas hubungan sosial dan lingkungan juga berkontribusi terhadap penguatan aspek-aspek kesejahteraan psikologis tersebut. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dipahami sebagai hasil interaksi dinamis antara aspek-aspek internal dan eksternal yang saling memengaruhi dan berkembang sepanjang kehidupan individu.

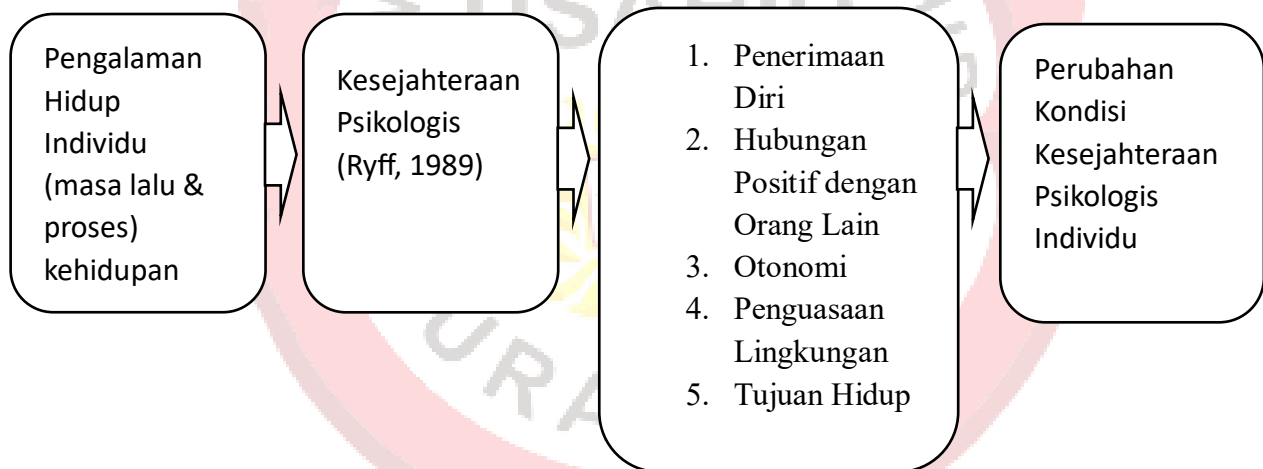
2.5 Mantan Pengguna Narkoba

Mantan pengguna narkoba adalah individu yang memiliki riwayat penggunaan zat adiktif dan telah menghentikan perilaku tersebut serta berusaha kembali menjalani kehidupan di masyarakat. Fase pasca penggunaan merupakan tahap penting yang ditandai dengan proses

penyesuaian psikologis dan sosial, termasuk upaya menerima masa lalu, membangun kembali identitas diri, serta menata ulang peran dan hubungan sosial.

Dalam proses pemulihan, mantan pengguna narkoba tidak hanya dituntut untuk mempertahankan penghentian penggunaan zat, tetapi juga mengembangkan kesejahteraan psikologis yang mencakup penerimaan diri, kemandirian dalam pengambilan keputusan, kemampuan mengelola lingkungan, serta penemuan makna dan tujuan hidup.

2.6 Kerangka Pemikiran



Gambar 1. 1 kerangka berfikir

2.7 Pertanyaan Penelitian

Pada penelitian ini, pertanyaan penelitian adalah bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada mantan pengguna narkoba ditinjau berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff, yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi?