

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Grotberg (1999) mengemukakan bahwa resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Berns (2004) mengungkapkan bahwa resiliensi ini berhubungan dengan mudahnya kemampuan atau penyesuaian individu pada kemalangan atau perubahan.

Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa- peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Holaday & Phearson, 1997).

Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai:

*“Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity.”* Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan.

secara umum. Sedangkan Grotberg (1999) mengemukakan bahwa resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Berns (2004) mengungkapkan bahwa resiliensi ini berhubungan dengan mudahnya kemampuan atau penyesuaian individu pada kemalangan atau perubahan. Jadi definisi yang dikemukakan oleh Grotberg dan Berns menunjukkan adanya keterlibatan kemampuan positif yang ada dalam diri manusia untuk mengatasi tekanan yang terjadi.

Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai:

*“Resilience embodies the personal qualities that enable one to thrive in the face of adversity.”* Menurut Connor & Davidson (2003) resiliensi merupakan perwujudan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan.

Menurut Henderson & Milstein (dalam Desmita, 2005) mengatakan bahwa resiliensi diadopsi sebagai istilah-istilah yang sebelumnya telah digunakan oleh para peneliti untuk menggambarkan fenomena, seperti *invulnerable* (kekebalan), *invincible* (*ketangguhan*), dan *hady* (kekuatan), karena dalam proses menjadi resilien tercakup pengenalan perasaan sakit, perjuangan dan penderitaan.

Wolin dan Wolin (dalam Uyun, 2012) sebagai ketrampilan  *coping* saat individu dihadapkan pada tantangan hidup atau kapasitas individu untuk tetap sehat (*wellnes*) dan terus memperbaiki diri (*self repair*).

Jadi dari beberapa pengertian tentang resiliensi yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi dan beradaptasi dengan berbagai situasi atau masalah yang tidak menyenangkan dalam hidupnya serta dapat mengambil hikmah dari situasi tersebut.

## 2. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (dalam Putri, 2011) tujuh aspek dalam resiliensi yaitu:

- a. Pengaturan emosi/Regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengatur emosi sehingga tetap tenang meskipun berada dalam situasi di bawah tekanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya yaitu tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas dan khawatir setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh orang lain cenderung berpengaruh terhadap seseorang. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi

seorang yang pemaah. Orang yang resilien akan mengembangkan seluruh kemampuannya dengan baik yang dapat membantu untuk mengontrol emosi, atensi dan perilaku.

- b. Kontrol terhadap impuls, yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan impuls atau dorongan-dorongan, kesukaan, serta tekanan dalam dirinya, kemampuan mengontrol impuls akan membawa kepada kemampuan berpikir yang jernih dan akurat. Individu yang memiliki kemampuan impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Individu yang menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, dan berperilaku agresif, tentunya perilaku yang ditampakkkan ini akan membuat orang disekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain.
- c. Optimisme, yaitu individu memiliki kepercayaan bahwa segala sesuatu akan menjadi lebih baik dan lebih cemerlang. Individu mempunyai harapan dan kontrol atas kehidupannya. Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Implikasi dari optimisme adalah percaya bahwa memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin terjadi di masa depan.
- d. Kemampuan menganalisis masalah, yaitu bagaimana seorang individu dapat mengidentifikasi secara akurat sebab-sebab dari permasalahan yang menyimpannya. Individu yang tidak mampu

mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka. Tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang diperbuat demi menjaga harga diri atau rasa bersalah.

- e. Empati, yaitu kemampuan individu untuk bisa membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain. Individu yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif. Karena mampu menempatkan dirinya pada posisi orang lain dan merasakan apa yang orang lain rasakan. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.
- f. Efikasi diri, yaitu kepercayaan individu bahwa individu mampu untuk mengatasi segala permasalahan disertai keyakinan akan kekuatan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut.
- g. Pencapaian, yaitu kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang mengancam dalam kehidupannya. Hal ini juga

merupakan kemampuan individu untuk meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Maddi dan Khoshaba (2005) mengemukakan tiga dimensi dalam resiliensi yaitu:

- a. Komitmen, yaitu memiliki tujuan dalam hidup dan keterlibatan dalam pekerjaan, keluarga, masyarakat, sosial, dan lain-lain yang memberikan makna dalam kehidupannya serta melihatnya sebagai hal penting dan layak untuk mendapat perhatian penuh serta memberikan upaya yang terbaik terhadap pekerjaan tersebut walaupun dihadapkan pada situasi yang sulit.
- b. Kontrol, yaitu kecenderungan individu yang percaya bahwa ia mempunyai kendali penuh untuk mengubah dan menyelesaikan masalah atau kejadian yang dialaminya dibandingkan hanya menjadi korban dari masalahnya. Individu terbuka atas perubahan yang terjadi di luar kendali dan dirinya.
- c. Tantangan, yaitu melihat perubahan yang terjadi dalam kehidupan sebagai sebuah tantangan atau kesempatan yang mendorong perkembangan kehidupan dibandingkan menghindarinya

Sedangkan menurut Connor & Davidson (2003) pada penelitiannya mengidentifikasi lima aspek dari resiliensi, yaitu:

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi, dan kegigihan

- b. Percaya kepada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap afek negatif dan kuat dalam menghadapi tekanan
- c. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang baik dengan orang lain
- d. Pengendalian diri
- e. Pengaruh spiritual

Jadi berdasarkan uraian diatas, aspek-aspek resiliensi yaitu pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian.

### **3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Kemampuan resiliensi seorang individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut adalah faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam individu tersebut dan faktor eksternal yaitu faktor dari luar individu. Menurut Everall, dkk., (2006) memaparkan tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu:

- a. Faktor individual, yaitu faktor dari dalam individu itu sendiri misalnya kemampuan kognitif, namun belum tentu orang yang memiliki kemampuan intelektual yang tinggi merupakan individu yang resilien.
- b. Faktor keluarga, yaitu dukungan atau hubungan yang berasal dari keluarga terdekat yang memiliki kepedulian dan perhatian, pola asuh yang hangat, teratur dan kondusif bagi perkembangan individu .

- c. Faktor komunitas, yang meliputi lingkungan masyarakat disekitar yang memberikan pengaruh terhadap resilien individu yaitu mendapat perhatian dari masyarakat atau lingkungan temoat tinggal, aktif organisasi kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggal.

Jadi berdasarkan uraian diatas, faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor individual, faktor keluarga dan faktor komunitas.

#### **4. Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi**

Menurut Wolin dan Wolin (dalam Setyowati, ada tujuh kaakteristik utama yang dimiliki individu yang resilien. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik di saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal yaitu :

- a. Insight, yaitu kemampuan mental yang bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.
- b. Kemandirian, yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalm hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga

keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain.

- c. Hubungan, yaitu seseorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau memiliki *role model* yang sehat.
- d. Inisiatif, yaitu melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah selalu berusaha memperbaiki diri maupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.
- e. Kreativitas, yaitu melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi permasalahan. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku agresif sebab dirinya mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.
- f. Humor, yaitu kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan

kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

- g. Moralitas, yaitu orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain.

### **B. Mantan Pecandu Narkoba**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1997 tentang narkotika, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman baik sintetis maupun semi sintetis yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam undang-undang ini atau yang kemudian ditetapkan dengan keputusan menteri kesehatan. Penyalahguna adalah orang yang menggunakan narkotika tanpa sepengetahuan dan pengawasan dokter. Pecandu adalah orang yang menggunakan menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun psikis.

Dalam pasal 1 angka 13 UU Narkotika, pecandu narkoba diartikan sebagai orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun

psikis. Pasal 58 UU Narkotika dikatakan bahwa mantan pecandu narkotika adalah orang yang telah sembuh dan lepas dari ketergantungan terhadap narkotika. Febrinabilah & Listyandini (2016) mengatakan bahwa mantan pecandu narkoba merupakan orang yang pernah melakukan penyalahgunaan, memakai, serta mengalami ketergantungan terhadap narkoba kemudian telah dinyatakan sembuh dan lepas dari ketergantungannya. Menyandang status sebagai seorang mantan pecandu narkoba bukanlah jaminan bahwa dirinya terbebas dari godaan narkoba selamanya. (Aztri & Milla, 2013)

Menurut Undang-Undang Nomor 22 Tahun 1997, pengertian pecandu adalah orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika, baik secara fisik maupun psikis. Dalam hal ini, ketergantungan narkotika adalah gejala dorongan untuk menggunakan narkotika secara terus menerus, toleransi, dan gejala putus narkotika apabila penggunaannya dihentikan (Soedjonio, 1983). Kemudian, menurut WHO (World Health Organization) seseorang dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba jika telah berhasil bersih dari obat atau abstinensi mini-mal selama dua tahun (Konsensus, 2002).

Proses pemulihan pecandu narkoba bukanlah suatu proses yang singkat dan dapat dilakukan dengan mudah. Pada saat satu minggu sampai satu bulan pertama setelah berhenti dari penggunaan narkoba, relapse sangat tinggi kemungkinannya terjadi pada pecandu. Relapse adalah suatu proses yang terjadi karena beberapa faktor pemicu di mana seseorang telah

dinyatakan abstinence (sembuh) dan kembali menggunakannya (BNN dan Departemen Sosial RI, 2003).

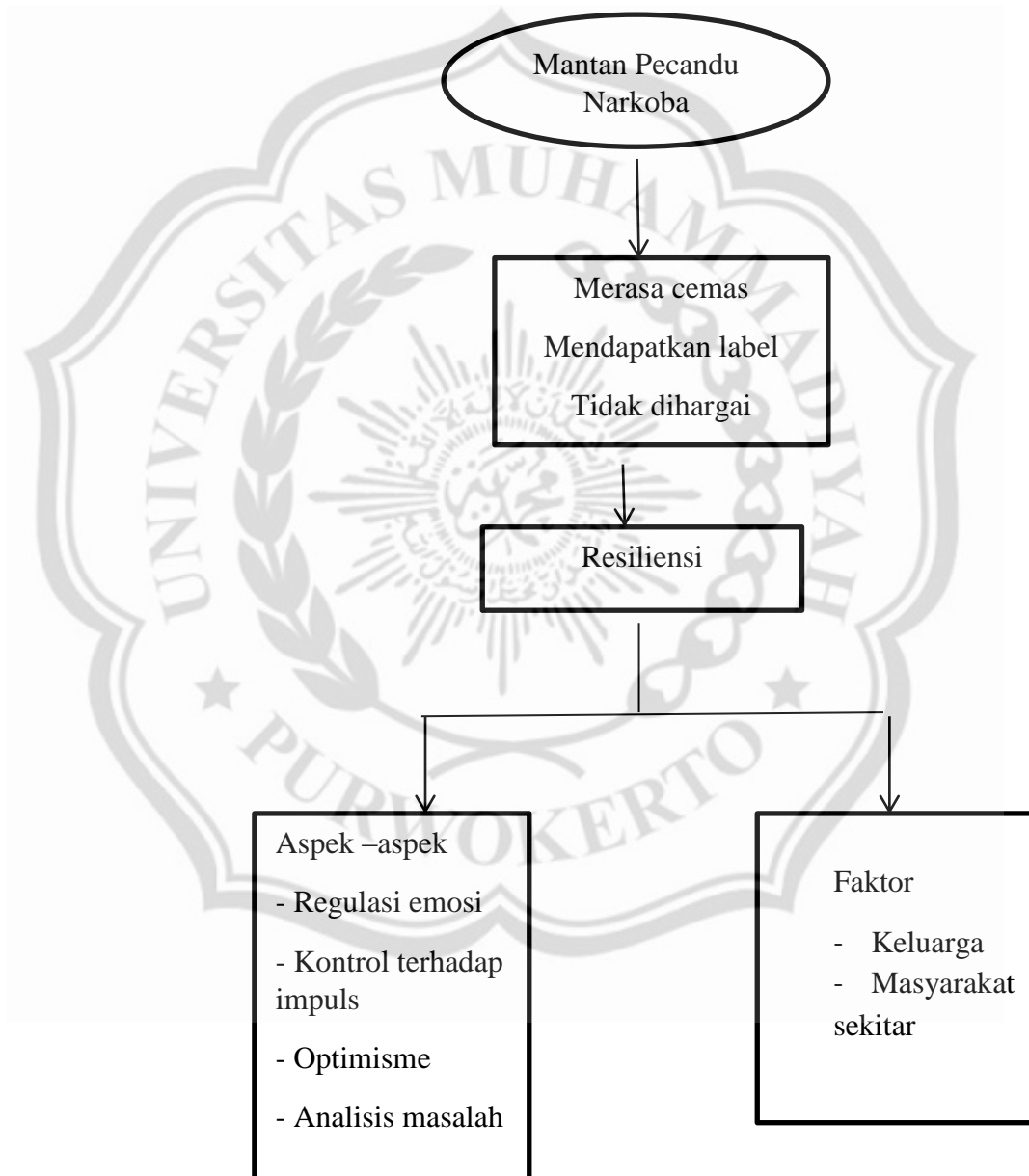
### **C. Dinamika Psikologis Pada Mantan Pecandu Narkoba**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia narkoba adalah akronim dari Narkotika dan Obat berbahaya. Narkoba memiliki banyak macam, bentuk, warna dan pengaruh terhadap tubuh, akan tetapi dari sekian banyaknya macam, bentuk, warna dan lain-lain memiliki banyak persamaan. Salah satunya yaitu sifat ketergantungan terhadap obat tersebut. Rasa ketergantungan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam dampak yang merugikan akibat adanya pengaruh dari zat-zat yang terkandung didalam zat narkotik tersebut (Adisti, 2007).

Mantan pecandu menurut WHO (World Health Organization) seseorang dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba jika telah berhasil bersih dari obat atau abstinensia mini-mal selama dua tahun (Konsensus, 2002). Setelah tidak menggunakan narkoba timbul perasaan tidak dihargai oleh masyarakat pada pengguna narkoba. Kemudian masyarakat juga masih menganggap bahwa orang yang pernah memakai narkoba tidak baik. Kemudian merasa cemas pada saat tidak menggunakan narkoba. Tetapi mantan pecandu tetap berusaha untuk baik terhadap masyarakat. Namun demikian, seringkali ditemukan resiliensi manusia dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka

tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. (Utami, 2017)

Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka berpikir

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian adalah bagaimana resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

