

IDENTIFIKASI FAKTOR PENDUKUNG RESILIENSI PADA MANTAN PECANDU NARKOTIKA

Sri Wahyu Nur Cahyani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang,
sriwahyunurcahyani37@gmail.com

Email Korespondensi: sriwahyunurcahyani37@gmail.com

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) masih menjadi permasalahan serius di Indonesia, khususnya di kalangan generasi muda. Dampak dari penyalahgunaan narkoba tidak hanya merusak kesehatan fisik dan mental individu, tetapi juga memengaruhi aspek sosial dan ekonomi. Proses pemulihan dari ketergantungan narkoba merupakan perjalanan panjang yang membutuhkan ketahanan diri atau *resiliensi*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mendukung mantan pengguna narkoba dalam mempertahankan pemulihan dan membangun kembali kualitas hidup yang lebih baik. Metode yang digunakan adalah studi literatur, dengan menganalisis berbagai sumber seperti artikel jurnal, buku, dan dokumen survei. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran sentral dalam proses pemulihan, yang didukung oleh faktor internal seperti motivasi, harga diri, spiritualitas, dan *self-efficacy*, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, komunitas, lingkungan sosial yang positif, dan pengalaman spiritual. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam pemulihan, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga pada penguatan mental dan sosial individu untuk mencegah kekambuhan dan mendukung keberlanjutan hidup bebas narkoba.

Kata Kunci :Mantan pecandu narkoba; Resiliensi

ABSTRACT

The abuse of narcotics, psychotropics, and other addictive substances (NAPZA) remains a serious issue in Indonesia, particularly among the younger generation. Drug abuse not only harms individuals' physical and mental health but also affects their social and economic well-being. Recovery from drug addiction is a long journey that requires personal resilience. This study aims to examine the factors that support former drug users in maintaining recovery and rebuilding a better quality of life. The method used is a literature review, analyzing various sources such as journal articles, books, and survey documents. The findings show that resilience plays a central role in the recovery process, supported by internal factors such as motivation, self-esteem, spirituality, and self-efficacy, as well as external factors such as family support, community involvement, positive social environments, and spiritual experiences. This study emphasizes the importance of a holistic approach to recovery that not only focuses on the physical aspect but also strengthens individuals' mental and social capacities to prevent relapse and support a sustainable drug-free life.

Keywords: *Former drug addicts; Resilience*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan permasalahan serius yang masih marak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data dari Kepolisian Negara Republik Indonesia (Pusiknas Polri, 2024), pada tahun 2024 tercatat sebanyak 33.924 kasus kejahatan terkait narkoba. Selain itu, berdasarkan data dari Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia kelompok usia 15–35 tahun atau generasi muda menjadi kelompok paling rentan terhadap penyalahgunaan zat adiktif ini (Puslitdatin BNN, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional yang di publikasikan pada *website* resmi BNN menemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang membuat individu menjadi rentan menjadi pengonsumsi narkoba. Faktor pertama yaitu terkait faktor Individu. Kurangnya pengetahuan akan dampak penyalahgunaan narkoba, serta sikap seorang individu tersebut ketika mengetahui atau ditawarkan untuk menggunakan narkoba dari orang terdekat membuat individu terlena dan menggunakan narkoba tanpa ia sadari. Kedua yaitu faktor keluarga. Faktor ini merupakan faktor yang beresiko mendorong individu menjadi pengguna yang mencakup status ekonomi pada keluarga, faktor sosial demografi keluarga dan juga peran keluarga. Contohnya adalah kurangnya perhatian dari orang tua atau kurangnya peran orang tua di kehidupan anak sehingga ia mencari kenyamanan tersendiri dengan mengonsumsi narkoba agar merasa lebih tenang ataupun produktif sehingga lupa dengan permasalahan dalam keluarga. Selain itu dapat juga dari faktor lingkungan sosial, yang mencakup lingkungan pergaulan seseorang, kedekatan keberadaan pemakai/pengedar/penjual atau bahkan Bandar narkoba serta kedekatan tempat tinggal dengan daerah-daerah yang rawan dengan kasus tersebut. (Fathurrohman et al., 2022)

Hasil wawancara awal kepada informan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 April 2025 ditemukan bahwa seseorang sering kali terjerumus ke dalam penggunaan narkoba karena pengaruh teman atau lingkungan sosial. Individu tersebut awalnya ditawarkan untuk mencoba narkoba oleh rekan kerjanya, kemudian ia mulai membeli narkoba secara patungan dengan teman-temannya. Hal ini dapat menciptakan rasa kebersamaan mengurangi biaya dan menjadikan penggunaan narkoba tampak lebih normal di antara mereka. Seiring berjalannya waktu, individu tersebut mulai merasakan ketergantungan dan akhirnya mampu membeli narkoba dengan uangnya

sendiri. Ini menunjukkan pergeseran dari penggunaan sosial menjadi ketergantungan yang lebih serius.

Penyalahgunaan narkoba berdampak luas, baik secara fisik, mental, sosial, maupun ekonomi. Dampak fisik akan muncul saat individu berhenti menggunakan obat tersebut. Saat penghentian pemakaian ini pengguna akan mengalami gejala yang dikenal dengan gejala absistensi atau rentetan gejala yang muncul akibat penghentian obat. Biasanya individu akan mengalami kecemasan dan rasa khawatir yang tinggi, yang mana perasaan tersebut menjadi pemicu individu agar kembali menggunakan obat-obatan tersebut. Ketergantungan mental akan muncul ketika individu mengalami stress, atau merasa mendapatkan tekanan dalam hidup dan berusaha untuk menghindari serta meluapkan permasalahan yang ada. Untuk mampu melarikan diri dari kondisi tersebut merekamerasa perlu untuk kembali menggunakan narkoba. Siklus ini akan terus berulang dan membuat individu menjadi tergantung pada zat yang mereka konsumsi. Selain pada fisik dan mental, ia juga mengalami dampak negatif pada segi sosial serta ekonomi dimana akibat dari penyalahgunaan narkoba tersebut, ia serta keluarganya mengalami penurunan pendapatan keluarga dan juga mendapatkan sanksi sosial dari masyarakat sekitar. Raharni et al., (2020)

Dalam proses pemulihan dari ketergantungan narkoba, resiliensi merupakan kemampuan penting yang membantu seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan bertahan menghadapi tekanan hidup tanpa kembali menggunakan narkoba. Individu yang resilien mampu mengelola stres dan emosi dengan cara yang sehat, beradaptasi dengan tantangan, serta tetap teguh pada komitmen untuk menjalani hidup bebas dari zat. Mereka juga bisa belajar dari pengalaman buruk dan menjadikannya sebagai dorongan untuk berubah ke arah yang lebih baik. Selain itu, resiliensi juga mendorong seseorang untuk membangun hubungan sosial yang positif, mencari dukungan dari orang-orang terdekat atau komunitas pemulihan, serta memiliki harapan dan tujuan hidup yang jelas. Hal-hal ini memperkuat motivasi dan mencegah kekambuhan. Resiliensi bukan sifat bawaan, tetapi bisa dilatih dan dikembangkan melalui pengalaman, bimbingan, dan latihan mental yang tepat. (Grotberg, 1995; McCubbin dalam Smestha, 2015).

Faktor-faktor internal seperti motivasi, harga diri, serta dukungan eksternal dari keluarga dan lingkungan yang positif, berperan penting dalam membangun resiliensi. Faktor internal adalah faktor yang tumbuh dari dalam diri yang menjadi potensi dari individu, faktor internal juga membutuhkan dorongan dari luar diri seperti lingkungan supaya faktor internal dapat berkembang

secara optimal. Dari dua faktor tersebut individu akan membentuk sebuah mekanisme yang bisa menjadi perlindungan untuk diri individu yang akan berguna suatu saat ketika individu mengalami permasalahan didalam kehidupan sehari-hari. (Smith et al., (2008); Reivich & Shatte, 2002).

Menurut kesaksian dari Miqdad yang di unggah pada laman Antara News Bengkulu, seorang mahasiswa Universitas Krisnadwipayana (UNKRIS) di Bekasi, mulai mengenal narkoba sejak kelas 3 SMA dan sempat menjalani rehabilitasi di Lido, Sukabumi. Dorongan terkuat untuk berhenti datang dari ibunya yang berkata, “Jangan sampai orang tua masuk neraka karena anaknya.” Kini, Miqdad aktif dalam Satuan Tugas Anti Narkoba di kampusnya dan menjadi relawan selama tiga tahun untuk menyebarkan kesadaran tentang bahaya narkoba. Selain itu adapula Bela mulai menggunakan narkoba sejak usia 15 tahun, mencoba berbagai jenis seperti ganja, ekstasi, sabu, dan kokain. Setelah menjalani rehabilitasi di rumah singgah di Jakarta, ia kini aktif memberikan testimoni di berbagai daerah sebagai bagian dari Generasi Peduli Anti Narkoba (GPAN) dan Yayasan Harapan Permata Hati Kita (YAKITA). Bela menolak tawaran narkoba dengan tegas, mengatakan bahwa hidup hanya sekali dan ia tidak ingin munafik untuk kembali menggunakan narkoba. Selain itu menurut pernyataan dari Abdel Achrian atau yang biasa dikenal dengan Cing abdel, ia membagikan pengalaman ketika menjadi penyintas narkoba pada podcastnya bersama Deryansha Azhary pada akun KasiSolusi. Dalam podcast tersebut Cing Abdel menekankan pentingnya rehabilitasi yang benar, yang menurutnya bukan hanya soal fisik tetapi juga pengisian jiwa dan pengendalian hati agar bisa benar-benar pulih dari kecanduan. Titik balik Cing Abdel untuk berhenti dari narkoba adalah keinginan memenuhi harapan ibu yang ingin melihat dia bersih dari narkoba sebelum sang ibu meninggal dunia. Dalam berbagai kesempatan, Cing Abdel juga mengingatkan bahwa kecanduan narkoba sangat berbahaya dan bisa menghancurkan kehidupan, termasuk menghabiskan harta benda seperti yang pernah dialaminya (hingga menjual *rice cooker* dan komputer demi narkoba).

Dari ketiga pernyataan tersebut dapat ditarik benang merah bahwasanya kesadaran dari dalam diri seseorang maupun dukungan dari luar sangatlah penting untuk mendukung keinginan untuk lepas dari penggunaan narkoba sehingga seseorang mampu terlepas dan tidak menggunakan kembali.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mendukung pada mantan pengguna narkoba untuk bertahan dalam proses pemulihan dan membangun kembali kualitas hidup yang lebih baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, Creswell, (2017) menjelaskan bahwa kajian literatur merupakan rangkuman tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lainnya yang mendeskripsikan teori juga informasi dari masa kini maupun masa lampau yang diorganisasikan ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan. Jenis data yang dikumpulkan diperoleh dari studi literatur yang dikumpulkan melalui artikel jurnal (hasil penelitian sebelumnya), ebook, buku, dan dokumen survei. Dengan cara menghimpun data-data relevan yang berkaitan dengan penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Ghouchani et al., (2016) terdapat beberapa faktor yang mendukung mantan pecandu narkoba untuk bertahan dalam proses pemulihan diantaranya yaitu:

a. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Keluarga dapat memberikan berbagai bentuk dukungan, seperti dukungan emosional yang membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa diterima, dukungan instrumental berupa bantuan nyata seperti tempat tinggal dan kebutuhan sehari-hari, serta dukungan informasi yang membantu memahami proses kecanduan dan pemulihan secara lebih baik. Selain itu, dukungan sosial melalui interaksi positif dalam keluarga menciptakan lingkungan yang sehat dan stabil, yang sangat dibutuhkan dalam proses pemulihan. Keterlibatan aktif keluarga dalam program rehabilitasi, seperti melalui konseling atau terapi keluarga, juga memperkuat sistem pendukung dan membantu membangun kembali komunikasi serta kepercayaan yang mungkin sempat rusak. Dengan peran yang aktif dan penuh pengertian, keluarga dapat menjadi pilar utama dalam menjaga motivasi mantan pengguna untuk tetap berada di jalur pemulihan dan mencegah terjadinya kekambuhan.

b. Dukungan teman sebaya dan kelompok

Kelompok dukungan sebaya (peer support) seperti *Narcotics Anonymous* atau komunitas serupa memainkan peran penting dalam proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Dalam kelompok ini, individu berada dalam lingkungan yang saling memahami karena mereka berbagi pengalaman serupa, sehingga tercipta rasa kebersamaan yang kuat dan mengurangi perasaan terisolasi. Interaksi dengan sesama yang sedang atau telah melalui proses pemulihan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan harapan nyata bahwa pemulihan itu mungkin dan dapat dicapai. Kisah-kisah keberhasilan dari anggota yang telah lebih dulu pulih menjadi sumber inspirasi dan motivasi yang kuat. Selain itu, kelompok ini mendorong akuntabilitas, karena para anggotanya saling mendukung dan memantau kemajuan masing-masing. Mereka juga memberikan saran praktis untuk menghadapi berbagai tantangan harian tanpa menggunakan narkoba, seperti cara mengelola stres, menghindari pemicu kekambuhan, atau membangun rutinitas yang sehat. Dengan demikian, dukungan sebaya tidak hanya menjadi tempat berbagi, tetapi juga menjadi fondasi sosial yang memperkuat komitmen terhadap pemulihan jangka panjang.

c. Perubahan pola pikir dan motivasi internal

Perubahan pola pikir dan komitmen untuk menjalani hidup yang baru merupakan fondasi utama dalam proses pemulihan dari kecanduan. Proses ini tidak hanya melibatkan berhentinya penggunaan zat, tetapi juga mencakup transformasi mendalam dalam cara berpikir, merasa, dan bertindak. Motivasi internal memegang peranan kunci, seperti keinginan yang tulus untuk memperbaiki kualitas hidup, menjalani hari-hari dengan lebih sehat dan bermakna, serta membangun masa depan yang lebih baik. Rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang-orang terdekat, seperti keluarga atau anak, sering kali menjadi kekuatan besar yang mendorong individu untuk tetap bertahan dalam masa sulit pemulihan. Selain itu, pentingnya penerimaan bahwa kecanduan adalah sebuah penyakit, bukan kelemahan moral, membantu individu mengurangi rasa malu atau bersalah, dan mendorong mereka untuk lebih terbuka menerima bantuan dan menjalani proses pemulihan dengan tekun. Dengan pola pikir yang positif, realistis, dan penuh komitmen, mantan pengguna memiliki peluang yang jauh lebih besar untuk mempertahankan kesembuhan dan membangun kehidupan yang stabil dan produktif.

d. Lingkungan sosial dan fisik yang mendukung

Lingkungan rumah dan komunitas yang positif memegang peranan penting dalam mendukung proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Suasana rumah yang harmonis, penuh dukungan, dan bebas dari konflik atau tekanan berlebih dapat memberikan rasa aman dan nyaman yang dibutuhkan untuk memulai kembali hidup yang lebih sehat. Komunitas yang bebas stigma—yang tidak menghakimi masa lalu individu—mampu menciptakan ruang sosial yang inklusif, di mana mantan pengguna merasa dihargai dan diterima sebagai bagian dari masyarakat. Dukungan ini sangat penting untuk membangun kembali harga diri dan kepercayaan diri yang sering kali menurun akibat pengalaman kecanduan. Selain itu, keterlibatan dalam program-program komunitas seperti pelatihan kerja, kegiatan sosial, atau proyek sukarela yang melibatkan mantan pengguna dapat mendorong perubahan positif, meningkatkan keterampilan, dan memperkuat integrasi sosial. Program semacam ini juga menjadi sarana penting untuk membangun relasi yang sehat, menumbuhkan rasa tanggung jawab, serta memperkuat tekad untuk tetap hidup bebas dari narkoba. Dengan lingkungan yang mendukung dan kesempatan untuk berkontribusi, mantan pengguna memiliki landasan yang kuat untuk memulihkan serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

e. Dukungan spiritual

Banyak mantan pengguna narkoba menemukan kekuatan dan ketenangan batin melalui perjalanan spiritual atau keterlibatan dalam kelompok keagamaan. Spiritualitas, dalam bentuk hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, atau pencarian makna hidup, dapat menjadi sumber harapan dan motivasi yang sangat kuat selama proses pemulihan. Melalui praktik-praktik seperti doa, meditasi, ibadah, atau refleksi diri, individu dapat mengalami perasaan damai, pengampunan, dan kelegaan emosional yang membantu meredakan tekanan batin maupun rasa bersalah akibat masa lalu. Keterlibatan dalam komunitas keagamaan juga memberikan dukungan sosial tambahan, rasa kebersamaan, dan lingkungan moral yang positif, yang semuanya berkontribusi pada ketahanan mental dan emosional. Spiritualitas membantu mantan pengguna membangun kembali identitas diri, menetapkan tujuan hidup yang lebih bermakna, serta menguatkan komitmen untuk menjalani hidup yang lebih baik dan bebas dari kecanduan. Dalam

banyak kasus, keyakinan spiritual menjadi pilar penting yang memperkuat proses pemulihan secara menyeluruh, baik secara psikologis, emosional, maupun sosial.

f. Pengembangan keterampilan hidup

Pelatihan keterampilan hidup seperti manajemen stres, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah sangat penting dalam mendukung proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Keterampilan ini membantu individu mengelola emosi, tekanan, dan situasi sulit tanpa kembali pada pola lama penggunaan zat. Melalui manajemen stres, mantan pengguna belajar mengenali pemicu emosional dan mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti relaksasi, olahraga, atau meditasi. Komunikasi yang baik memungkinkan mereka membangun hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan lingkungan sosial, serta mengekspresikan kebutuhan dan batasan dengan cara yang sehat. Sementara itu, kemampuan memecahkan masalah membantu mereka mengambil keputusan yang lebih bijak dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, seperti konflik, tekanan ekonomi, atau godaan lingkungan. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan kemandirian dan rasa percaya diri, tetapi juga berkontribusi besar dalam mencegah kekambuhan dengan membekali mereka keterampilan praktis untuk menjalani hidup yang stabil, produktif, dan bebas dari narkoba.

Sedangkan menurut Syuhada, (2019) faktor-faktor utama yang mendukung mantan pengguna narkoba dalam bertahan selama proses pemulihan yaitu:

a. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga berperan sangat penting dalam proses rehabilitasi pecandu narkoba, karena keluarga merupakan lingkungan terdekat yang mampu memberikan pengaruh besar terhadap perubahan perilaku dan keberhasilan pemulihan. Penelitian oleh Arif Abdillah Lubis dan kolega menegaskan bahwa dukungan keluarga yang mencakup aspek emosional, instrumental, dan supervisi memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan motivasi serta ketahanan diri pecandu selama menjalani rehabilitasi. Dukungan emosional diberikan melalui kasih sayang, empati, dan perhatian yang membuat pecandu merasa dihargai dan diterima, sehingga meningkatkan semangat untuk sembuh. Dukungan instrumental mencakup bantuan praktis, seperti dukungan finansial, penyediaan kebutuhan sehari-hari, atau pendampingan ke layanan rehabilitasi, yang membantu

mengurangi beban selama masa pemulihan. Sementara itu, dukungan supervisi mencakup pengawasan terhadap aktivitas dan perilaku pecandu, termasuk memastikan mereka mengikuti jadwal terapi dan menjauh dari lingkungan atau kebiasaan lama yang dapat memicu kekambuhan. Dengan keterlibatan aktif dan konsisten dari keluarga, pecandu memiliki peluang lebih besar untuk menjalani proses rehabilitasi secara efektif dan mempertahankan hasil pemulihan dalam jangka panjang.

b. *Self-efficacy* (keyakinan diri)

Self-efficacy, atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, memegang peranan krusial dalam proses pemulihan dari ketergantungan narkoba. Penelitian oleh Rabbani dan Rahmasari menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih teguh dalam mempertahankan keputusan untuk tidak kembali menggunakan narkoba, bahkan ketika menghadapi godaan atau tekanan. Keyakinan ini memberikan rasa kontrol atas diri sendiri dan memperkuat kemampuan untuk mengambil keputusan yang sehat. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* antara lain adalah pengalaman kesuksesan, yaitu keberhasilan dalam menghadapi situasi sulit tanpa kembali ke narkoba, yang menumbuhkan rasa percaya diri; dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas yang memperkuat perasaan diterima dan dihargai; serta kemampuan dalam mengelola stres dan emosi negatif melalui teknik-teknik koping yang sehat. Ketika seseorang merasa mampu mengatasi rintangan yang ada, mereka lebih termotivasi untuk terus melangkah maju dan membangun kehidupan yang lebih stabil dan produktif tanpa ketergantungan pada zat.

c. Strategi koping dan ketahanan diri

Kemampuan untuk mengelola stres dan emosi melalui strategi koping yang efektif merupakan salah satu faktor kunci dalam mencegah kekambuhan pada mantan pengguna narkoba. Penelitian oleh Syuhada menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi, kondisi mood, dan strategi koping memiliki pengaruh signifikan terhadap kemungkinan terjadinya relaps. Ketika individu mampu mengenali dan mengelola emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih dengan cara-cara yang sehat, mereka memiliki ketahanan mental yang lebih kuat untuk menghadapi tekanan hidup tanpa kembali pada pola penggunaan narkoba sebagai pelarian. Strategi koping yang efektif dapat berupa aktivitas fisik, teknik relaksasi, meditasi, menulis jurnal, atau berbicara dengan orang terpercaya. Sementara itu, strategi koping yang maladaptif seperti menghindar, menyalahkan

diri sendiri, atau menarik diri dari lingkungan sosial justru meningkatkan risiko kekambuhan. Oleh karena itu, membekali individu dengan keterampilan mengelola stres dan emosi secara konstruktif menjadi langkah penting dalam menunjang keberhasilan pemulihan jangka panjang dan membantu mereka membangun kehidupan yang lebih stabil, sehat, dan mandiri.

d. Resiliensi (ketahanan)

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi setelah menghadapi kesulitan atau tekanan hidup. Penelitian oleh Mubarak menunjukkan bahwa mantan pecandu narkoba yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan emosi dan mengontrol impuls yang dapat memicu kekambuhan. Selain itu, mereka juga menunjukkan sikap optimisme dan kemampuan analisis yang baik dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul selama proses pemulihan. Dengan resiliensi yang kuat, mantan pengguna dapat lebih efektif mengatasi tantangan, mengelola stres, serta mempertahankan motivasi untuk terus maju. Kemampuan ini sangat penting dalam membangun kembali kualitas hidup yang lebih baik, karena membantu mereka tidak mudah menyerah dan mampu menjalani kehidupan yang sehat serta produktif setelah melewati masa-masa sulit akibat kecanduan.

e. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari teman, komunitas, dan kelompok sebaya memiliki peran penting dalam mendukung proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Penelitian oleh Maksum dan Mabruri menunjukkan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, dapat secara signifikan mengurangi keinginan untuk menggunakan narkoba kembali (craving). Rasa diterima dan dihargai yang diperoleh melalui dukungan sosial ini membantu individu merasa lebih kuat secara emosional dan lebih termotivasi untuk tetap menjalani gaya hidup bebas narkoba. Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial juga berfungsi sebagai pengingat positif dan sumber pengawasan yang mendorong individu untuk tetap sadar terhadap risiko kambuh serta mengambil langkah-langkah preventif. Dengan demikian, keterlibatan aktif dari teman, keluarga, dan kelompok sebaya menciptakan sistem pendukung yang kokoh, yang sangat berkontribusi pada keberhasilan pemulihan jangka panjang.

f. Motivasi untuk pulih

Motivasi internal untuk sembuh memegang peranan krusial dalam proses pemulihan dari penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan hasil tinjauan sistematis, faktor-faktor seperti dukungan

keluarga yang penuh kasih, penggunaan strategi koping yang efektif, serta ketahanan diri (resiliensi) secara signifikan berkontribusi dalam membangun dan mempertahankan motivasi tersebut. Motivasi yang kuat ini menjadi pendorong utama yang membantu individu tetap fokus pada tujuan pemulihan, menjalani proses rehabilitasi dengan tekun, serta menghadapi berbagai tantangan tanpa menyerah. Dengan motivasi yang terjaga, risiko kekambuhan dapat diminimalkan karena individu lebih mampu mengendalikan dorongan untuk kembali menggunakan narkoba dan memilih alternatif perilaku yang sehat. Oleh karena itu, memperkuat motivasi internal melalui dukungan sosial dan pengembangan keterampilan coping menjadi aspek penting dalam program pemulihan yang efektif dan berkelanjutan.

Selain faktor-faktor tersebut, faktor lain yang mendukung mantan pecandu narkoba untuk bertahan dalam proses pemulihan yaitu Resiliensi atau ketahanan. Menurut Resnick,dkk (2021) terdapat empat faktor utama yang mempengaruhi resiliensi individu,yaitu:

a. Harga diri (*self-esteem*)

Memiliki harga diri yang positif sangat berkontribusi pada kemampuan individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Individu dengan tingkat self-esteem yang tinggi biasanya lebih percaya diri dan optimis, sehingga mereka cenderung lebih efektif dalam mengatasi tantangan serta stres yang muncul. Harga diri yang sehat membantu menjaga kesejahteraan psikologis dengan mengurangi perasaan cemas, depresi, atau keraguan diri. Selain itu, individu dengan self-esteem yang baik lebih mampu membangun hubungan sosial yang positif dan mengambil keputusan yang mendukung kesehatan mental mereka. Dengan demikian, penguatan harga diri menjadi faktor penting dalam meningkatkan ketahanan dan kualitas hidup secara keseluruhan.

b. Dukungan sosial (*social support*)

Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dan komunitas memiliki peranan signifikan dalam meningkatkan ketahanan (resiliensi) individu. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Kehadiran dukungan ini memberikan rasa aman, didengar, dan dihargai, sehingga membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kemampuan coping. Dengan jaringan sosial yang solid, individu merasa lebih termotivasi dan percaya diri untuk terus maju

meskipun menghadapi kesulitan, sehingga ketahanan mental dan emosional mereka semakin terjaga.

c. Spiritualitas

Keyakinan dan praktik spiritual dapat memberikan makna dan tujuan yang mendalam dalam kehidupan individu, sehingga memperkuat kapasitas mereka untuk menghadapi berbagai tantangan. Spiritualitas sering kali dikaitkan dengan peningkatan ketahanan karena mampu menjadi sumber kekuatan internal yang menenangkan dan membimbing. Melalui keyakinan spiritual, individu memperoleh rasa harapan, kedamaian batin, serta rasa percaya bahwa ada sesuatu yang lebih besar yang mendukung mereka dalam menghadapi kesulitan. Dengan demikian, spiritualitas tidak hanya membantu dalam mengelola stres dan emosi negatif, tetapi juga membangun fondasi mental dan emosional yang kokoh untuk menjalani kehidupan dengan lebih tegar dan bermakna.

d. Emosi positif

Kemampuan untuk mempertahankan emosi positif, seperti optimisme dan harapan, sangat berkontribusi pada kemampuan individu dalam mengatasi stres dan menghadapi situasi yang menantang dengan sikap yang konstruktif. Dengan emosi positif, seseorang cenderung memandang kesulitan bukan sebagai hambatan, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, sehingga meningkatkan ketahanan mental dan kemampuan adaptasi. Selain itu, emosi positif juga memiliki peran penting dalam proses pemulihan dari pengalaman traumatis karena dapat membantu mengurangi dampak negatif stres, mempercepat proses penyembuhan, serta memperkuat motivasi untuk bangkit dan melanjutkan hidup dengan cara yang lebih sehat dan bermakna.

Menurut Edith Grotberg (1995), resiliensi individu dipengaruhi oleh tiga faktor utama yang dikenal sebagai "*I Have*", "*I Am*", dan "*I Can*". Model ini berfungsi untuk menjelaskan sumber-sumber yang mendukung kemampuan individu dalam menghadapi dan mengatasi tantangan, serta dalam proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Faktor tersebut yaitu :

a. *I Have* (Sumber Dukungan Eksternal)

"*I Have*" merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan ketahanan atau resiliensi individu, yang merujuk pada sumber daya eksternal yang dimiliki seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Faktor ini mencakup hubungan yang harmonis dengan keluarga, suasana sekolah yang positif, serta interaksi sosial yang sehat dengan orang-orang di luar lingkup keluarga, seperti teman, guru, atau anggota komunitas. Individu yang memiliki ketahanan umumnya dikelilingi oleh lingkungan yang mendukung, yang tidak hanya memberikan rasa aman dan diterima, tetapi juga mendorong perkembangan kemandirian dan tanggung jawab. Dukungan ini memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan dengan lebih bijaksana, berdasarkan pemikiran yang matang dan inisiatif pribadi. Dengan adanya sistem pendukung yang kuat, individu lebih siap menghadapi tekanan, membangun kepercayaan diri, serta mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi dalam berbagai situasi kehidupan.

b. *I Am* (Kemampuan Individu)

"*I Am*" merujuk pada kekuatan internal yang dimiliki seseorang, mencakup aspek-aspek seperti emosi, perilaku, keyakinan, serta identitas diri yang membentuk cara individu memandang dan merespons dunia di sekitarnya. Dalam konteks ketahanan (*resilience*), individu yang memiliki

aspek "*I Am*" yang kuat umumnya menunjukkan empati dan kepedulian tinggi terhadap orang lain, serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Mereka memiliki tingkat kepercayaan diri dan harga diri yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan yang muncul. Sikap mandiri dan rasa tanggung jawab juga menjadi ciri khas dari individu yang tangguh, karena mereka tidak mudah bergantung pada orang lain dan mampu mengambil keputusan secara dewasa. Selain itu, mereka dipenuhi dengan harapan dan optimisme, serta memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Keyakinan mereka terhadap nilai-nilai moral dan spiritualitas memberi arah dan makna dalam hidup, serta menjadi fondasi dalam menghadapi tekanan hidup dengan tenang dan penuh integritas.

c. *I Can* (Kemampuan Sosial dan Interpersonal)

Kemampuan interpersonal, yang dikenal sebagai "*I Can*" merujuk pada kapasitas individu untuk berinteraksi secara positif dan efektif dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial. Aspek ini mencakup kemampuan menjalin hubungan yang sehat, membangun kerja sama, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Individu yang memiliki dimensi "*I Can*" yang kuat mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan penting melalui pengalaman bersama dan interaksi dengan orang-orang di sekitarnya. Mereka juga menunjukkan kemampuan komunikasi yang baik, termasuk dalam menyampaikan pikiran dan perasaan secara jelas dan asertif, serta mendengarkan dengan empati. Selain itu, mereka mampu memecahkan masalah secara konstruktif, mengambil inisiatif, dan mengelola konflik dengan bijaksana. Kemampuan ini tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga menjadi bekal penting dalam menghadapi tantangan kehidupan, menjadikan individu lebih tangguh dan adaptif dalam berbagai kondisi.

Individu yang memiliki ketahanan emosional menunjukkan kemampuan untuk mengelola perasaan dan dorongan yang muncul dalam diri mereka. Mereka mampu mengenali emosi yang dirasakan dan mengekspresikannya melalui kata-kata dan tindakan yang tidak merugikan perasaan serta hak orang lain. Selain itu, individu yang resilien juga memiliki kemampuan untuk mencari dukungan dari orang lain, berbagi perasaan dan permasalahan yang dihadapi, serta mencari solusi untuk tantangan pribadi dan interpersonal yang mereka alami.

Masten & Reed, (2002) telah mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, antara lain:

1. Faktor individu

- a. Kepribadian : sifat optimis, percaya diri, dan memiliki kontrol diri yang baik dapat meningkatkan resiliensi individu.
- b. Kecerdasan emosional : kemampuan mengelola emosi dengan baik membantu seseorang mengatasi stress dan tekanan.
- c. Kepercayaan diri dan efikasi diri : individu yang percaya pada kemampuan cenderung lebih Tangguh dalam menghadapi kesulitan.
- d. Makna hidup dan spiritualitas : individu yang memiliki tujuan hidup dan makna dalam penderitaan dapat meningkatkan ketahanan psikologis.

2. Faktor sosial

- a. Dukungan sosial : hubungan yang baik dengan keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi sumber kekuatan saat menghadapi krisis.
- b. Kualitas hubungan interpersonal : hubungan yang positif dengan orang lain dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan ketahanan.
- c. Lingkungan yang stabil : keluarga yang harmonis dan lingkungan yang mendukung dapat membantu individu mengembangkan resiliensi.

3. Faktor lingkungan dan kontekstual

- a. Keamanan dan stabilitas : akses terhadap lingkungan yang aman dan stabil berperan dalam membangun resiliensi.
- b. Pendidikan dan kesempatan : kesempatan untuk belajar dan berkembang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tantangan.
- c. Kebijakan sosial : dukungan dari institusi sosial seperti pemerintah dan organisasi dapat membantu individu dalam menghadapi krisis.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian teori diatas Proses pemulihan mantan pengguna narkoba sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang bersifat internal dan eksternal. Menurut Ghouchani et al. (2016), keberhasilan dalam mempertahankan pemulihan bergantung pada dukungan keluarga, teman sebaya, perubahan pola pikir, lingkungan sosial yang positif, dukungan spiritual, serta pengembangan keterampilan hidup. Semua elemen tersebut saling melengkapi dan menciptakan sistem pendukung yang kokoh bagi individu dalam menjalani kehidupan tanpa narkoba.

Selain itu, resiliensi atau ketahanan individu menjadi aspek penting dalam proses pemulihan. Resnick et al. (2021) mengidentifikasi bahwa harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif merupakan kunci dalam membentuk ketahanan tersebut. Edith Grotberg (1995) melalui model "*I Have*", "*I Am*", dan "*I Can*", menegaskan bahwa ketahanan terbentuk dari interaksi antara dukungan eksternal, kekuatan internal, serta kemampuan sosial dan interpersonal individu.

Masten & Reed (2002) turut menambahkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh faktor individu (seperti kepribadian dan kecerdasan emosional), faktor sosial (seperti hubungan interpersonal yang positif), serta faktor lingkungan dan kontekstual (seperti akses pendidikan dan lingkungan yang aman).

Secara keseluruhan, proses pemulihan dari ketergantungan narkoba bukan hanya soal menghentikan penggunaan zat, melainkan transformasi menyeluruh terhadap cara berpikir, hubungan sosial, dan kualitas hidup. Dukungan yang holistik dan berkelanjutan merupakan kunci keberhasilan dalam membangun kehidupan yang sehat dan bermakna bagi para mantan pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Fathurrohman, Rizal, A., Aditya, R., Isnaini, M., & Isnaini, F. (2022). *Bunga Rampai - War On Drugs. Menuju Indonesia Bersih Narkoba (BERSINAR)*. www.bnn.go.id
- Ghouchani, H. T., Niknam, S., Aminshokravi, F., & Hojjat, S. K. (2016). Factors related to addiction treatment motivations; validity and reliability of an instrument. *Journal of research in health sciences*, 16(3), 147.
- Ibadiyasysyakur, R. (2021). *Resiliensi Mantan Pengguna Narkoba*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/35591/1/17410022.pdf>
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Raharni, R., Idaiani, S., & Prihatini, N. (2020). Kekambuhan pada Pasien Penyalahguna Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif (Napza) Pasca Rehabilitasi: Kebijakan dan Program Penanggulangan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(2), 183–198.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15, 194–200.
- Syuhada, I. (2019). Faktor Internal Motivasi, Coping, Mood dan Relaps pada Kasus Pecandu Narkoba. *Jurnal Kedokteran*, 4(1), 628–633.
- Antara News.(3 Agustus 2019). Harapan Mantan Pecandu Narkoba Raih Masa Depan. <https://bengkulu.antaranews.com/berita/75016/harapan-mantan-pecandu-narkoba-raih-masa-depan>
- Era Muslim. (13 Septeber 2019). Pengakuan Mantan Pemakai Narkoba: Jerat Maut Narkoba. <https://www.eramuslim.com/keluarga/pengakuan-mantan-pemakai-narkoba-jerat-maut->

[narkoba/](#)

Kasisolusi. (19 September 2023). kisah taubat cing abdel : dulu gue narkoba, harta keluarga habis, begini cara gue sembuh. <https://youtu.be/OxbFKH7lkWs?si=H5dyyAB8XN8S46kJ>