



## RESILIENSI MANTAN PECANDU NAPZA YANG MENGABDI SEBAGAI KONSELOR ADIKSI DI PKBI KOTA SEMARANG

### RESILIENCE OF FORMER DRUG ADDICTS WHO SERVE AS ADDICTION COUNSELORS AT PKBI SEMARANG CITY

Andriana Inviolita<sup>1</sup>  
Lucky Ade Sessiani<sup>2</sup>

#### ABSTRACT

**Submitted:**  
18 – 06 - 2025

**Revision:**  
12 – 03 - 2026

**Accepted:**  
13 – 03 - 2026

*Drug abuse remains a very serious problem in Indonesia, including high relapse rates among former drug users. However, some of them are able to recover and even devote themselves to becoming addiction counselors. This research is important for understanding the resilience factors that enable such positive change. Using a qualitative case study approach, data was collected through interviews with two former addicts who are now counselors at PKBI Kota Semarang. The analysis focused on three resilience factors according to Grotberg: I Have, I Am, and I Can. The results showed that both individuals had strong social support, optimism, responsibility, as well as the ability to solve problems and manage emotions. This resilience has proven to be a crucial foundation in their recovery process and motivation to help others. This research demonstrates that resilience not only helps individuals survive but also grow and find new meaning in their lives.*

**Keywords:** *resilience; former drug addicts; addiction counselors*

#### ABSTRAK

Penyalahgunaan napza masih menjadi masalah yang sangat serius di Indonesia, termasuk tingkat angka kekambuhan yang tinggi pada mantan pengguna napza. Padahal, sebagian dari mereka mampu bangkit dan bahkan mengabdikan diri sebagai konselor adiksi. Penelitian ini penting untuk memahami faktor-faktor resiliensi yang memungkinkan perubahan positif tersebut. Dengan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara terhadap dua mantan pecandu yang kini menjadi konselor di PKBI Kota Semarang. Analisis mengacu pada tiga faktor resiliensi menurut Grotberg: I Have, I Am, dan I Can. Hasil menunjukkan bahwa keduanya memiliki dukungan sosial yang kuat, optimisme, tanggung jawab, serta kemampuan menyelesaikan masalah dan mengelola emosi. Resiliensi ini terbukti menjadi fondasi penting dalam proses pemulihan dan motivasi mereka membantu orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi bukan hanya membantu individu bertahan, tetapi juga tumbuh dan memberi makna baru bagi hidupnya.

**Kata kunci:** *resiliensi; mantan pecandu napza; konselor adiksi*

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Email : [2207016088@student.walisongo.ac.id](mailto:2207016088@student.walisongo.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, Email : [lucky\\_sessiani@walisongo.ac.id](mailto:lucky_sessiani@walisongo.ac.id) (Corresponding Author)

## PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia tengah dalam kondisi yang memprihatinkan dan mengancam Negara Kesatuan Republik Indonesia. Berbagai kalangan dari remaja, dewasa, hingga lansia dapat berpotensi menjadi pengguna narkoba. Badan Narkotika Nasional mengungkap per tahun 2023 prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia menyentuh angka 3,3 juta atau setara dengan 1,73% total penduduk Indonesia pada rentang usia 15-64 tahun. Ironisnya, data ini selaras dengan penyalahgunaan narkoba pada kelompok usia muda 15-24 tahun yang meningkat secara signifikan. Sedangkan data penyalahgunaan narkoba di seluruh dunia menunjukkan angka sebesar 296 juta jiwa yang jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya mengalami peningkatan sebesar 12 juta jiwa. Angka ini merupakan 5,8% dari populasi global yang berusia 15-64 tahun (Badan Narkotika Nasional, 2024). Istilah narkoba diserap dari Bahasa Yunani yaitu *narkoun* atau *narkle* yang artinya dungu; terbius; mati rasa; atau berakibat kelumpuhan pada penggunaannya. Narkoba atau nama lainnya zat narkotika merupakan bahan yang diperoleh dari tumbuhan atau buatan ataupun campuran dari keduanya yang jika dikonsumsi akan membuat penggunaannya memiliki kemampuan untuk mengubah sensasi, kehilangan rasa, dan menyebabkan ketergantungan atau adiksi (Tarigan, 2017). Penyalahgunaan narkoba tidak hanya dapat menyebabkan kerusakan moral dan intelektual yang berdampak pada kesehatan penggunaannya, namun juga mengancam kesehatan masyarakat di lingkungan sekitar.

Mubarak, dkk (2021) menyatakan bahwa pecandu narkoba merupakan seseorang yang menyalahgunakan narkoba dan telah mengalami ketergantungan fisik maupun mental terhadap salah satu atau lebih narkotika, psikotropika, atau bahan adiktif lainnya. Lebih lanjut, Agustin, dkk (2023) mengungkapkan bahwa terdapat tiga efek berbahaya yang ditimbulkan dari penyalahgunaan narkoba antara lain adiksi, toleransi, serta pembiasaan. Ketiga efek tersebut dapat menyebabkan penggunaannya kehilangan kendali atas dirinya sendiri, mengalami keinginan untuk mencoba lagi dalam jangka waktu tertentu, keinginan untuk menggunakan narkotika secara berkepanjangan. Seorang pecandu narkoba seringkali bersifat anarkis, mudah tersulut amarah serta sulit mengendalikan emosinya dengan baik. Pecandu akan melakukan segala cara agar hasratnya untuk dapat mengonsumsi narkoba terpenuhi. Hal ini yang menjadikan banyaknya kasus kriminal seperti pemerasan datang dari latar belakang seseorang yang telah terpengaruh narkoba. Efek dari penyalahgunaan narkoba juga menjadikan penggunaannya bertindak tidak sesuai norma seperti pelecehan seksual, kekerasan, hingga tindakan merengang nyawa seseorang. Dampak negatif ini tentu sangat memprihatinkan dan secara tidak langsung mengancam masyarakat sehingga para pecandu narkotika diwajibkan menjalankan rehabilitasi agar dapat kembali pulih seperti sediakala.

Konsensus FKUI (2002) menyatakan bahwa individu dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba ketika dapat menghindari penggunaan narkoba atau abstinesia minimal selama dua tahun. Menurut Fitrianti, dkk (2011) menyatakan bahwa mantan pecandu narkoba merupakan seorang penyalahguna narkoba yang sedang dalam proses menghentikan kebiasaannya untuk mengonsumsi narkoba, yang diawali perasaan malu dan bersalah kepada keluarga serta lingkungan, yang selanjutnya menyadari akan dampak negatif yang muncul akibat dari narkoba, lalu memutuskan untuk mengikuti rehabilitasi. Sedangkan konselor adiksi merupakan seorang tenaga konselor yang pernah menyalahgunakan narkoba, mengonsumsi dan mengalami ketergantungan pada narkoba namun telah berhasil melepaskan diri secara fisik maupun psikologis dari ketergantungan tersebut yang kemudian memutuskan untuk memberikan konseling kepada pecandu

narkoba lainnya atas dasar pengalamannya selama menjadi pecandu narkoba (Prayantika, 2017).

Untuk dapat berhenti dari ketergantungan narkoba tentu bukan perkara yang mudah dan membutuhkan waktu panjang serta rumit. Dalam perjalanannya seringkali mantan pecandu menemui hambatan yang kian membuatnya sulit untuk pulih dan kembali ke masyarakat bahkan tidak jarang mantan pecandu yang mengalami *relapse* atau kekambuhan. Hambatan tersebut di antaranya adalah masalah intrapersonal dan interpersonal. Masalah intrapersonal meliputi kemampuan mengelola emosi yang rendah, kesulitan untuk menyelesaikan masalah, serta kurangnya rasa percaya diri. Menurut Sitasari (2007) mengungkapkan bahwa seorang mantan pecandu narkotika memiliki konsep diri yang negatif, serta cenderung melihat dirinya dengan pesimis tentang kompetensi yang mereka miliki. Hambatan selanjutnya adalah masalah interpersonal yang meliputi stigma negatif yang muncul di masyarakat serta hubungan dengan lingkungan sekitar yang tidak memadai sehingga membuat mantan pecandu memiliki harga diri yang rendah. Sejalan dengan hal itu, Kencanawati (2015) menyatakan bahwa individu yang pernah menyalahgunakan narkoba yang dipandang buruk oleh masyarakat akan kesulitan untuk berinteraksi, ketidakmampuan menyelesaikan masalah, dan tidak optimis. Oleh karena itu, kemampuan untuk bertahan dalam keadaan yang sangat sulit dibutuhkan dalam upayanya untuk melanjutkan hidup dan melepaskan ketergantungan narkoba. Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dalam situasi yang menyulitkan (Febrinabilah & Listyandini, 2016).

Resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) adalah kemampuan yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari serta merespon trauma atau kesengsaraan secara sehat dan produktif. Sementara Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk dapat berkembang dengan baik ketika menghadapi kesulitan yang menjadikan perwujudan kualitas pribadi. Kehidupan manusia tidak akan luput dari berbagai permasalahan yang harus dihadapi. Seseorang akan mengalami stress apabila tidak memiliki resiliensi yang baik dalam dirinya. Keye & Pidgeon (2013) mengungkapkan bahwa kemampuan seseorang untuk dapat mempertahankan stabilitas psikologis ketika menghadapi stress disebut resiliensi. Individu dengan resiliensi yang baik cenderung akan bersikap lebih tenang karena memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil serta tahu solusi apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya. Hal ini sejalan dengan Fernanda Rojas (2015) yang menyatakan bahwa individu dikatakan memiliki kemampuan resiliensi yang baik ketika dihadapkan dengan situasi yang sulit dan tahu bagaimana cara menghadapi atau beradaptasi dengannya, resiliensi bisa disebut juga dengan kemampuan menghadapi tantangan. Secara umum, resiliensi biasanya menghasilkan pola adaptasi positif saat atau setelah menghadapi tantangan atau resiko. Kapasitas sistem dinamis pada individu untuk dapat bertahan dan pulih dari gangguan disebut resiliensi (Masten, 2007).

Terdapat tujuh aspek resiliensi yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2002) di antaranya yang pertama regulasi emosi, yaitu kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi penuh tekanan. Kedua control impuls, yaitu kemampuan untuk mengontrol keinginan, kesukaan, dorongan, maupun tekanan yang berasal dari dalam diri. Ketiga optimisme, yaitu perasaan positif ketika individu yakin bahwa akan ada masa depan yang cerah. Individu yang memiliki optimisme yang tinggi akan mencari solusi serta selalu bekerja keras demi menjalani kehidupan yang lebih baik. Keempat analisis kausal, yaitu kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang dihadapi

secara akurat. Kelima empati, merupakan kemampuan untuk memahami serta merasakan apa yang dirasakan orang lain. Seseorang cenderung memiliki hubungan sosial yang positif ketika dapat berempati terhadap orang lain. Keenam efikasi diri, yaitu perasaan dalam diri individu untuk menjalani kehidupan secara efektif. Efikasi diri mencakup keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan masalah serta menghadapinya dengan baik. Ketujuh *reaching out* atau pencapaian, merupakan kemampuan individu agar dapat meningkatkan sisi yang positif dalam diri yang meliputi keinginan dan keterampilan serta selalu ingin mencoba hal baru. Selain dari aspek-aspek yang sudah disebutkan, Grotberg (2003) mengungkapkan terdapat tiga faktor yang merepresentasikan resiliensi seseorang yaitu "*I Have*", "*I Am*" dan "*I Can*". "*I Have*" meliputi sumber eksternal yang mendukung kemampuan resiliensi individu. Selanjutnya adalah "*I Am*" yang merupakan sumber internal dari dalam diri berupa kekuatan dan keyakinan individu pada dirinya. Sementara "*I Can*" merupakan kemampuan individu untuk dapat mengungkapkan pikiran dan perasaannya ketika berkomunikasi serta menjalin hubungan dengan orang lain.

Resiliensi sangat penting bagi mantan pecandu narkoba untuk membantu mereka agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menghindari depresi, sedih berkepanjangan, bahkan upaya bunuh diri. Terdapat penelitian terdahulu mengenai resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Widianoro dan Widyaningsih (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "Membangun Resiliensi Mantan Pecandu Napza: Studi Kasus Yogya Care House" diperoleh hasil bahwa mantan pecandu napza yang tinggal di Yogya Care House memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik sekalipun harus menghadapi situasi yang sulit. Hal ini dapat diartikan mantan pecandu napza dapat mengimplementasikan resiliensi dengan baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurfatimah U, dkk (2017) berjudul "Profil Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba (Studi Kasus di Balai Besar Rehabilitasi Narkoba, BNN, Lido) didapatkan hasil bahwa mantan pecandu narkoba memiliki kemampuan resiliensi yang baik ketika dapat mempertahankan kebebasannya dari penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan latar belakang dan urgensi yang didapatkan, penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada mantan pecandu napza yang menjadi konselor adiksi di PKBI Kota Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengamati subjek dalam lingkungan yang mereka alami tanpa menerima perlakuan khusus serta menggali pengalaman subjektif dari mantan pecandu napza. Pengambilan data dilakukan melalui metode wawancara terhadap dua orang mantan pecandu napza berjenis kelamin laki-laki yang telah terbebas dari narkoba selama minimal 2 tahun sesuai standar WHO dan menjadi konselor di PKBI Kota Semarang. Penelitian ini mengkaji mengenai resiliensi, yaitu kemampuan seseorang untuk dapat bertahan dan menyesuaikan diri serta dapat mengatasi permasalahan yang muncul dalam kehidupan, yang mencakup tiga faktor yang merepresentasikan, yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Pada aspek *I Have*, mereka memiliki dukungan dan kepercayaan dari keluarga serta teman, aturan dan batasan yang membantu mereka kembali diterima di lingkungan, sosok panutan sebagai motivasi, dorongan untuk mandiri, serta akses terhadap layanan kesehatan, keamanan, dan pendidikan. Pada aspek *I Am*, mereka menyadari dirinya dicintai, memiliki empati dan keinginan berbuat baik, menghargai diri sendiri dan orang lain, bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan,

**Andriana Inviolita, Lucky Ade Sessiani.** *Resiliensi Mantan Pecandu NAPZA yang Mengabdikan sebagai Konselor Adiksi di PKBI Kota Semarang*

serta memiliki sikap optimis terhadap masa depan. Sementara pada aspek *I Can*, mereka mampu berkomunikasi dan berinteraksi sosial dengan baik, menyelesaikan masalah secara mandiri, mengendalikan dan memahami emosi, serta membangun hubungan positif dengan orang lain.

Teknik analisis data dilakukan dari hasil wawancara berbentuk verbatim yang kemudian dianalisis, lalu diinterpretasikan dengan teknik analisis konten, yang meliputi tiga tahap yaitu pengkategorian data, koding, serta analisis berdasarkan teori dasar (Poerwandari, 2011).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Partisipan pertama adalah TR, seorang laki-laki berusia 46 tahun yang berprofesi sebagai Konselor adiksi di PKBI Kota Semarang. TR merupakan mantan pengguna napza yang saat ini bekerja sebagai konselor adiksi di PKBI Kota Semarang. Pada saat dilakukan wawancara, TR mengenakan pakaian rapi berupa kaos yang dilayer dengan jaket serta celana panjang. TR sangat terbuka menerima kedatangan peneliti untuk diwawancarai. Ketika wawancara berlangsung, TR terlihat menjawab pertanyaan dengan santai, tenang, namun mantap dengan jawaban yang beliau berikan. TR mulai menggunakan narkoba dari ia SMP di tahun 1994 sampai 2012. TR juga sempat mengalami fase relapse sampai akhirnya dapat benar-benar berhenti menggunakan narkoba. Awal mula TR menjadi konselor di tahun 2008 dalam suatu program yang melibatkan TR dan mengharuskan TR untuk memiliki sertifikat konselor adiksi. Alasan TR menjadi konselor adiksi khususnya di PKBI Kota Semarang adalah karena ingin membantu teman yang sesama pengguna narkoba untuk dapat keluar dari ketergantungan terhadap narkoba.

### **Dukungan Sosial (“I Have”)**

Sewaktu TR masih menggunakan narkoba, kepeduliannya terhadap orang sekitar cenderung tergerus karena penggunaan obat yang terlalu berlebihan. Setelah TR memutuskan untuk berubah, TR menganggap hubungan dengan keluarga lebih special karena keluarga menjadi support system terbesar TR.

*“Kalau bicara hubungan sama keluarga ya tentu akan lebih spesial ya. Artinya karena mereka akan menjadi support systemku”*

TR juga membuat aturan sendiri terkait batasan untuk berteman, TR akan memilih teman yang dapat membantunya berprogress dan mengarahkan kepada hal yang positif serta mengurangi waktu untuk bergaul hanya sesuai kebutuhan.

*“Aturannya adalah yang pertama pasti jelas tidak lagi ketemu dengan teman-teman yang itu notabene dulu sama-sama sebagai pengguna, lalu waktu untuk nongkrong itu juga jauh menurun, artinya saya keluar itu hanya sesuai kebutuhan”*

TR memiliki seorang role model yaitu temannya yang dahulu sesama pengguna narkoba dan mampu keluar dari masa lalunya hingga survive menjadi lebih baik. TR juga

memiliki orang-orang terpercaya yaitu keluarganya. Karena menurutnya, keluarganya akan selalu ada 24 jam dan selalu mendukung TR untuk dapat berhenti dari narkoba.

### **Kepercayaan Diri (“I Am”)**

Sebelum menggunakan narkoba, TR merasa disayang dan dipercaya oleh keluarganya. Namun ketika TR terjerumus ke dalam narkoba, rasa kepercayaan keluarganya hilang. Ketika TR memulai usahanya untuk berubah, TR merasa kesulitan untuk mengembalikan kepercayaan keluarganya terhadap dirinya. Namun ketika keluarganya melihat perubahan TR, rasa sayang dan kepercayaan itu kembali tumbuh hingga sekarang.

*“Tapi begitu mereka melihat perubahan dalam diriku secara perlahan gitu ya step by stepnya, akhirnya mulai itu tumbuh suatu kepercayaan, lalu mulai memberikan kepercayaan “.*

TR juga berusaha untuk selalu jujur kepada orang-orang terdekatnya. Tidak seperti dulu yang selalu menutup-nutupi sesuatu, untuk sekarang TR selalu mencoba untuk terbuka dan jujur tentang apa yang terjadi pada dirinya kepada keluarganya apapun resikonya.

*“Yang saya lakukan saat ini adalah menyampaikan segala sesuatu hal itu dengan jujur. Baik itu gak enak ataupun enak”.*

TR merasa cukup bangga dengan dirinya karena dalam waktu 10-11 tahun ke belakang semenjak berhenti dari narkoba, Ia dapat berubah menjadi lebih baik serta dapat membantu teman-teman sesamanya untuk dapat lepas dari narkoba. TR juga memiliki rasa tanggung jawab atas segala konsekuensinya ketika mengambil sebuah keputusan. Selain itu, TR juga percaya diri dengan masa depan karena Ia merasa apa yang menjadi pilihannya adalah sebuah komitmen yang harus dijalani.

*“Saya percaya-percaya diri aja karena hal-hal itu saya bangun dan saya landasi berdasarkan karena saya harus komitmen itu dengan apa yang menjadi pilihan saya.”*

### **Keterampilan Sosial-Emosional (“I Can”)**

TR mampu ber sosialisasi dengan baik dengan teman-temannya dan tidak ada perubahan semenjak masih memakai narkoba hingga kini sudah bersih dari narkoba. TR memang sempat menghindari teman-teman sesama pengguna narkoba, namun ketika TR sudah benar-benar pulih, TR kembali merangkul mereka tanpa melakukan *judgement*.

*“Baik. Selama ini baik dari masih memutuskan berhenti sampai sekarang tetap baik baik saya enggak pernah memutuskan hubungan dengan teman-temanku yang dulu”*

*“Saya bersosialisasi saya membangun pertemanan lagi, saya tidak saya tidak menjauhi mereka saya tidak melakukan judgement kepada mereka walaupun mereka masih menggunakan”*

TR juga merasa mampu menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, namun jika Ia membutuhkan bantuan, Ia tidak segan untuk meminta bantuan kepada orang-orang

**Andriana Inviolita, Lucky Ade Sessiani.** *Resiliensi Mantan Pecandu NAPZA yang Mengabdikan sebagai Konselor Adiksi di PKBI Kota Semarang*

terdekatnya. Sejauh ini, TR mampu mengendalikan emosinya dengan baik. TR mudah berkompromi dengan orang lain sehingga mampu memaklumi suatu kondisi. Ketika akan mengambil sebuah keputusan, TR terlebih dahulu memikirkan dampak yang akan terjadi setelahnya kepada dirinya dan keluarganya.

Partisipan kedua yaitu DN, seorang laki-laki berusia 42 tahun yang bekerja sebagai Petugas lapangan dan konselor adiksi di PKBI Kota Semarang. DN merupakan mantan pengguna narkoba yang kini menjadi petugas lapangan juga konselor adiksi di PKBI Kota Semarang. Pada saat dilakukan wawancara, DN memakai pakaian rapi berupa kaos dan celana jeans panjang serta rambut panjang yang dikuncir. DN memiliki tato di pergelangan tangan kiri. DN menerima kedatangan peneliti dengan sangat terbuka untuk diwawancarai. Saat dilakukan wawancara, DN menjawab dengan santai dan tegas serta sesekali tertawa. DN juga merokok selama wawancara berlangsung. DN pertama kali memakai narkoba saat ia SMP di tahun 1992 yang diawali dengan obat-obatan ganja, lalu di awal kuliah tahun 1999-2000 DN mulai menggunakan heroin putau. DN mulai berhenti menggunakan narkoba di tahun 2007 dan masih sering mengalami relapse hingga tahun 2013. Untuk saat ini DN masih mengonsumsi alkohol ketika sedang bertemu teman-temannya saja. DN memulai menjadi petugas lapangan di PKBI Kota Semarang pada tahun 2022 bulan Februari sampai sekarang.

### **Dukungan Sosial (“I Have”)**

Hubungan DN dengan keluarga, teman, serta masyarakat baik. Keluarganya selalu memberikan dukungan kepada DN agar konsisten hidup bersih dari narkoba.

*“Hubungan dengan teman masyarakat lingkungan sosial, baik lah sekarang, kalau kepercayaan keluarga percaya, masih memberi waktu untuk bisa berubah dari tahun dari tahun ke tahun lah, apalagi sampai usia-usia sekarang intinya keluarga masih memberikan support untuk dorongan supaya kita bisa terus hidup bersih.”*

DN juga tidak memiliki batasan aturan yang harus diterapkan pada dirinya. Lingkungannya cenderung memaklumi apa yang telah terjadi pada masa lalu DN. Bagi DN, role model yang ia ikuti adalah staff di tempat rehabilitasinya dahulu. Karena mereka memberikan gambaran bagaimana untuk dapat hidup dengan bersih di luar. DN juga memiliki orang terpercaya yang membantunya untuk lebih mandiri yaitu keluarganya termasuk istri, orang tua, dan adiknya.

### **Kepercayaan Diri (“I Am”)**

DN merasa disayang oleh keluarganya melalui perhatian yang keluarganya berikan. Begitupun sebaliknya, DN juga menyayangi keluarganya dengan memberikan perhatian berupa membantu apa yang keluarganya butuhkan.

*“Cukup lah ya timbal balik aja kayak adik, orangtua walaupun tinggal ibu tapi masih ngasih dorongan untuk mau apa ya istilahnya mau care sama kita, kita ngasih hal sebaliknya yang bisa kita lakukan gitu aja bantu-bantu.”*

DN memiliki kebanggaan tersendiri karena mampu berubah dari masa lalunya sebagai pengguna narkoba hingga sekarang mampu hidup bersih dari narkoba. DN juga cukup percaya diri dan optimis akan masa depannya selagi masih sehat.

*“Kalau untuk dari masa dulu drugs sampai sekarang ya ya sudah bisa berkurang itu ya kita punya kebanggaan tersendiri aja nggak terlalu parah kayak zaman dulu.”*

*“Harus optimis aja gitu kalau kita masih sehat optimis lah gitu.”*

### **Keterampilan Sosial-Emosional (“I Can”)**

DN mampu bersosialisasi dengan lingkungannya secara normal dan baik. Ketika mengalami suatu masalah, DN mampu mengatasinya secara mandiri. Namun jika tidak mampu, DN akan meminta bantuan kepada orang tuanya. DN tidak selalu dapat mengendalikan emosinya dengan baik walaupun jarang terjadi. Kadangkala DN bisa terlalu marah, namun hanya sebatas verbal saja bukan sampai pada tindakan destruktif.

*“Tidak selalu. Kadang-kadang ya over, kadang-kadang bisa. Tapi tidak selalu sih. Tapi kalau dinilai gitu, yang tidak selalunya itu jarang terjadi lah. Masih lebih sering bisa mengendalikan. 75-25 lah kalau persentasenya seperti itu. Kadang-kadang over, terlalu marah, kadang-kadang iya. Tapi untuk tindakan destruktif nggak ada. Paling baik verbal saja, dengan istri atau kadang-kadang apa, marah gitu, tapi bukan tindakan berupa (destruktif), paling verbal saja.”*

Ketika hendak membuat suatu keputusan, DN mampu mengelola pikirannya terlebih dahulu. Dampak positif dan negatif apa yang akan terjadi setelahnya. Menurutnya, ketika suatu keputusan diambil dalam keadaan emosi hasilnya akan merugikan. Maka dari itu perlu untuk menjernihkan pikiran dahulu agar dapat memutuskan dengan bijak.

*“Jadi prinsip saya, jadi kalau pun mau ngambil keputusan apa-apa pun ya istilahnya kita harus bisa cooling down lah jadi semuanya itu istilahnya dalam tanda kutip bijak, bisa kita ambil seperti itu.”*

Berdasarkan pernyataan tersebut, kedua subjek memiliki latar belakang yang hampir sama. Mereka memulai menggunakan narkoba saat berada di bangku SMP, setelah sekian tahun subjek memutuskan untuk berhenti, menjalani rehabilitasi, sampai akhirnya menjadi konselor adiksi di PKBI Kota Semarang. Resiliensi yang terbentuk pada subjek diperoleh melalui tiga faktor yang menginterpretasikan yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*. Masing-masing dari faktor tersebut memiliki peran sehingga subjek mampu untuk bertahan, bangkit, serta mengembangkan diri setelah berhenti menggunakan narkoba.

Pada faktor *I Have*, ketika subjek TR masih menggunakan narkoba, rasa kepeduliannya terhadap lingkungan cenderung berkurang karena penggunaan obat secara terus menerus. Namun setelah TR berhenti, rasa kepedulian TR mulai kembali. TR bahkan menganggap hubungannya dengan keluarga sangatlah special. TR juga lebih selektif bergaul dengan teman yang dapat mengarahkannya pada pola pikir yang positif. Begitupun DN. Hubungan DN dengan keluarga, teman, dan lingkungan cukup baik. Keluarganya selalu memberikan dukungan kepada DN agar dapat hidup bersih dari

narkoba secara konsisten. Kedua subjek sama-sama memiliki orang terpercaya yang membantu subjek untuk hidup lebih mandiri yaitu keluarganya. Menurut subjek, keluarga akan selalu ada 24jam ketika dibutuhkan dan selalu mendukung subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian Agustin, dkk (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mantan pengguna narkoba. Selain itu,

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suparno (2019) menunjukkan tentang adanya korelasi antara dukungan sosial dan kesadaran diri dengan motivasi sembuh pada pecandu napza. Adanya seseorang yang dijadikan role model dari lingkungan subjek, memberikan dampak yang cukup besar dalam proses pemulihan subjek. Sosok role model menjadi bukti yang nyata tentang kemungkinan akan perubahan hidup yang pasti, memotivasi, serta memberikan arah tentang bagaimana melanjutkan kehidupan yang sehat dan bermakna setelah pemulihan.

Transformasi pada partisipan dalam memaknai resiliensi sebagai kemampuan individu untuk dapat mengubah penderitaan menjadi kekuatan yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikenal sebagai "*post-traumatic growth*" (PTG) atau perkembangan positif setelah menghadapi situasi sulit. Menurut Tedeschi dan Calhoun (2004), *posttraumatic growth* merupakan proses pergulatan individu dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan realitas baru setelah mengalami peristiwa traumatis, yang berperan penting dalam menentukan tingkat pertumbuhan positif yang muncul pascatrauma. Dalam penelitian Widianoro dan Widyaningsih (2020) menunjukkan subjek penelitian merasa bangga atas kemampuan resiliensi yang mengantarnya untuk tidak kembali pada ketergantungan terhadap narkoba serta mempertahankan kepuhannya.

Penelitian oleh Nurfatimah, dkk (2017) menyatakan selain dukungan eksternal dan kekuatan internal, resiliensi mantan pecandu narkoba juga dibentuk dari kemampuan berinteraksi sosial individu tersebut. Ketika individu mampu bersosialisasi yang baik, menjalin relasi, maka akan memperkuat resiliensi. Selain itu, informasi dan peluang yang positif akan berdatangan sehingga individu mampu meningkatkan pengembangan dirinya. Lebih lanjut, kedua subjek sama-sama dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri. Namun ketika masalah tersebut terlalu sulit dihadapi sendiri, subjek akan meminta bantuan kepada orang-orang yang dipercayainya seperti orang tua atau keluarga. Sejalan dengan yang disebutkan oleh Rojas (2015) bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk menghadapi tantangan. Individu dengan resiliensi yang baik dapat menyelesaikan kesulitan yang dihadapinya serta memahami apa yang harus dilakukan pada situasi tersebut secara mandiri. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan Sukmaningpraja & Santhoso (2016) bahwa terdapat peran antara regulasi emosi dengan resiliensi dengan hasil sebesar 46,6%. Ketika akan membuat suatu keputusan, subjek juga selalu memikirkannya matang-matang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek menunjukkan resiliensi yang kuat dalam proses pemulihan dari adiksi napza. Dukungan sosial (*I Have*), terutama dari keluarga, menjadi pemicu awal yang memperkuat motivasi, arah hidup, serta komitmen untuk tetap hidup bersih dari narkoba. Namun, keberlanjutan perubahan tersebut ditopang oleh kekuatan internal (*I Am*) seperti rasa percaya diri, tanggung jawab, dan kebanggaan terhadap peran baru, serta keterampilan sosial (*I Can*)

berupa kemampuan pemecahan masalah, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan yang matang. Kombinasi ketiga faktor ini membuat subjek tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga berkembang hingga menjadi konselor adiksi dan memberi dampak positif bagi orang lain dengan pengalaman serupa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Resiliensi pada mantan pecandu NAPZA: Bagaimana peranan dukungan sosial?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(3), 471-478.
- BNN RI. (2024). HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar. <https://bnn.go.id/hani-2024-masyarakat-bergerak-bersama-melawan-narkoba-mewujudkan-indonesia-bersinar/>
- Connor, K. M., & Davidson, M.D. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Prosiding konferensi nasional peneliti muda psikologi indonesia, 1(1), 19-28.
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students : A case study. *Gist Education And Learningresearch Journal*, 11(11), 63–78.
- Fitrianti, N., Subektu E. A., & Aquarisnawati P. (2011). Pengaruh antara kematangan emosi dan self efficacy terhadap craving pada mantan pengguna narkoba. *Insan*, 13(2), 106-117.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Wesport: Preager Publisher.
- Kencanawati, S.S.S. (2015). *Uji Coba Rancangan Modul Pelatihan untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Mantan Pecandu Narkoba dalam Menghadapi Permasalahan di Lingkungan Keluarga*. Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran: Bandung
- Konsensus FKUI, Opiat, Masalah Medis, dan Penatalaksanaannya, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2002
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-Efficacy. *Open Journal Of Social Sciences*, 1(6), 1–4. doi: 10.4236/jss.2013.16001
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth waves rises. *Development and Psychopatology*, 19. 921-930. doi: 10.1017/S0954579407000442

- Andriana Inviolita, Lucky Ade Sessiani.** *Resiliensi Mantan Pecandu NAPZA yang Mengabdikan sebagai Konselor Adiksi di PKBI Kota Semarang*
- Mubarak, I., Hafnidar, H., & Dewi, R. (2021). Profil Mantan Pecandu Narkoba yang Resilience di Pusat Rehabilitasi NAPZA Yayasan Tabina Aceh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 61-71.
- Nurfatimah, U., Filliani, R., & Karsih, K. (2017). Profil resiliensi mantan pecandu narkoba (studi kasus di balai besar rehabilitasi narkoba, bnn, lido). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 110.
- Poerwandari, E. Kristi. (2011). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI.
- Prayantika, N. (2017). *Proses Pencapaian Kebermaknaan Hidup Pada Mantan Pecandu Narkoba (Studi Kasus Pada Mantan Pecandu Narkoba yang Menjadi Konselor Adiksi di Panti Rehabilitasi Narkoba YPI. Nurul Ichsan Al-Islami Purbalingga)* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
- Reivich, Karen dan Andrew Shatte, *The Resilience Factor, USA: Three Rivers Press, 2002*
- Sitasari, N. W. (2007). *Konsep diri dan penyesuaian diri mantan pengguna NAPZA* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2016). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi pada siswa sekolah berasrama berbasis semi militer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 184-191.
- Suparno, S. F. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dan Kesadaran Diri dengan Motivasi Sembuh Pecandu Napza. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 435–442.
- Tarigan, I.J. (2017). *Peran Narkotika Nasional dengan Organisasi Sosial Kemasyarakatan dalam Penanganan Pelaku Penyalahgunaan Narkotika*. CV. Budi Utama
- Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Widiantoro, F. W., & Widyaningsih, S. S. (2020, September). Membangun resiliensi mantan pecandu napza: studi kasus Yogya Care House. In *Prosiding Seminar Nasional Milleneial 5.0 Fakultas Psikologi UMBY*, 219-224.