

Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Tingkat Stres Mantan Pecandu Napza

Prilya Shanty Andrianie¹

Fakultas Psikologi, Program Studi S1-Psikologi, Universitas Setia Budi, Surakarta, Indonesia
prilya.shanty@setiabudi.ac.id

Rany Reynaldy²

Fakultas Psikologi, Program Studi S1-Psikologi, Universitas Setia Budi, Surakarta, Indonesia
aldhy.jmb@gmail.com

Lucia Sincu Gunawan³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Setia Budi, Surakarta, Indonesia
sincugunawan@setiabudi.ac.id

Abstract

This study aims to determine mental health in the form of stress levels and psychological well-being in former drug addicts at the Mitra Alam Foundation, Surakarta. The research population is former drug addicts who have been rehabilitated and declared cured at the Mitra Alam Foundation as many as 100 with a sample of 50 people. This study uses a quantitative research method using the psychological well-being scale and the DASS 21 stress level. Based on the results of the study, it can be concluded that the level of psychological well-being of former drug addicts at Mitra Alam Foundation is high, namely 70%, very high 18% and moderate 12%. While the mental health of former drug addicts at Mitra Alam Foundation as a whole showed symptoms of mild mental disorders by 56%, moderate 34% and normal 10% which were described as follows: normal stress levels (82%), mild stress (18%), anxiety (anxiety) normal 24%, mild anxiety (50%) and moderate anxiety (26%), normal depression category (88%), mild depression (10%), and moderate depression (2%). The correlation between stress levels and psychological well-being of former drug addicts at Mitra Alam Foundation was analyzed using linear regression and showed a correlation result of 0.157 with a coefficient of determination (r square) 0.025 which means that the influence of the independent variable, namely the level of stress on the psychological well-being of ex-addicts Drugs in Mitra Alam Foundation is 2.5% and others are influenced by other factors.

Keywords: former addicts, mental health, psychological well-being

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental berupa tingkat stress dan kesejahteraan psikologis pada mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta. Populasi penelitian merupakan mantan pecandu NAPZA yang

pernah direhabilitasi dan dinyatakan sembuh di Yayasan Mitra Alam yaitu sebanyak 100 dengan sampel yang diambil yaitu sebanyak 50 orang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan tingkat stress DASS 21. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam tergolong tinggi yaitu 70%, sangat tinggi 18% dan sedang 12%. Sedangkan Kesehatan mental para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam secara keseluruhan menunjukkan gejala gangguan mental ringan sebesar 56%, sedang 34% dan normal 10% yang dijabarkan sebagai berikut: tingkat stress normal (82%), stress ringan (18%), kecemasan (anxiety) normal 24%, kecemasan ringan (50%) dan kecemasan sedang (26%), kategori depresi normal (88%), depresi ringan (10%), dan depresi sedang (2%). Korelasi antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam dianalisis dengan menggunakan regresi linier dan menunjukkan hasil korelasi sebesar 0,157 dengan koefisien determinasi (*r square*) 0,025 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas yaitu Tingkat Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam adalah sebesar 2,5% dan lainnya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Kata kunci: kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, mantan pecandu NAPZA

PENDAHULUAN

Narkoba atau seringkali disebut NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) adalah zat psikoaktif yang apabila masuk ke dalam tubuh manusia akan mempengaruhi kinerja otak yang dapat mengganggu kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosial karena mengakibatkan ketagihan (adiksi), ketergantungan (dependensi), perubahan perilaku, perasaan dan pikiran (Alifia, 2019). Peredaran NAPZA di Indonesia merupakan salah satu bahaya nasional yang sangat meresahkan masyarakat. Letak geografis Indonesia yang berada diantara dua benua membuat jalur lalu lintas internasional yang ramai dan tempat persinggahan internasional dari berbagai negara, membuat Indonesia menjadi negara yang rawan akan perdagangan serta penyelundupan NAPZA (Alifia, 2019).

Pada keterangan yang diberikan oleh Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Komjen Polisi Anang Iskandar diketahui bahwa Indonesia masuk dalam status darurat narkoba dimana sekitar lima puluh (50) orang meninggal setiap hari akibat penyalahgunaan narkoba dan obat terlarang sehingga menyebabkan kerugian ekonomi maupun sosial hingga mencapai 63 triliun rupiah per tahun (Rahmanto, 2015). BNN melalui *Indonesia Drugs Report* (Puslitdatin, 2020) memaparkan bahwa 2,40% penduduk Indonesia atau setara 4.534.744 jiwa berusia 15-64 tahun

terpapar pernah memakai narkoba, dan 1,80% menggunakan selama satu tahun terakhir. Lima propinsi dengan angka prevalensi tertinggi yaitu Sumatera Utara (6,5%), Sumatera Selatan (5%), DKI Jakarta (3,3%), Sulawesi Tengah (2,8), dan DIY (2,3%). Usia pertama kali menggunakan narkoba terbesar yaitu antara 17-19 tahun dan pengguna narkoba terbanyak berada pada usia produktif yaitu 35-44 tahun. Kasus penyalahgunaan NAPZA dilaporkan semakin meningkat setiap tahunnya, bahkan diperkirakan jumlah kasus di lapangan jauh lebih besar dibandingkan dengan kasus yang dilaporkan atau disebut dengan fenomena “gunung es” (*iceberg phenomenon*).

Di Jawa Tengah sendiri, kota Solo menduduki peringkat kedua tertinggi setelah kota Semarang. Hal tersebut disampaikan oleh Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Jateng, Brigjend Polisi dr. Benny Gunawan pada acara Hari Anti Narkoba Internasional pada tanggal 26 Juni 2019 (Fitriani, 2019). Banyak faktor yang menyebabkan individu terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba, antara lain kurangnya pendidikan keagamaan, pendidikan moral, pengaruh lingkungan yang negatif, dan adanya ketakutan terhadap sakit yang akan dirasakan ketika mengalami Gejala Putus Obat (BNN, 2017). Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Yunitasari mendapatkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah dan stres, membuat individu berusaha memenuhi dan melengkapi kebutuhannya dengan jalan pintas, yaitu penyalahgunaan NAPZA (Yunitasari, 2018)

Salah satu upaya untuk terbebas dari jeratan narkoba adalah dengan melakukan rehabilitasi. Berdasarkan hasil survei BNN di 34 provinsi pada tahun 2017 mengemukakan bahwa alasan responden mengikuti rehabilitasi adalah keinginan untuk terbebas dari Narkoba, adanya kesadaran dari dalam diri, merasa jenuh dan lelah memakai Narkoba, dan ketika melihat orang-orang terdekat yang menjadi korban narkoba (BNN, 2019). Yayasan Mitra Alam merupakan salah satu tempat rehabilitasi bagi para pecandu NAPZA yang berada di Kota Solo. Berdasarkan hasil wawancara dengan direktur Yayasan Mitra Alam, Ligik Triyono (2020) menyatakan bahwa sejak tahun 2015 hingga tahun 2019 terdapat 1.515 orang yang rehabilitasi rawat jalan. Sedangkan pada tahun 2019 terdapat mantan pecandu yang rawat inap sebanyak 63 orang di Yayasan Mitra Alam. Proses rehabilitasi yang dilakukan Mitra Alam memiliki beberapa tahapan-tahapan diantaranya: 1) *Screening* dan *orientation*: yaitu langkah awal dimana para anggota yang akan direhabilitasi dilakukan tes urin., 2) *Assesment*: proses pengisian formulir dan wawancara., 3) Proses rehabilitasi., 4) *Problem solving*, terdiri dari *individual counseling*, *group counseling* dan edukasi (*premary prevention*)., 5) Reintegrasi:

kembalinya mereka kekeluarga masing-masing., 6) *Termination*: tahap pengakhiran program rehabilitasi.

Pada umumnya mereka melakukan rehabilitasi karena adanya kesadaran untuk terbebas dari jeratan narkoba. Pernyataan yang disampaikan direktur Mitra Alam ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Awaliyah dan Listiyandini (2017) bahwa rasa kesadaran diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologi terutama pada dimensi *self acceptance* dan penguasaan lingkungan. Menurut Liwarti (dalam Putri, 2016) kesejahteraan psikologis diperlukan karena individu yang memiliki kesejahteraan psikologis positif cenderung memiliki kemampuan untuk memilih dan membentuk lingkungan sesuai dengan kondisi dirinya. Selain itu mantan pecandu NAPZA juga dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri sebagaimana adanya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengarahkan perilakunya sendiri. Berdasarkan data awal yang dilakukan peneliti kepada 20 responden mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam, mereka mengungkapkan bahwa hal yang membuat mereka optimis setelah melakukan rehabilitasi adalah: adanya dukungan dari keluarga (35%), dukungan dari komunitas sesama mantan pecandu (20%), bekal pelatihan yang diberikan selama rehabilitasi (30%), dan keimanan terhadap Tuhan YME (15%).

Namun lebih lanjut, Ligik (2020) menambahkan bahwa kesadaran para mantan pecandu NAPZA seringkali terkendala oleh stigma negatif di lingkungan masyarakat. Ketika mereka keluar dari penjara ataupun tempat rehabilitasi, para mantan pecandu seringkali merasa ketakutan akan adanya penolakan dari masyarakat. Menurut Rahayu (2019) dalam penelitiannya menyimpulkan kondisi mantan pecandu NAPZA lebih memfokuskan diri untuk merubah stigma masyarakat, karena bagi mantan pecandu NAPZA kembali dalam lingkungan masyarakat adalah tantangan terbesar. Ketika kembali ke lingkungan masyarakat muncul perasaan ketakutan karena dikucilkan, malu dengan masa lalu, dan merasa rendah diri. Hal ini didukung oleh hasil survei awal yang dilakukan peneliti kepada 20 orang mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam yang mengungkapkan beberapa kekhawatiran mereka ketika kembali ke masyarakat adalah: adanya stigma negatif dari masyarakat (40%), kesulitan mendapatkan pekerjaan (25%), merasa malu dan rendah diri (25%), serta khawatir akan penolakan keluarga (10%).

Berbagai kekhawatiran tersebut tidak jarang membuat para mantan pecandu mengalami stress ketika harus kembali ke masyarakat, sehingga mempengaruhi kesehatan mentalnya. Dalam penelitian ini, kesehatan mental yang akan diukur adalah Kesejahteraan Psikologis dan

Tingkat Stres mantan Pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta. Sehingga penyusunan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis pada mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta.

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah salah satu konsep dari psikologi positif yang mengacu pada pengembangan potensi diri seseorang (Ryff dalam Wells, 2010). Kesejahteraan psikologis berfokus pada seseorang yang berfungsi secara penuh yaitu orang yang dapat menjalankan kehidupan sepenuhnya dengan perasaan dan tindakannya (Wells, 2010). Kesejahteraan Psikologis merupakan perasaan subyektif yang berkaitan dengan rasa nyaman, aman dan bahagia yang dirasakan oleh individu (Papalia, 2011) dan kesejahteraan psikologis yang positif akan menimbulkan perasaan bahagia yang disertai kebermaknaan didalam hidup individu (Snyder C.R., Lopez, S., Edwards, L., & Marques, S, 2021).

Ryff & Keyes (dalam Snyder C.R., Lopez, S., Edwards, L., & Marques, S, 2021) menjabarkan faktor-faktor yang berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis manusia, yaitu: 1) Faktor Demografis, yang meliputi: a) Usia: semakin matang usia seseorang, maka ia akan cenderung lebih mampu mengendalikan lingkungan, menerima keadaan diri dan mampu lebih mandiri. Hal tersebut membuat individu cukup mampu menjalin relasi yang positif dengan orang lain dan sejahtera secara psikologis., b) Jenis Kelamin: Ryff juga mengemukakan bahwa pria dinilai lebih mandiri dan mampu mengendalikan lingkungan, sementara perempuan dinilai lebih mampu berinteraksi positif dengan orang lain., c) Status Sosial Ekonomi: ketika individu memiliki status ekonomi yang baik, ia akan lebih mampu dalam memenuhi kebutuhan hidupnya baik itu fisik maupun psikologis dibandingkan individu dengan status ekonomi yang lebih rendah., d) Tingkat Pendidikan: Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, ia cenderung lebih mampu mengkaji masalah dan mencari alternatif penyelesaian masalah sehingga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologisnya menjadi lebih tinggi., 2) Dukungan Sosial, merupakan perhatian, penghargaan, rasa nyaman, dan penghargaan yang diberikan oleh orang lain (lingkungan sekitar) terhadap kita., 3) Evaluasi Terhadap Pengalaman Hidup, berdasarkan pengalaman hidup yang dialaminya, individu akan mampu mengevaluasi dan belajar dari pengalaman hidup sebelumnya sehingga cenderung akan memiliki alternatif pemecahan masalah., 4) *Locus Of Control*, merupakan parameter individu terkait dengan kemampuan dalam mengendalikan diri terhadap suatu perilaku tertentu.

Ryff (dalam Snyder C.R., Lopez, S., Edwards, L., & Marques, S, 2021) juga menguraikan mengenai aspek-aspek kesejahteraan psikologis, yaitu: a) *Self Acceptance*:

individu dapat menerima kondisi dirinya baik itu kelebihan dan kekurangan diri secara positif apa adanya; b) *Positive relation with others*: individu mampu berinteraksi secara positif, memiliki afeksi, empati dan saling percaya pada orang lain; c) *Autonomy*: individu memiliki kekuasaan terhadap diri, berperilaku, mengontrol lingkungan dan mengaktualisasikan diri secara positif; d) *Environmental Mastery*: individu mampu menentukan pilihan, menciptakan lingkungan dan mengembangkan diri secara kreatif sesuai dengan kondisi fisik dan psikologisnya; e) *Purpose in Life* (tujuan hidup): individu memiliki tujuan dan mengatur strategi dalam menentukan dan mencapai tujuan hidupnya; f) *Personal Growth*: individu memiliki keinginan dan kemampuan untuk terus mengembangkan diri ke arah yang lebih baik (positif).

Untuk menjaga kesehatan mental, selain kesejahteraan psikologis, individu juga perlu memiliki kemampuan dalam mengelola stres dengan baik. Stres merupakan situasi menekan yang menimbulkan reaksi tubuh yang tidak spesifik. Situasi menekan yang merupakan peristiwa umum sehari-hari dan dialami oleh hampir setiap orang. Situasi stress yang terus menerus dapat mengancam keseimbangan fisiologis dan berdampak terhadap situasi fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual. (Lazarus dalam Folkman, 2020)

Menurut Priyoto (2014), terdapat beberapa tahapan stres yang dialami oleh individu yaitu: a) Tahap pertama individu belum menyadari jika ia mengalami stres; b) Tahap kedua individu sudah merasa kelelahan dan keletihan secara fisik, kurang semangat menjalani aktivitas; c) Tahap ketiga stres yang dialami individu sudah mulai berdampak pada reaksi fisik seperti maag (asam lambung), gangguan tidur, terganggunya koordinasi tubuh, dan individu semakin merasa tidak tenang; d) Tahap keempat individu sudah kesulitan menjalankan kegiatan sehari-hari, kecemasan dan ketakutan semakin meningkat tanpa dapat dijelaskan penyebabnya; e) Tahap kelima individu merasakan keletihan yang mandalam, tidak mampu menjalankan kegiatan sehari-hari, gangguan fisik seperti gangguan pencernaan semakin parah; dan f) Tahap keenam individu diliputi kecemasan dan rasa takut yang besar, takut akan kematian, sulit bernapas dan panik.

Lebih lanjut, Priyoto (2014) juga membagi tingkatan stres menjadi tiga yaitu: stres rendah, stres sedang, dan stres tinggi. Stres rendah merupakan stres yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti aktifitas yang padat, kemacetan lalu lintas, mendapat teguran, dan lain sebagainya. Stres sedang biasanya berlangsung lebih lama seperti beberapa jam atau beberapa hari, seperti konflik dengan rekan kerja yang belum selesai, pekerjaan yang terus

menumpuk, anak sakit, dan lain sebagainya. Sedangkan stres tingkat tinggi biasanya berlangsung selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan, seperti pertengkaran dalam rumah tangga yang tak kunjung usai, kesulitan finansial dan stres yang terus menumpuk tanpa adanya solusi.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti mengenai kesejahteraan psikologis dan stres mantan pecandu NAPZA, kesejahteraan psikologis mantan pecandu NAPZA sering kali terhalang oleh stigma negatif dari masyarakat. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Rahayu (2019) bahwa tantangan terbesar para mantan pecandu narkoba yang seringkali menimbulkan kekhawatiran adalah kembali ke lingkungan masyarakat dan merubah pandangan yang negatif masyarakat terhadap mereka. Adanya pandangan negatif masyarakat pada para mantan pecandu NAPZA seringkali membuat para mantan pecandu merasa khawatir untuk kembali ke masyarakat

METODE

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier sederhana, yaitu teknik analisis untuk melihat sejauh mana *independent variable* dapat mempengaruhi *dependent variable*. Sehingga kita juga dapat mengetahui apakah perubahan naik dan turunnya *dependent variable* dapat dilakukan dengan cara menaikkan atau menurunkan *independent variable* (Habiby, 2017). Populasi penelitian adalah mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta sejumlah 100 orang yang memiliki karakteristik sebagai berikut: 1) Mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam Surakarta, 2) usia 20 th – 40th, 3) telah menjalani rehabilitasi. Sampel penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* karena bersifat *non random* dan berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2018). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% agar dapat representatif sehingga dapat digeneralisasikan.

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: Ukuran sampel

N: Ukuran populasi

e: Batas toleransi kesalahan. e = 0,1

Adapun penghitungan sampel penelitian dengan rumus tersebut adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{100}{1 + (100 \cdot (0,1^2))}$$

$$n = \frac{100}{1 + 1} = \frac{100}{2}$$

$$n = 50$$

Berdasarkan rumus tersebut, sampel yang akan digunakan adalah sebanyak 50 orang. Alat ukur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur yang diadopsi dari Skala Tingkat Stres DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scale 21*) yang disusun oleh Lovibond (1995) dan Skala Kesejahteraan Psikologis yang dikemukakan oleh Ryff (2008). Alat ukur DASS 21 terdiri dari 21 item telah memiliki standar validitas dan reliabilitas sebesar 0,93. Sedangkan Skala Kesejahteraan Psikologis dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff (2008) dengan jumlah 25 aitem telah memiliki standar validitas dan reliabilitas sebesar 0,926.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapat deskripsi subyek penelitian didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase (%)
Laki-laki	49	98%
Perempuan	1	2%
	50	100%

Tabel 2. Deskripsi Usia Subjek

Usia	Jumlah	Presentase
20-25	6	12%
26-30	1	2%
31-35	11	22%
36-40 keatas	32	64%
	50	100%

Tabel 3. Deskripsi Status Subjek

Status	Jumlah	Presentase
Menikah	32	64%
Lajang	18	36%
	50	100%

Tabel 4. Deskripsi Pendapatan Subjek

Pendapatan Subjek	Jumlah	Presentase
Tidak tetap (menganggur)	36	72%
0-500 Rb	1	2%
500 Rb - 1 Jt	3	6%
1 Jt -1,5 Jt	1	2%
1,5 JT - 2 JT Keatas	9	18%
	50	100%

Berdasarkan data di atas dapat dideskripsikan bahwa mayoritas subjek penelitian adalah laki-laki (98%) dan hanya ada 1 orang perempuan (2%) dengan status menikah (64%) dan lajang (36%). Sementara usia subjek penelitian yang terbanyak adalah berusia 36-40 tahun sebanyak 64%. Sebagian besar subjek penelitian bekerja serabutan dan tidak memiliki penghasilan tetap (72%). Selebihnya adalah wirausaha yang memiliki penghasilan beragam setiap bulannya. Hal ini didukung juga oleh hasil observasi peneliti bahwa sebagian besar responden tinggal di kawasan padat penduduk dengan status ekonomi menengah ke bawah.

Terkait dengan data hasil penelitian antara variabel kesehatan mental dengan kesejahteraan psikologis, didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil Penelitian

Variabel	Dimensi	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	%
Kategori Stres (DASS 21)	Stres	Normal	$X \leq 14$	41	82%
		Ringan	$15 \leq X \leq 18$	9	18%
		Sedang	$19 \leq X \leq 25$	0	0%
		Berat	$26 < X < 33$	0	0%
		Berat Sekali	$X > 34$	0	0%
	Anxiety	Normal	$X < 7$	12	24%
		Ringan	$8 \leq X \leq 9$	25	50%
		Sedang	$10 \leq X \leq 14$	13	26%
		Berat	$15 \leq X \leq 19$	0	0%
		Berat Sekali	$X \geq 20$	0	0%
	Depression	Normal	$X \leq 9$	44	88%
		Ringan	$10 < X < 13$	5	10%
		Sedang	$14 \leq X \leq 20$	1	2%
		Berat	$21 \leq X \leq 27$	0	0%
		Berat Sekali	$X \geq 28$	0	0%
Kesehatan Mental Keseluruhan	Normal	$X \leq 12$	5	10%	
	Ringan	$13 \leq X \leq 24$	28	56%	
	Sedang	$25 \leq X \leq 37$	17	34%	
	Berat	$38 \leq X \leq 50$	0	0%	
	Berat Sekali	$X > 50$	0	0%	

Variabel	Dimensi	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	%
Kesejahteraan Psikologis		Sangat Tinggi	$81,25 \leq X$	9	18%
		Tinggi	$68,75 < X \leq 81,25$	35	70%
		Sedang	$56,25 < X \leq 68,75$	6	12%
		Rendah	$43,75 < X \leq 56,25$	0	0%
		Sangat Rendah	$X \leq 43,75$	0	0%

Tabel 6. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.157 ^a	.025	.004	7.720

a. Predictors: (Constant), Tingkat Stres

Berdasarkan data penelitian di atas didapat hasil bahwa mayoritas para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam adalah berasal dari ekonomi menengah bawah, laki-laki (98%) berusia 36-40 tahun (64%) sudah berkeluarga (64%), namun belum memiliki penghasilan tetap (72%). Menurut Hurlock (2012), individu berusia 20-40 tahun masuk ke dalam kategori dewasa awal. Pada masa ini terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui yaitu: (a) memiliki pekerjaan, (b) mulai memilih dan memiliki pasangan hidup, (c) membangun sebuah keluarga, (d) memiliki anak dan melakukan proses pengasuhan, (e) mengelola rumah tangga, (f) bertanggung jawab sebagai warga negara, (g) bergabung dalam suatu kelompok sosial. Tugas perkembangan yang dipenuhi dengan baik, akan membuat individu menjadi lebih bahagia dalam menjalani hidup. Sedangkan kegagalan dalam menjalankan tugas perkembangan dewasa awal akan membuat individu merasa stres dan terisolasi/*self absorbed* (Erickson dalam Papalia, Old, & Feldman, 2014). Dilihat dari data deskripsi responden, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan yang belum terpenuhi oleh responden antara lain mendapatkan pekerjaan, bertanggung jawab sebagai warga negara dan membaur dengan masyarakat. Hal tersebut menimbulkan kecemasan pada responden yang dibuktikan dari data penelitian bahwa terdapat 50% responden mengalami kecemasan ringan, 26% mengalami kecemasan sedang, 18% mengalami stress ringan, 2% responden mengalami gejala depresi ringan dan 2% responden mengalami gejala depresi sedang. Apabila kita menilik pada survei awal penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran terbesar para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam adalah adanya stigma negatif dari masyarakat yang dijawab oleh 40% responden. Sementara yang lainnya menyebutkan bahwa kekhawatiran mereka adalah akan kesulitan mendapatkan pekerjaan (25%), merasa rendah diri jika harus kembali lagi ke masyarakat (25%) dan khawatir akan penolakan keluarga (2%).

Namun meskipun demikian, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam tergolong tinggi yaitu 70%, sangat tinggi 18% dan sedang 12%. Jika kita menilik kembali pada hasil survei awal bahwa sebagian besar responden merasa optimis akan masa depannya karena ada dukungan sosial khususnya dari keluarga (35%) dan juga pembekalan selama masa rehabilitasi di Yayasan Mitra Alam (30%). Hal ini selaras dengan yang diungkapkan Ryff (dalam Putri 2017) bahwa dukungan sosial dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Suparno (2017) juga mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa 59,8 persen motivasi sembuh pecandu NAPZA dipengaruhi oleh dukungan sosial dan kesadaran diri.

Selain hal tersebut, Febrianti (2011) juga mengungkapkan bahwa penting adanya persepsi positif mengenai masa lalu bagi individu, karena akan menjadi acuan evaluasi untuk kehidupan masa depannya. Hal tersebut dapat menjadi salah satu cara yang efektif bagi mantan pecandu NAPZA untuk mengevaluasi kembali masa lalunya dan bangkit dari keterpurukan untuk menata kembali kehidupan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya (Febrianti, 2011). Data penelitian juga menunjukkan bahwa program rehabilitasi yang dilakukan oleh Yayasan Mitra Alam tergolong terintegrasi dan efektif dalam kesembuhan dan peningkatan kesejahteraan psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam. Menurut direktur Yayasan Mitra Alam, Ligik Triyono (2020), proses rehabilitasi yang dilakukan Mitra Alam memiliki beberapa tahapan-tahapan diantaranya:

- 1) *Screening* dan *orientation*: yaitu langkah awal dimana para anggota yang akan direhabilitasi dilakukan tes urin
- 2) *Assesment*: proses pengisian formulir dan wawancara
- 3) Proses rehabilitasi
- 4) *Problem solving* terdiri dari *individual counseling*, *group counseling* dan edukasi (*primary prevention*)
- 5) Reintegrasi : kembalinya mereka kekeluarga masing-masing
- 6) *Termination*: tahap pengakhiran program rehabilitasi.

Walaupun program Yayasan Mitra Alam ini sudah cukup baik, namun akan lebih baik lagi jika terus meningkatkan berbagai pelatihan pasca rehabilitasi untuk memberi penguatan kepada para mantan pecandu, terutama pelatihan wirausaha. Hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden adalah pengangguran dan memiliki penghasilan yang tidak tetap (70%) dan juga didasari oleh hasil survei awal bahwa salah satu kekhawatiran

terbesar para mantan pecandu NAPZA adalah adanya stigma negatif masyarakat dan juga kesulitan dalam mencari pekerjaan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karimudin (2020) bahwa terdapat rehabilitasi vokasional bagi para mantan pecandu norkoba untuk meningkatkan keterampilannya dalam penguatan ekonomi. Tahapan rehabilitasi vokasional yaitu tahap awal 1-2 bulan untuk pemberian materi tentang keterampilan, tahap kedua masa rehabilitasi yaitu selama 3-4 bulan mulai dilatih dan diasah keterampilannya pada satu atau dua program yang ingin dikembangkan. Tahap ketiga yaitu masa 5-6 bulan, residen dipersiapkan untuk mengembangkan keterampilan dan fokus dengan rencana selanjutnya.

Terkait dengan korelasi antara variabel tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis, didapat data bahwa nilai korelasi / hubungan (r) yaitu sebesar 0,157 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,025 yang artinya bahwa pengaruh variabel bebas (Tingkat Stres) terhadap Kesejahteraan Psikologis adalah sebesar 2,5% dan yang lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini selaras dengan yang diutarakan oleh Ryff & Keyes, 1995 (dalam Awaliyah & Listiyandini, 2017). bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain faktor demografis, dukungan sosial, pengalaman hidup, dan *locus of control*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa korelasi antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam sebesar 0,157 dengan koefisien determinasi (r square) 0,025 yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas yaitu Tingkat Stres terhadap Kesejahteraan Psikologis para mantan pecandu NAPZA di Yayasan Mitra Alam adalah sebesar 2,5% dan lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hubungan antara kedua variabel menunjukkan hubungan yang negatif, artinya semakin rendah tingkat stres maka kesejahteraan psikologis responden semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi tingkat stres maka kesejahteraan psikologis akan semakin rendah.

Pada kasus mantan pecandu NAPZA ini, meskipun Sebagian besar menunjukkan gejala gangguan mental ringan yaitu sebesar 56%, namun kesejahteraan psikologis responden tergolong tinggi (70%). Hal tersebut dikarenakan dukungan sosial yang cukup tinggi (35%) dan program rehabilitasi yang cukup efektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian yang tersebut di atas, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Bagi Mantan Pecandu NAPZA

Kesejahteraan psikologis yang dimiliki sudah cukup baik, sehingga diharapkan para responden dapat terus meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya dengan baik dengan beberapa cara sebagai berikut: a) Melakukan berbagai kegiatan positif yang produktif seperti meningkatkan keterampilan kerja sesuai dengan minat dan bakat (contohnya: menjahit, berkebun, bengkel, wirausaha, dan lain sebagainya), b) Meningkatkan kegiatan bersama dengan masyarakat agar bisa lebih percaya diri lagi, seperti bergabung dengan karang taruna, pemuda masjid, pemuda gereja, dan sebagainya, c) Saling memberikan dukungan kepada sesama mantan pecandu NAPZA untuk saling menguatkan dan agar tidak terjerumus kepada hal-hal yang negatif lagi.

2. Bagi Yayasan Mitra Alam

Walaupun program Yayasan Mitra Alam ini sudah cukup baik, namun akan lebih baik lagi jika terus meningkatkan berbagai pelatihan pasca rehabilitasi untuk memberi penguatan kepada para mantan pecandu, terutama pelatihan wirausaha. Hal ini berdasarkan hasil penelitian bahwa mayoritas responden adalah pengangguran dan memiliki penghasilan yang tidak tetap (70%) dan juga didasari oleh hasil survei awal bahwa salah satu kekhawatiran terbesar para mantan pecandu NAPZA adalah adanya stigma negatif masyarakat dan juga kesulitan dalam mencari pekerjaan

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi rekan peneliti lain dalam penelitian selanjutnya yang mengambil topik kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Peneliti lain juga diharapkan dapat menemukan variabel lain yang mungkin lebih relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan juga kesehatan mental manusia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, U. (2019). *Apa Itu Narkotika dan NAPZA?*. Penerbit ALPRIN
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 89-101.
- BNN. (2017). *Survey Nasional Penyalahgunaan NARKOBA di 34 Provinsi Tahun 2017*. Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.

- <http://www.rumahcemara.or.id/rumahcemara.or.id/2017%20Survei%20Nasional%20BNN.pdf>
- BNN. (2019). *Dampak Langsung dan Tidak Langsung Penyalahgunaan Narkoba*. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. <https://bnn.go.id/dampak-langsung-dan-tidak-langsung-penyalahgunaan-narkoba/>
- Febrianti, W. I. (2011). *Studi Deskriptif Mengenai Profile Psychological Well-Being pada Mantan Pengguna Narkoba Usia Dewasa Awal yang Berada pada Tahap Aftercare di Panti Rehabilitasi "X" Kota Bandung*. [Tesis, Universitas Kristen Maranatha]. <http://repository.maranatha.edu/11603/>
- Fitriani, E. (2019, Juni 30). BNN Solo : *Angka Kriminalitas Penyalahgunaan Narkoba di Solo Tertinggi kedua setelah Semarang*. Solo.tribunnews.com. <https://solo.tribunnews.com/2019/06/30/bnn-solo-angka-kriminalitas-penyalahgunaan-narkoba-di-solo-tertinggi-kedua-setelah-semarang>.
- Folkman S. (2020) Stress: Appraisal and coping. In: *Gellman M.D. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_215
- Habiby, W. N. (2017). *Statistika pendidikan*. Muhammadiyah University Press.
- Karimudin. (2020). *Upaya Penanganan Rehabilitasi Pecandu Narkoba Melalui Program Vokasional Ekonomi Produktif di Yayasan Pintu Hijrah Kota Banda Aceh*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/15510/1/Karimuddin,%20160404027,%20FDK,%20PMI,%20082370533550.pdf>
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. (2nd Ed.). Psychology Foundation.
- Papalia. (2011). *Human development (psikologi perkembangan)*. Kencana Prenada Media Group.
- Papalia, E. D. dan Feldman, R. T. (2014). *Menyelami perkembangan manusia: Experience hman development*. Salemba Humanika
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stres*. Nuha Medika
- Puslitdatin. (2020). *BNN Indonesia Drugs Report 2020*. Pusat Penelitian Data dan Informasi Badan Narkotika Nasional.

- Putri, F. A. (2016). *Perbedaan Psychological Well-Being Antara Peserta Didik Laki-Laki Dengan Peserta Didik Perempuan Kelas X SMK Negeri 1 Purwokerto Tahun Ajaran 2015/2016*. [Tesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. <https://repository.ump.ac.id/8785/>
- Putri, W.R. (2017). *Hubungan Dukungan Sosial (Social Support) dengan Minat Ibu Hamil Mengikuti Program Senam Hamil di Desa Wajak Kabupaten Malang*. [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang]. <https://eprints.umm.ac.id/41771>
- Rahayu, A. P. (2019). *Pulihnya Mantan Pecandu Narkoba Pasca Rehabilitasi di Plato Foundation Surabaya Ditinjau dari Teori Habitus Pierre Bourdieu*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya]. Digital Library UIN Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/29624>
- Rahmanto, A.P. (2015, April 30). *BNN Ingatkan 50 Orang Meninggal Setiap Hari karena Narkoba*. <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20150429202212-12-50148/bnn-ingatkan-50-orang-meninggal-setiap-hari-karena-narkoba/>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaemonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. 9(13).
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Edwards, L., & Marques, S. (2021). *The Oxford handbook of positive psychology third edition*. Oxford University Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Suparno, S. F. (2017). Hubungan dukungan sosial dan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pecandu napza. *Psikoborneo*, 5(2), 173-179. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4358>
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science Publishers.
- Yunitasari, I. (2018). Hubungan dukungan keluarga dan self efficacy dengan upaya pencegahan relapse pada penyalahguna napza pasca rehabilitasi. *Psikoborneo*, 6(2), 280-289. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4571>