

**RESILIENSI PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA
(Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

Disusun Oleh :

**MAR'ATUS SHOLIKHAH
NIM. 14220068**

Pembimbing:

**Muhsin Kalida, S.Ag., MA.
NIP. 19700403 200312 1 001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2018



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-178/Un.02/DD/PP.00.9/02/2018

Tugas Akhir dengan judul : RESILIENSI PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MAR'ATUS SHOLIKHAH
Nomor Induk Mahasiswa : 14220068
Telah diujikan pada : Rabu, 28 Februari 2018
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Muhsin, S.Ag., M.A.
NIP. 19700403 200312 1 001

Penguji II

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
NIP. 19750427 200801 1 008

Penguji III

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 28 Februari 2018

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi
DEKAN



Aljannah, M.Si.
NIP. 19600310 198703 2 001

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mar'atus Sholikhah
NIM : 14220068
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul: Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi) adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Februari 2018

Yang menyatakan,



Mar'atus Sholikhah

NIM: 14220068



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr. wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Mar'atus Sholikhah

NIM : 14220068

Judul Skripsi : Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

Yogyakarta, 21 Februari 2018

Mengetahui:

Ketua Jurusan

A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si.
NIP: 19750427 200801 1 008

Pembimbing Skripsi

Muhsin Kalida, S.Ag., MA.
NIP: 19700403 200312 1 001

SURAT PERIJINAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mar'atus Sholikhah

NIM : 14220068

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam Ijazah Strata Satu saya. Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan penuh kesadaran Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 21 Februari 2018

Yang menyatakan



Mar'atus Sholikhah

NIM 14220068

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya ini penulis persembahkan
Kepada Abah Sholeh dan Umi Muannasah*



MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri”

(Q.S Ar-Ra’d: 11)•



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

•Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Diponegoro, 2005), hlm. 250.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang tidak pernah henti untuk melimpahkan rahmat, taufiq serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi). Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Puji menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis. Dengan tulus hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, MA., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi. M.Si., selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Hj. Casmini, S.Ag., M.Si., selaku dosen penasehat akademik yang senantiasa memberikan nasihat dan motivasinya
5. Bapak Muhsin Kalida, S.Ag., MA., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu mengingatkan, sabar dan siap sedia meluangkan waktu dan tenaganya kepada penulis. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan dan pengarahannya, semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan bapak.

6. Segenap staf dosen Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi dan segenap karyawan yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bantuan dan pelayanan administrasi.
7. Kakak, mbak dan adikku, Kak Tomi, Mbak Zub, Mbak Mar'ah, Mbak Atif, Kak Rochim, Mbak Zacky, dan Dek Rosyid. Keluarga penulis yang selalu sayang dan selalu menjadi motivator terbaik penulis, semoga kita selalu kompak terus dan saling membantu sampai kapanpun.
8. Bapak Kyai Khatib Masyhudi dan Ibu Nyai Nadhifah, selaku pengasuh Pondok Pesantren Fadlun Minallah atas bimbingan dan nasihat-nasihatnya, semoga selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT.
9. Segenap jajaran Ustadz-Ustadzah Pondok Pesantren Fadlun Minallah, yang banyak mengajarkan pada penulis tentang ilmu agama.
10. Keluarga dan teman-teman ARS, informasi kalian sangat berarti untuk penulis. Terutama untuk ARS, terimakasih banyak sudah membantu penulis, semoga kamu tetap terus kuat dan selalu diberikan kesehatan oleh Allah SWT.
11. Bapak (Dunwi Yusuf) dan Ibu (Mardiyah) selaku bapak ibu kedua penulis selama berada di Yogya, yang selalu memberikan nasihat dan motivasi untuk penulis.
12. Teman-teman kosan Nuri, Oca, dan Ute yang sama-sama berjuang bersama mengerjakan skripsi. Terimakasih atas dorongan semangat suka cita dan kebersamaan kita, kalian sungguh luar biasa, semoga tetap saling *support*.
13. Kakak, sahabat sekaligus keluarga penulis, Mbak Bunga, Mbak Ria, Mbak Faiz, Mbak Nurul, Mbak Latifah yang selalu super heboh dan *support* penulis

di setiap keadaan terimakasih atas kedekatan dan keikhlasan menerima penulis sebagai keluarga dan sahabat yang mempunyai berbagai kekurangan serta kelebihan untuk saling menyempurnakan.

14. Sahabat dan teman-teman Biro Konseling BOM-F Mitra Ummah Mas Karim, Mas Iip, Mas Kurnia, Sera, Kiki, Tiya, Kak Ipeh, Kak Hikmah. Terimakasih atas segala ilmu dan pengalamannya di dunia organisasi dan momen-momen penuh canda tawa yang tidak akan pernah terlupakan oleh penulis.
15. Sahabat-sahabatku 4H, Hana, Heri, Burhan. Semoga kita selalu menjadi sahabat dunia dan akhirat.
16. Keluarga besar BKI 2014 kalian luar biasa, semangat dan motivasi yang kita bangun bersama-sama, semoga selalu kompak dan silaturahmi ini selalu terjalin selamanya.
17. Teman-teman KKN UIN angkatan-93 Bleberan Banaran Galur Kulon Progo Mas Rori, Mbak Yayas, Selvi, Kak Mitha, Anti, Suniyah, Asa dan Parman. 45 hari tinggal secepat, kemana selalu pergi bareng, yang menjadikan kalian sebagai keluarga baru penulis. Terimakasih karena penulis banyak belajar dari setiap karakter masing-masing dari diri kalian.
18. Teman-teman PPL BKI UIN Sunan Kalijaga 2014 di MAN 3 Bantul Yogyakarta Bang Zul, Nuri, Mbak Aji, Ramadhan. Dua bulan kita belajar bersama yang menghasilkan banyak sekali ilmu dan pengalaman tentang konseling, semoga dapat menjadi bekal kita untuk mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari kita nantinya.

19. Keluarga TPA Al-Ihsan di Ngentak Sapen Mas Hadi, Mas Dharma, Mas Fuad, Mas Ruri, Rizki, Mba Tadi, Chusnul, Laila, Diana, Ismi, Fatma, Hersya, Syifa, Khadijah, dkk yang telah memperkenalkan penulis dengan dunia anak-anak semoga ilmu dan pengalaman selama di TPA menjadi bekal madrasah untuk mendidik anak-anak kita nanti.

20. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penulisan skripsi ini secara moril dan materiil yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga semua kebaikan, jasa dan bantuan yang diberikan menjadi sesuatu yang sangat berarti dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu saran dan kritik dari pembaca sangat diharapkan untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 21 Februari 2018

Penulis

Mar'atus Sholikhah

ABSTRAK

MAR'ATUS SHOLIKHAH (14220068), Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang tidak Menjalani Rehabilitasi): Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya seorang mahasiswa yang sembuh dari jeratan narkoba dengan menjalani masa pemulihannya tanpa harus melakukan tahap rehabilitasi. Usaha yang dilakukannya untuk kembali pulih yaitu mempertahankan keinginannya berhenti menggunakan narkoba, usahanya dalam mempertahankan keinginannya itulah yang dinamakan resiliensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang langkah-langkah resiliensi yang dilakukan oleh seorang mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, data yang terkumpul disusun dan diklarifikasikan sehingga dapat menjawab rumusan masalah. Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa langkah-langkah resiliensi adalah (1) Mempelajari *Adversity Beliefs Consequence* (ABC), (2) Menghindari perangkap-perangkap pikiran, (3) Menghindari *iceberg*, (4) Menantang keyakinan-keyakinan, (5) Penempatan pikiran dan perspektif, (6) Penenangan dan pemfokusan, (7) *Realtime* resiliensi.

Kata Kunci: *Resiliensi, Mantan Pengguna Narkoba*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
SURAT PERIJINAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	5
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
E. Kajian Pustaka.....	10
F. Kerangka Teori.....	15
G. Metode Penelitian.....	45
BAB II PROFIL DAN GAMBARAN UMUM SUBJEK PENELITIAN	55
A. Biodata Subjek.....	55
B. Latar Belakang Keluarga	58
C. Latar Belakang Pendidikan.....	59
D. Latar Belakang Sosial.....	61
E. Latar Belakang Ekonomi.....	65

BAB III	LANGKAH-LANGKAH RESILIENSI PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA YANG TIDAK MENJALANI REHABILITASI.....	67
	A. Mempelajari ABC.....	67
	B. Menghindari Perangkat-perangkat Pikiran.....	72
	C. Mendeteksi Gunung Es.....	75
	D. Menantang Keyakinan-keyakinan.....	79
	E. Penempatan Pikiran dalam Perspektif.....	83
	F. Penenangan dan Pemfokusan.....	85
	G. <i>Real-Time</i> Resiliensi.....	88
BAB IV	PENUTUP.....	90
	A. Kesimpulan.....	90
	B. Saran.....	90
	C. Kata Penutup.....	91

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Guna menghindari kesalahpahaman dalam memahami istilah yang penulis gunakan dalam judul penelitian “Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)”. Selain itu penegasan judul juga bertujuan untuk membatasi masalah penelitian, menjelaskan makna istilah dalam judul penelitian, dan menjelaskan maksud judul. Adapun istilah yang perlu dijelaskan adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi

Resiliensi (daya lentur) merupakan sebuah istilah yang relatif baru dalam khasanah psikologi, terutama psikologi perkembangan. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari ilmu psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang cara anak-anak, remaja dan orang dewasa sembuh dari kondisi trauma dan resiko dalam kehidupan mereka. Sejumlah besar ahli psikologi menyadari bahwa abad 21 penuh dengan perubahan-perubahan dan menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan bagi individu, sehingga individu membutuhkan kemampuan resiliensi untuk membangun kekuatan dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan.¹

¹ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 228.

Benard dalam bukunya Sri Mulyani mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh resiko yang tergolong parah.² Sedangkan Grotberg dalam bukunya Sri Mulyani mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*.³ Di sisi lain, Reivich dan Shatte dalam bukunya Sri Mulyani mendefinisikan resiliensi sebagai berikut :

“Resilience is the capacity to respond in healthy and productive ways and when faced with adversity or trauma, that it is essential for managing the daily stress of life.”

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan respon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan *adversity* atau trauma, dan hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari.⁴

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat ditegaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi *adversity* yang sedang dialami dalam menyembuhkan dirinya sendiri dengan cara yang positif.

²Sri Mulyani Nasution, *Resiliensi: Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*, (Medan : Medan USU Press, 2011), hlm. 3.

³*Ibid*, hlm. 3.

⁴*Ibid*, hlm. 3.

2. Mantan Pengguna Narkoba

Mantan di sini secara bahasa dalam kamus ilmiah populer, istilah mantan berarti bekas.⁵ Narkoba menurut Djoko Prakoso dalam bukunya Pius Partanto merupakan sebuah jenis zat yang memberikan efek berpengaruh pada tubuh orang yang mengkonsumsinya, pengaruh yang ditimbulkan berupa dorongan yang dapat mempengaruhi perilaku manusia, pengaruh tersebut berupa penenang, perangsang serta menimbulkan halusinasi.⁶ Pengguna narkoba adalah seseorang yang menggunakan, menyalahgunakan, atau mengonsumsi zat yang memberikan efek ketergantungan untuk sekedar bersenang-senang, berekreasi, bersantai, menghilangkan stress atau kecemasan.

Mantan pengguna narkoba adalah seseorang yang telah berhenti menggunakan, menyalahgunakan atau mengonsumsi segala jenis zat yang memberikan efek ketergantungan. Dalam hal ini mantan pengguna benar-benar berhenti dan tidak menggunakan narkoba lagi, meskipun harus berjuang dengan *adversity* yang dialaminya ketika tidak menggunakan narkoba.

3. Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi

Studi kasus melibatkan pengumpulan informasi terperinci tentang seorang individu atau sebuah kelompok. Hal ini biasanya melibatkan detail-detail biografis, maupun detail-detail perilaku atau pengalaman yang dimaksud. Studi kasus memungkinkan seorang

⁵ Pius A Partanto dan M. Dahlan Al Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, hlm. 436

⁶ B. Simanjuntak, *Pengantar Kriminologi dan Patologi Sosial*, (Bandung: Transito, 1982), hal. 317

peneliti untuk menelaah seorang individu dengan jauh lebih mendalam dibanding metode investigasi eksperimental. Studi kasus juga memiliki keunggulan memberikan kedalaman dan pemahaman yang lebih jauh tentang seorang individu mengakui dan menghargai keanekaragaman manusia. Karena studi kasus adalah tentang “orang-orang asli dan riil”, mereka memiliki perasaan kebenaran istimewa tentang manusia.⁷

Maksud dari studi kasus pada mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi dalam penelitian ini adalah penulis mempelajari informasi lebih rinci terkait langkah-langkah dalam mengatasi *adversity* dengan cara yang positif yang dialami oleh mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Fakultas Sains dan Teknologi Prodi Teknik Industri yang pada dasarnya subjek telah berhenti menggunakan narkoba tanpa menjalani rehabilitasi.

Berdasarkan penegasan istilah tersebut, maka yang penulis maksud “Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)” adalah penelitian mengenai suatu kemampuan dalam mengatasi *adversity* secara positif yang dialami oleh seseorang yang telah berhenti menggunakan zat-zat yang memberikan efek ketergantungan. Penelitian ini dilakukan dengan mempelajari informasi lebih rinci yang dilakukan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Fakultas Sains

⁷ Geoff Rolls, *Studi Kasus Klasik dalam Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. Pendahuluan xvi.

dan Teknologi Prodi Teknik Industri yang telah berhenti menggunakan narkoba tanpa menjalani rehabilitasi. Fokus penelitian ini menekankan pada langkah-langkah resiliensi mantan pengguna narkoba.

B. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, bahaya penyalahgunaan narkoba sudah merupakan ancaman bagi bangsa Indonesia. Apabila tidak diikuti dengan tindakan-tindakan antisipatif dan respon yang memadai, maka proses distribusi peredaran gelap dan penyalahgunaan narkoba akan tetap dapat berlangsung sebagaimana yang kita saksikan hari ini.⁸

Narkoba merupakan singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan bahan adiktif lainnya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, narkoba adalah obat untuk menenangkan syaraf, menghilangkan rasa sakit, dan menidurkan (dapat memabukkan, sehingga dilarang dijual untuk umum). Narkoba mempunyai banyak macam, bentuk, warna dan pengaruh terhadap tubuh. Akan tetapi dari sekian banyak macam dan bentuknya, narkoba mempunyai banyak persamaan, diantaranya adalah sifat adiksi (ketagihan), daya toleran (penyesuaian) dan daya *habitual* (kebiasaan) yang sangat tinggi. Ketiga sifat inilah yang menyebabkan pemakai narkoba tidak dapat lepas dari “cengkraman”nya.⁹

⁸M. Amir P. Ali dan Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda*, (Kaltim: Gerpana, 2007), hlm. 3.

⁹ Subagyo, Partodiharjo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*, (Jakarta : Erlangga, 2010), hlm. 10.

Sebagaimana diketahui, bahan-bahan narkoba memang bisa menghilangkan rasa sakit atau bahkan menimbulkan suasana batin yang sangat nyaman. Tersedianya zat yang berkhasiat menghilangkan rasa sakit tersebut sesungguhnya menunjukkan kemurahan dari Tuhan Yang Maha Esa. Artinya, ketika suatu rasa sakit muncul, pada waktu yang sama sesungguhnya alam telah menyediakan zat penawarnya.¹⁰

Narkoba memiliki tiga sifat jahat yang membelenggu pemakainya. Tiga sifat itu adalah *habitual*, adiktif, dan toleran. *Habitual* adalah sifat pada narkoba yang membuat pemakainya akan selalu teringat, terkenang, dan terbayang sehingga cenderung membuat pemakainya rindu (*seeking*). Adiktif adalah sifat narkoba yang membuat pemakainya terpaksa terus dan tidak dapat menghentikannya, karena apabila berhenti memakai, akan menimbulkan efek putus zat *withdrawal syndrome* (gejala-gejala yang timbul akibat dihentikannya pemakaian terlarang), yaitu perasaan sakit luar biasa. Sedangkan toleran adalah sifat narkoba yang membuat tubuh pemakainya semakin lama semakin menyatu dengan narkoba dan menyesuaikan diri dengan narkoba sehingga menuntut dosis pemakaian yang semakin tinggi. Bila lama-kelamaan kenaikan dosis itu telah melebihi kemampuan toleransi tubuh, maka terjadilah overdosis.¹¹

Penyalahgunaan narkoba berkaitan erat dengan berbagai tindak kekerasan seperti tindak kejahatan, kecelakaan lalu lintas dan kecelakaan kerja. Selain itu, tidak sedikit juga korban narkoba menjadi putus sekolah

¹⁰M. Amir P. Ali dan Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda*, hlm. 4.

¹¹ NN, "Mengenal Dunia Narkoba" <http://www.bnn.go.id/read/artikel/12302//mengenal-dunia-narkoba>, diakses pada tanggal 29 Oktober 2017 pukul 22.14.

karenanya, yang berarti hancurnya masa depan bersangkutan. Dan telah diketahui bahwa belakangan ini banyak sekali kasus penularan virus HIV/AIDS yang berjangkit melalui tindakan penyalahgunaan narkoba ini.¹²

Penyalahgunaan narkoba menimbulkan gangguan sampai pada kerusakan organ vital, seperti otak, paru-paru, hati, ginjal, organ reproduksi, serta gangguan terhadap fungsi rohani termasuk perasaan, pikiran, kepribadian, dan perilaku.¹³

Penghentian pemakaian narkoba begitu sulit dan rumit sehingga para dokter bersepakat, pemakai yang dapat berhenti sementara lebih dari dua tahun saja sudah dianggap sembuh, walaupun setelah itu memakai lagi, dan seterusnya.¹⁴

Pengguna narkoba harus berjuang keras untuk bisa tetap bertahan tidak menggunakan narkoba di tengah-tengah banyaknya godaan yang memicu mereka *relapse*. Kemampuan seseorang untuk tetap berdiri teguh di tengah-tengah banyaknya kesulitan yang dihadapinya ini disebut dengan resiliensi. Menurut Reivich dan Shatte yang dikutip oleh Sri Mulyani Nasution dalam bukunya, dalam mencapai resiliensi ada beberapa langkah, di antaranya mempelajari *Adversity Beliefs Consequence* (ABC), menghindari *thinking traps*, *detecting iceberg*, *challenging beliefs*, *putting in perspective*, *calming and focusing*, *real-time resilience*¹⁵.

¹² M. Amir P. Ali dan Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda*, hlm. 5-6.

¹³ *Ibid*, hlm. 6.

¹⁴ Subagyo Partodiharjo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*, hlm. 106.

¹⁵ Sri Mulyani Nasution, *Resiliensi: Daya Pegas*. hlm. 60.

Pengguna narkoba biasanya berhenti dengan menjalani rehabilitasi, rehabilitasi merupakan upaya pemulihan kesehatan jiwa dan raga yang ditujukan kepada pemakai narkoba yang sudah menjalani program kuratif. Tujuannya agar pengguna tidak memakai lagi dan bebas dari penyakit ikutan yang disebabkan oleh bekas pemakaian narkoba.¹⁶ Penyakit ikutan disini yaitu penyakit seperti HIV/AIDS, hepatitis, sifilis, dan lain-lain.

Rehabilitasi penyalahguna narkoba meliputi rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Rehabilitasi medis adalah suatu proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkoba. Rehabilitasi sosial adalah suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental, maupun sosial, agar bekas pengguna narkoba dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan masyarakat.¹⁷

Tidak semua pengguna narkoba menjalani perawatan di tempat rehabilitasi, di antara mereka berhenti atas dasar kemauan sendiri tanpa ada rasa paksaan dari siapapun. Individu yang telah berhenti menggunakan narkoba tanpa menjalani rehabilitasi yang ditemukan oleh penulis adalah seorang mahasiswa dengan inisial ARS. Awal mula penulis bertemu ARS adalah dari salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh kampus, dari kegiatan tersebut penulis mulai mengenal dengan ARS. ARS adalah seorang mahasiswa Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yang merupakan

¹⁶ *Ibid*, hlm. 105.

¹⁷ Undang Undang Nomor 39 Tahun 2004 tentang Narkotika Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2009 Nomor 143.

mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi. ARS telah menggunakan narkoba sejak duduk di bangku SMP, awalnya hanya coba-coba karena diajak teman. Setelah itu ARS mulai memakai lagi waktu SMA kelas 3, pemakaiannya berlanjut sampai kuliah semester 3. Masuk semester 6 ARS mulai berhenti menggunakan narkoba. Usahnya untuk berhenti tidaklah mudah, tidak jarang juga ARS merasakan sakau¹⁸, namun dari situ ARS tetap bersikukuh untuk mempertahankan keinginan ia untuk berhenti menggunakan narkoba, usaha dalam mempertahankan keinginannya inilah yang biasa disebut dengan resiliensi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahannya yaitu bagaimana langkah-langkah resiliensi mantan pengguna narkoba bagi mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi?

D. Tujuan

Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan langkah-langkah resiliensi mantan pengguna narkoba bagi mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi.

E. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat:

¹⁸Keadaan dimana seseorang mengalami rasa gelisah atau gangguan psikis/psikologis akibat kecanduan obat-obatan

1. Secara teoritis, diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi pembaca yang berada di UIN Sunan Kalijaga, Fakultas Dakwah dan Komunikasi khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Secara praktis, diharapkan dapat menyumbang pemikiran terkait resiliensi pada mantan pengguna narkoba, serta dapat mengetahui dan mendeskripsikan informasi terkait langkah-langkah resiliensi subjek setelah berhenti menggunakan narkoba. Disisi lain, penelitian ini dapat memberikan gambaran umum kepada para konselor ketika menangani klien yang memiliki masalah yang serupa seperti halnya narkoba.

F. Kajian Pustaka

Berdasarkan literatur yang penulis temukan, ada beberapa penulisan atau referensi yang menunjang dan mendukung dalam memberikan sumber informasi bagi penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Devi Mei Nurbaety mahasiswa Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga pada tahun 2017 yang berjudul “Resiliensi Orang dengan HIV/AIDS dalam Perspektif Islam (Studi Kasus di LSM Keluarga Besar Waria Yogyakarta)”.¹⁹ Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Subjek penelitiannya yaitu 3 orang waria dengan menggunakan teknik

¹⁹Devi Mei Nurbaety, *Resiliensi Orang dengan HIV/AIDS dalam Perspektif Islam*, skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta :Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017).

pengumpulan data berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek mengalami kondisi penderitaan (*adversity*) setelah mengetahui positif HIV/ AIDS. Pembentukan resiliensi yang dimiliki ketiga subjek berasal dari sumber *I Have, I Am, dan I Can*. Sumber tersebut berkaitan dengan adanya faktor dalam kemampuan resiliensi menurut perspektif islam yaitu fokus, tenang, bersyukur, taubat, mengendalikan perasaan, yakin, berhenti meratap dan memenuhi tugas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nur Holifah Tri Wahyuningtyas mahasiswa Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016 yang berjudul “Resiliensi Keluarga yang Memiliki Anak dengan Gangguan Jiwa (Studi Keluarga pasien di RSJ Grhasia Yogyakarta)”²⁰ Penelitian ini membahas tentang resiliensi keluarga yang memiliki anak dengan gangguan jiwa di RSJ Grhasia Yogyakarta serta faktor-faktor yang mendorong keluarga menemukan sebuah kekuatan untuk menghadapi masalahnya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu resiliensi keluarga yang memiliki anak dengan gangguan jiwa telah menunjukkan hasil yang positif, yaitu dari sikap dan penerimaan kepada pasien. Adapun yang menjadi faktor

²⁰ Nur Holifah Tri Wahyuningtyas, *Resiliensi Keluarga yang memiliki anak dengan gangguan jiwa*, skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

pendorong resiliensi keluarga adalah karakteristik individu atau pasien yang cukup fleksibel, lingkungan keluarga yang memberikan dukungan moral maupun materiil yang cukup baik, berusaha menciptakan pribadi yang memiliki *thinking style* positif, serta lingkungan sosial yang mayoritas masyarakatnya masih memiliki stigma terhadap gangguan jiwa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Galuh Wulandari mahasiswa Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016 yang berjudul “Resiliensi Mahasiswa Baru Difabel di UIN Sunan Kalijaga (Studi Kasus di Pusat Layanan Difabel)”.²¹ Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Dengan subjek 2 mahasiswa tunanetra dan 2 mahasiswa tunarungu. Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari semua kesulitan yang menghambat difabel dalam keseharian. Kesulitan tersebut akan dapat diatasi bila setiap difabel memiliki resiliensi dalam dirinya sehingga membutuhkan suatu proses untuk bisa menanamkan resiliensi pada setiap mahasiswa baru difabel. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada metode penelitian dan teknik pengumpulan data. Adapun perbedaannya terletak pada subjek dan fokus penelitian.

²¹ Galuh Wulandari, *Resiliensi Mahasiswa Baru Difabel di UIN Sunan Kalijaga (Studi Kasus di Pusat Layanan Difabel)*, skripsi tidak diterbitkan (Yogyakarta: Jurusan Ilmu Kesejahteraan Masyarakat Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

4. Penelitian yang dilakukan oleh Uripah Nurfatimah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berjudul “Profil Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba (Studi Kasus di Balai Besar Rehabilitasi Narkoba, BNN, Lido)”.²² Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif metode studi kasus. Subjek penelitiannya yaitu 2 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara, pengisian instrumen *Resilience Quotient Test (RQ Test)* yang dikembangkan oleh Karen Reivich dan Andrew Shatte dan telah diadaptasi, serta observasi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap mantan pecandu yang dapat mempertahankan kebebasannya dari penyalahgunaan narkoba memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Subjek merasa ada banyak pengalaman, hikmah, dan ketrampilan yang akhirnya mereka pelajari karena kejatuhannya ke dalam dunia narkoba. Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan resiliensi tersebut dibentuk oleh beberapa faktor, yakni dukungan dari luar, kekuatan yang berasal dari dalam diri, dan kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain.
5. Jurnal Penelitian Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia Volume 1 no 1 tahun 2016 karya Rizki Febrinabilah dan Ratih Arruum Listiyandini mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas YARSI yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba

²² Uripah Nurfatimah, *Profil Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba*, (Jakarta: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta).

Awal”.²³ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur yaitu *self compassion scale* dan *connor davidson resilience scale*. Subjek penelitian ini sebanyak 81 orang mantan pecandu narkoba yang tidak lagi menggunakan narkoba minimal 2 tahun dengan rentang usia 20-40 tahun dan sudah pernah menjalani rehabilitasi. Adapun hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self compassion* dengan resiliensi sebesar $r=0,478$ dan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan ini bersifat positif dengan artian semakin tinggi skor *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Beberapa penelitian yang telah dipaparkan, ada beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini, persamaannya yaitu resiliensi sama-sama menjadi variabel bebas, namun ada satu dari penelitian di atas yang menjadikan resiliensi sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian, objek penelitian, subjek penelitian dan sudut pandang yang dikaji. Penelitian ini membahas mengenai pengalaman resiliensi pada mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu pembentukan resiliensi, faktor-faktor resiliensi, serta langkah-langkah resiliensi. Adapun metode penelitian ini kualitatif yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata

²³ Rizki Febrinabilah, Ratih Arruum Listiyandini, *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Awal*, (Jakarta: Universitas YARSI, 2016).

tertulis atau lisan seseorang dan perilaku yang diamati.²⁴ Subjek penelitian yang diambil dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Fakultas Sains dan Teknologi Prodi Teknik Industri. Fokus penelitian ini adalah langkah-langkah resiliensi pada mantan pengguna narkoba.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Resiliensi

a. Pengertian Resiliensi

Resiliensi (daya lentur) merupakan sebuah istilah yang relatif baru dalam khasanah psikologi, terutama psikologi perkembangan. Paradigma resiliensi didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari ilmu psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak-anak, remaja dan orang dewasa sembuh dari kondisi trauma dan resiko dalam kehidupan mereka. Sejumlah besar ahli psikologi menyadari bahwa abad 21 penuh dengan perubahan-perubahan dan menimbulkan dampak yang tidak menyenangkan bagi individu, sehingga individu membutuhkan kemampuan resiliensi untuk membangun kekuatan dalam menghadapi kondisi yang tidak menyenangkan.²⁵

²⁴ Suharsimi Arikunto, *“Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik”*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1998). hlm. 102.

²⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008), hlm. 226.

Seseorang yang memiliki ketahanan (resiliensi) sebagai individu yang memiliki kompetensi secara sosial dengan keterampilan-keterampilan hidup, seperti: pemecahan masalah, berfikir kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Mereka memiliki minat-minat dan tujuan khusus yang terarah, motivasi untuk berprestasi di sekolah serta kehidupan yang lebih berguna bagi orang-orang di sekitarnya.

Menurut Emmy E Wenner dikutip oleh Desmita dalam bukunya sejumlah ahli tingkah laku menggunakan istilah resiliensi untuk menggambarkan tiga fenomena, yaitu:

- 1) Perkembangan positif yang dihasilkan oleh anak yang hidup dalam konteks “beresiko tinggi” (*highrisk*), seperti anak yang hidup dalam kemiskinan kronis atau perlakuan kasar orangtua.
- 2) Kompetensi yang dimungkinkan muncul di bawah tekanan yang berkepanjangan, seperti peristiwa di sekitar perceraian orangtua mereka.
- 3) Kesembuhan dari trauma, seperti ketakutan dari peristiwa perang saudara dan kamp konsentrasi.²⁶

b. Langkah-langkah Resiliensi

²⁶ *Ibid*, hlm. 227.

Menurut Fraser et. al; Lurie & Monahan; McMillen dalam Schoon yang dikutip oleh Sri Mulyani dalam bukunya, pendekatan resiliensi mengenali dan membangun kekuatan strategi di antara populasi yang memiliki resiko tinggi untuk mengatur kehidupan mereka dan menghindari terjadinya krisis. Pendekatan resiliensi menyediakan kerangka yang terbuka untuk mengkonsepsikan masalah sosial, strategi intervensi dan pelatihan. Penekanannya bukan pada intervensi terhadap krisis tetapi prevensi primer sebelum terjadinya penyimpangan.²⁷

Secara umum, langkah-langkah untuk meningkatkan *skill* resiliensi adalah sebagai berikut Mempelajari *Adversity Belief Consequence* (ABC), Menghindari *Thinking Traps*, *Detecting Iceberg*, *Challenging Belief*, *Putting in Perspective*, *Calming and Focusing*, *Real-time Resilience*.²⁸

- 1) Mempelajari *Adversity Belief Consequence* (ABC). “A” adalah *adversity* yaitu kondisi yang tidak menyenangkan, kemalangan. *Adversity* akan mengarahkan pada munculnya perasaan-perasaan dan tindakan-tindakan tertentu sebagai respon terhadap peristiwa tersebut (konsekuensi-konsekuensi emosional dan tingkah laku). Konsekuensi-konsekuensi (*consequences*) dalam model ABCs dilambangkan dengan “C”. dengan demikian, *adversity* (A)

²⁷ Sri Mulyani Nasution, *Resiliensi: Daya Pegas*, hlm, 58

²⁸ Ibid, hlm. 60.

akan menimbulkan konsekuensi (C) sehingga A-C. Jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang dianggap baik oleh individu maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang positif (bahagia, senang, semangat, dan lain sebagainya). Sebaliknya jika suatu peristiwa adalah sesuatu yang buruk, maka akan muncul pengalaman emosi dan tindakan yang negatif (sedih, frustrasi, apatis, dan lain sebagainya). Dalam pola ini tampak bahwa emosi dan tindakan yang muncul sebagai reaksi terhadap suatu peristiwa sangat ditentukan oleh pikiran-pikiran. Anggapan individu yang dikenal dengan *beliefs* "B" terhadap peristiwa tersebut. Oleh sebab itu derajat atau tingkat "C" sebagai reaksi terhadap *adversity* "A" sangat ditentukan oleh *beliefs* "B" (A-B-C).

Cara pertama yang harus dilakukan dalam mempelajari ABC adalah mengidentifikasi resiliensi. Peristiwa yang dianggap *adversif* oleh seseorang bisa jadi tidak *adversif* oleh orang lain. Untuk mengidentifikasi *adversif* dapat digunakan *rating scale* yang memuat daftar peristiwa yang mungkin dialami beserta respon tingkat kesulitan dalam menghadapi peristiwa.

Cara kedua yaitu mendengarkan dengan tekun aliran yang keluar masuk dalam benak (*ticker-tape belief*),

yang kadang-kadang di luar kesadaran. pikiran-pikiran itulah yang menentukan individu merasa, dan menentukan hal yang akan dilakukan di tengah-tengah *adversitas*, tantangan, atau pengalaman baru. Setelah itu individu mengembangkan kemampuan tingkah laku dan perasaan-perasaan spesifik yang muncul akibat pikiran-pikiran (*belief*) tersebut.

Cara ketiga yaitu mencermati konsekuensi “C” yaitu perasaan dan tingkah laku atau tindakan pada saat menghadapi *adversitas* dan tantangan. perasaan dan tingkah laku merupakan hal terpenting karena individu yang resilien adalah orang yang mampu mengatur emosi-emosinya, dan mampu mengontrol tindakan-tindakannya sehingga dapat merespon secara tepat berbagai situasi yang dihadapinya. Meskipun demikian tidak berarti orang yang resilien setiap saat berada dalam *mood* yang baik dan tidak pernah gagal.

Konsekuensi “C” memiliki koneksi dengan pikiran-pikiran (*belief* “B”) jika individu berfikir bahwa hak-haknya telah dilanggar “B” maka individu akan marah “C”. *Belief* kehilangan sesuatu yang berharga atau penting biasanya akan menimbulkan *consequence* sedih, depresi.

- 2) Menghindari Perangkap-Perangkap Pikiran. Keterbatasan-keterbatasan kemampuan pikir individu seringkali menjadi

perangkap bagi individu itu sendiri. Ketika menghadapi *adversity*, manusia umumnya melakukan delapan kesalahan yang menurunkan resiliensi karena merupakan penghambat dalam berfikir, yaitu:

- a) Terlalu Cepat Mengambil Kesimpulan, yaitu membuat kesimpulan tanpa disadari oleh data yang akurat. Perangkap ini sering menghasilkan kesimpulan yang salah akan mempengaruhi *belief* yang akan menimbulkan konsekuensi. Untuk menghindari perangkap ini individu perlu menanyakan kembali pada diri sendiri apa bukti dari kesimpulan itu, kesimpulan itu didasarkan pada fakta yang meyakinkan ataukah hanya menduga-duga.
- b) Mempersempit Pandangan (misalnya hanya fokus pada hal-hal negatif), cara menghindari perangkap ini yaitu dengan membuat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan pada diri sendiri seperti, adilkah hanya memandang satu aspek tanpa memperhatikan aspek lain? Seberapa pentingkah aspek tersebut bagi keseluruhan situasi?. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mampu memperluas perspektif individu.
- c) Membesar-besarkan dan Meremehkan, yaitu individu cenderung membesar-besarkan sisi negatif dan

meremehkan atau mengecilkan sisi positif. Untuk menghindari perangkat-perangkat ini, individu berusaha keras untuk seimbang. Mengajukan pertanyaan seperti, adakah hal baik yang terjadi? Adakah hal baik yang telah saya kerjakan?.

- d) Menyalahkan Diri Sendiri, yaitu individu cenderung mengaitkan masalah yang muncul dengan semua tindakan yang ia lakukan. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang muncul disebabkan oleh tindakannya sendiri. Jika individu mengalami konflik dengan orang lain, perangkat ini akan mengarahkan pada kesimpulan bahwa “saya telah bersalah, saya telah melanggar hak orang lain”. Kepercayaan (*belief*) yang demikian akan mendorong munculnya rasa bersalah, dan rasa sedih *concequense*.

Untuk menghindari perangkat pikir yang demikian, individu perlu belajar untuk melihat dunia luar.

Individu perlu bertanya pada diri sendiri, adakah hal lain atau orang lain yang ikut berperan terhadap munculnya masalah, seberapa banyak masalah yang disebabkan oleh dirinya dan orang lain.

- e) Menyalahkan Orang Lain, yaitu individu cenderung mengaitkan masalah yang dihadapi dengan semua

tindakan yang dilakukan oleh orang lain. Dengan kata lain individu menganggap semua masalah yang dialaminya disebabkan oleh orang lain. Untuk menghindari perangkap ini individu perlu belajar bertanggung jawab pada diri sendiri. Mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, apakah saya telah menyebabkan munculnya masalah?

f) Menggeneralisasi, yaitu pikiran individu cenderung menyamaratakan atau menganggap suatu situasi, sifat, atau tingkah laku berdasarkan sesuatu yang kurang memadai. Perangkap ini biasanya menggunakan anggapan “selalu” dan “segalanya” terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali. Untuk menghindari perangkap ini dapat dengan mengajukan pertanyaan seperti adakah tingkah laku spesifik yang menjelaskan situasi tersebut?.

g) Membaca Pikiran, yaitu suatu perangkap pikiran yang individu yakini bahwa dirinya mengetahui apa yang sedang dipikirkan orang lain (tentang diri individu), atau kecenderungan individu berharap orang lain dapat memahami pikiran-pikiran yang sedang terjadi pada diri individu. Keyakinan tersebut biasanya didasarkan pada fakta yang sangat terbatas, dan sering salah.

Akibatnya, individu merasa kecewa, marah, kesal dan perasaan negatif lainnya. Cara menghindari perangkap ini yaitu dengan cara terbuka mengungkapkan pikiran/ide, dan perasaan kepada orang lain, serta belajar mengajukan pertanyaan pada orang lain.

h) Alasan yang Emosional, yaitu suatu perangkap yang individu membuat alasan atau pikiran-pikiran secara emosional dalam kaitanya dengan masalah yang dihadapinya. Individu seringkali salah dalam mempersepsikan suatu kejadian hanya karena dirinya dalam keadaan emosional tertentu. Cara menghindari perangkap ini yaitu dengan memisahkan perasaan-perasaan yang sedang berkecamuk. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mengajukan pertanyaan pada diri, pernahkan terjadi perasaan-perasaan yang dialami tidak dapat secara akurat merefleksikan fakta-fakta dari suatu situasi atau masalah.

3) Mendeteksi Gunung Es (*Detecting Iceberg*). Adalah permukaan dari keyakinan dasar (*underlying belief*), sering berupa penafsiran yang bias dari suatu situasi. *Underlying belief* adalah pikiran dan keyakinan yang mendalam tentang sesuatu yang harus terjadi dan individu merasa dirinya harus menjalani dengan sesuatu tersebut. Beberapa

keyakinan dasar (*underlying belief*) bersifat adaptif dan membantu individu bertingkah laku yang dapat memfasilitasi keberhasilan dan kebahagiaan. Keyakinan dasar yang bias (*iceberg belief*) dapat membawa individu pada gangguan psikologis yang serius. *Iceberg belief* cenderung menjadikan proposisi atau aturan-aturan kehidupan melebihi keadaan kehidupan itu sendiri. Beberapa contoh *iceberg belief* antara lain, “semua orang harus menghormati saya setiap saat”, “dunia adalah tempat yang berbahaya”, dan lain sebagainya. Keyakinan semacam ini cenderung membuat individu menderita dan memperlemah resiliensinya.

Iceberg belief perlu dideteksi agar individu mampu menemukan keyakinan-keyakinan yang tersembunyi menjadi tampak jelas. Langkah pertama mendeteksi *iceberg* adalah mendiskripsikan adversitas yang dialami, keyakinan-keyakinan yang muncul, dan konsekuensi yang dihayati (ABC). Setelah itu cek kembali kaitan antara B dan C, apakah konsekuensi yang dirasakan melebihi proporsi keyakinan (*belief*), dan apakah kualitas konsekuensi tidak sepadan dengan keyakinan. dalam mendeteksi *iceberg belief* menggunakan kata tanya “apa” dan “bagaimana”, dan jangan menggunakan kata mengapa. Penggunaan kata tanya

“mengapa” cenderung membuat individu *defensif* . Mendeteksi *iceberg belief* akan membantu individu mengidentifikasi keyakinan dan pikiran-pikiran mendalam yang mengganggu kemampuan individu merespon *adversity* secara efektif. Keterampilan ini sangat penting untuk meningkatkan faktor pengendalian emosi, empati, dan keterampilan membuka diri.

- 4) Menantang Keyakinan (*Challenging beliefs*), adalah keterampilan menguji akurasi keyakinan-keyakinan tentang penyebab problem dan menemukan solusi yang tepat (*problem solving*). Mengubah kehidupan adalah sesuatu yang mungkin dilakukan individu. Salah satu bagian penting dari resiliensi adalah mengubah dan memperbaiki kelemahan diri sendiri. Seseorang dapat mengubah keyakinan apabila dirinya dapat menemukan keyakinan-keyakinan yang memainkan peran dalam menentukan seseorang merasa dan bertindak dalam menghadapi *adversitas*. Langkah berikutnya adalah mengevaluasi seberapa akurat, seberapa realistis keyakinan-keyakinan tersebut mengubahnya kearah keyakinan yang lebih akurat bila diperlukan. Keterampilan *challenging beliefs* sangat berguna bagi individu yang mengalami kesedihan, kemarahan, penuh rasa bersalah, dan merasa dipermalukan.

5) Penempatan Pikiran dalam Perspektif (*Putting in perspective*), adalah keterampilan meletakkan masalah dalam pikiran dan keyakinan tentang implikasi dari keadaan yang tidak menyenangkan, kemampuan menenangkan emosi atau tekanan-tekanan, dan memfokuskan pada penyelesaian tugas-tugas. Cara yang dapat ditempuh dalam mengembangkan keterampilan *putting in perspective* adalah:

- a) Menuliskan rangkaian lintasan pikiran yang muncul sebagai akibat dari *adversity* yang dihadapi.
- b) Memperkirakan kemungkinan yang terjadi dari ketakutan-ketakutan terburuk dari peristiwa yang dialami.
- c) Memunculkan alternatif-alternatif terbaik.
- d) Mengidentifikasi implikasi-implikasi yang paling mungkin terjadi dalam kaitannya dengan alternatif-alternatif yang dipilih.
- e) Memecahkan masalah yang paling memungkinkan untuk dilakukan.

Keterampilan penempatan pikiran dalam perspektif didesain untuk membantu individu dapat berfikir secara lebih akurat, dan melatih mengendalikan keyakinan untuk

memprediksikan penerapan dari suatu keadaan adversif secara proporsional.

- 6) Penenangan dan Pemfokusan (*Calming and focusing*), adalah keterampilan menenangkan emosi, atau tekanan-tekanan, dan memfokuskan pikiran pada penyelesaian tugas-tugas. Pada saat menghadapi suatu situasi yang menekan, seringkali emosi ikut campur tangan secara berlebihan, sehingga individu tidak dapat berfikir secara jernih. Pikiran-pikiran kacau yang selalu muncul, mengganggu konsentrasi.

Keterampilan ini mempengaruhi secara langsung emosi-emosi negatif, atau mendorong keyakinan yang tidak resilien dari pikiran. Keterampilan ini sangat membantu individu dalam menenangkan emosi yang tidak terkendali, membantu individu memfokuskan pikiran ketika pikiran kacau, serta mengurangi sejumlah besar tekanan (*stress*) yang dialami individu. Penenangan gejala emosi yang tidak terkendali, sedangkan pemfokusan akan membantu mengendalikan pikiran-pikiran kacau yang mengganggu.

- 7) *Real-time Resilience* (kelenturan segera), adalah keterampilan mengubah pikiran-pikiran negatif yang kontra-produktif ke dalam pikiran-pikiran yang lebih lentur. *Real-time resilience* dapat dilakukan dengan menggunakan

tiga klimak yaitu alternatif-alternatif, bukti dan implikasi. Begitu *adversity* terjadi, individu segera berfikir dan bertindak resilien dengan cepat. Namun demikian, harus diingat bahwa walaupun kadangkala resiliensi justru tidak.²⁹

c. Faktor dalam Kemampuan Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte yang dikutip oleh Sri Mulyani dalam bukunya terdapat tujuh faktor dalam kemampuan resiliensi, yaitu:

1) Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang bila mengalami tekanan. Orang-orang yang resilien menggunakan seperangkat ketrampilan yang sudah matang yang membantu mereka mengontrol emosi, perhatian dan perilakunya. Regulasi diri penting untuk membentuk hubungan akrab, kesuksesan di tempat kerja dan mempertahankan kesehatan fisik.

Perlu diketahui bahwa tidak semua emosi perlu dikontrol. Ekspresi emosi, negatif atau positif, adalah sehat dan konstruktif, ekspresi emosi yang tepat merupakan bagian dari resiliensi. Dengan mempelajari ABCnya seseorang akan mampu mengenali keyakinan yang memproduksi emosi yang tidak membangun. Apabila individu mampu

²⁹Suwarjo, *Modul Pengembangan Resiliensi*, (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2008), hlm. 7-40.

untuk tetap tenang dan fokus maka ia akan mendapatkan efek relaksasi sehingga ia mampu mengontrol emosinya.

2) *Impulse Control*

Orang yang mampu mengontrol dorongannya, menunda pemuasan kebutuhannya, akan lebih sukses secara sosial dan akademis. Orang yang kurang mampu mengontrol dorongan berarti memiliki “id” yang besar dan “superego” yang kurang. Hasrat hedonistik menguasai rasional. Pola khasnya adalah merasa bergairah ketika mendapatkan pekerjaan baru, melibatkan diri sepenuhnya, namun tiba-tiba kehilangan minat dan meninggalkan pekerjaannya.

Regulasi emosi dan *impulse control* berhubungan erat. Kuatnya kemampuan seseorang dalam mengontrol dorongan menunjukkan kecenderungan seseorang untuk memiliki kemampuan tinggi dalam regulasi emosi, orang yang mampu mengontrol dorongan dengan baik secara signifikan akan lebih sukses secara sosial maupun akademis.

Seperti halnya regulasi emosi, kunci ketrampilan utama *impuls control* adalah *Learning Yours ABCs*. Bagaimana isi pikiran seseorang akan menentukan emosi dan perilakunya. Setelah menguasai ABC, seseorang dapat

berpindah ke *Avoiding Thinking Traps* yang akan membantu mengenali keyakinan impulsif yang menguasai dan menyesatkan resiliensi.

3) Optimisme

Orang yang memiliki resiliensi adalah orang yang optimis. Mereka yakin bahwa kondisi data berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupan mereka. Orang yang optimis memiliki kesehatan yang baik.

4) *Causal Analysis*

Analisis kausal merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahannya yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus melakukan kesalahan yang sama.

5) *Empaty*

Menurut Allport yang dikutip oleh Taufik dalam bukunya mendefinisikan empati sebagai perubahan imajinasi seseorang ke dalam pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain.³⁰ Empati menunjukkan cara seseorang

³⁰ Taufik, *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 39.

mampu membaca sinyal-sinyal dari orang lain mengenai kondisi psikologis dan emosional mereka, melalui isyarat non verbal, untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Empati sangat berperan dalam hubungan sosial seseorang yang ingin dimengerti dan dihargai. Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik, mencoba menyelesaikan masalah, dan mengambil perspektif orang lain.³¹

6) *Self Efficacy*

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self efficacy* adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan.

7) *Reaching Out*

³¹ Baron dan Byrne, *Psikologi Sosial* (Jakarta: Erlangga, 2004), hlm. 111.

Resiliensi bukan sekedar kemampuan mencapai aspek positif dalam hidup. Resiliensi merupakan sumber daya untuk mampu keluar dari kondisi sulit (*reaching out*) merupakan kemampuan seseorang untuk bisa keluar dari “zona aman” yang dimilikinya. Individu-individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki. Mereka tidak terperangkap dalam suatu rutinitas, mereka memiliki rasa ingin tahu dan mencoba hal-hal baru, dan mereka mampu untuk menjalin hubungan dengan orang-orang baru dalam lingkungan kehidupan mereka.³²

d. Sumber Pembentukan Resiliensi

Upaya mengatasi kondisi-kondisi *adversity* dan mengembangkan resiliensi remaja, sangat tergantung pada pemberdayaan tiga faktor dalam diri remaja, disebut sebagai tiga sumber resiliensi (*tree sources of resilience*), yaitu *I have* (aku punya), *I am* (ini aku), *I can* (aku dapat). Adapun pemaparan dari ketiga sumber resiliensi tersebut adalah:

1) *I Have* (Aku Punya)

I have (aku punya) merupakan sumber resiliensi yang berhubungan dengan pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan remaja

³² Sri Mulyani Nasution, *Resiliensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*, hlm.18-24.

terhadap besarnya dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. Sumber *I have* ini memiliki beberapa kualitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yaitu:

- a) Hubungan yang dilandasi oleh kepercayaan penuh;
- b) Struktur dan peraturan rumah;
- c) Model-model peran;
- d) Dorongan yang mandiri (otonom);
- e) Akses terhadap layanan kesehatan, pendidikan, keamanan dan kesejahteraan.

2) *I am* (Aku Ini)

I am (aku ini) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan pribadi yang dimiliki oleh remaja, yang terjadi dari perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Beberapa kualitas pribadi yang mempengaruhi *I am*

ini adalah:

- a) Disayang dan disukai banyak orang;
- b) Mencinta, empati, dan kepedulian pada orang lain;
- c) Bangga dengan dirinya sendiri;
- d) Bertanggung jawab terhadap perilaku sendiri dan menerima konsekuensinya;
- e) Percaya diri, optimis, dan penuh harap.

3) *I can* (Aku Dapat)

I can (aku dapat) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan *interpersonal*. Keterampilan-keterampilan ini meliputi:

- a) Berkomunikasi;
- b) Memecahkan masalah;
- c) Mengelola perasaan dan impuls-impuls;
- d) Mengukur tempramen sendiri dan orang lain;
- e) Menjalin hubungan yang saling mempercayai.

Dari ketiga sumber resiliensi di atas ditegaskan bahwa sumber pembentuk resiliensi ada dari dukungan eksternal (*I have*), mengembangkan kekuatan batin (*I am*), dan keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah (*I can*).

e. Resiliensi dalam Perspektif BKI

Setiap manusia pasti pernah diberikan cobaan oleh Allah. Allah tidak pernah memandang hambanya untuk siapa dan pada siapa cobaan itu diberikan. Siapapun bisa mendapatkan cobaan dari-Nya. Seperti yang telah dituliskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 214 sebagai berikut:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ
 مَسَّتَهُمُ الْبُاسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ
 ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: “ Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang bersamanya berkata ‘kapankah datang pertolongan Allah?’ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”. (QS Al-Baqarah ayat 214).³³

Cobaan yang diberikan bisa berupa penderitaan, kesengsaraan, dan kemelaratan. Kemudian di setiap cobaan pasti ada jalan keluar dan Allah tidak memberikan cobaan tanpa memberikan pertolongan bagi mereka yang beriman dan mempercayai akan datangnya pertolongan Allah. Pengertian yang paling sederhana dari musibah adalah “mengalami suatu hal yang tidak menyenangkan hati”. Segala sesuatu yang rasanya membuat dada sakit, membuat hati bersedih, membuat air mata mengalir, semuanya bisa disebut sebagai suatu musibah bagi manusia.³⁴ Untuk itu manusia membutuhkan kemampuan untuk menghadapi masalah yang disebut resiliensi. Dalam hal ini resiliensi merupakan kemampuan manusia dalam bertahan dan bangkit dari keterpurukan dengan keimanan serta

³³Kementrian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: Diponegoro, 2006), hlm. 33.

³⁴ A.K, *Ya Allah, Tolong Aku*, (Jakarta: Gramedia, 2010), hlm. 33.

ketangguhan yang dimiliki untuk menghadapi cobaan yang Allah berikan.

2. Mantan Pengguna Narkoba

Mantan pengguna narkoba adalah seseorang yang telah berhenti menggunakan, menyalahgunakan atau mengkonsumsi segala jenis zat yang memberikan efek berpengaruh pada tubuh orang, pengaruh yang ditimbulkan berupa dorongan yang dapat mempengaruhi perilaku manusia, pengaruh tersebut berupa penenang, perangsang serta menimbulkan halusinasi.

Godaan terbesar bagi mantan pengguna narkoba adalah saat bergaul kembali dengan bandar ataupun teman-teman pemakai narkoba, mantan pengguna narkoba tidak mampu menahan keinginan atau sugesti untuk memakai kembali narkoba dan mereka akan mengalami *stress* atau frustrasi. Ada beberapa pendapat mengatakan bahwa darah dalam tubuh seorang pengguna narkoba sudah terkontaminasi zat-zat yang terkandung dalam obat terlarang sehingga individu yang sudah berhenti, kembali mengkonsumsi.

Kesadaran dan niat penuh dari dalam hati merupakan senjata paling ampuh untuk memerangi keinginan. Penyembuhan secara fisik saja tidak cukup, karena penyembuhan mental sangat diperlukan. Para mantan pengguna narkoba dihadapkan dengan tantangan menghadapi godaan maupun tekanan dari teman sebaya

dan lingkungan sekitarnya serta tantangan untuk melawan keinginan dari dalam diri sendiri untuk menggunakan narkoba kembali yang dikenal dengan istilah sugesti. Sugesti merupakan ketergantungan mental berupa munculnya keinginan untuk kembali menggunakan narkoba.

Penyembuhan secara total bagi mantan pengguna narkoba bukan hal yang mudah oleh karena itu keberadaan mantan pengguna narkoba yang telah sembuh dan bersih dari narkoba tidak dapat begitu saja diabaikan karena mereka memiliki potensi besar untuk dapat kembali menggunakan narkoba.

Mantan penyalahguna dan pemakai NAPZA mempunyai masa transisi, maksudnya pada siklus tertentu perasaan dan keinginan untuk kembali menggunakan barang tersebut akan datang kembali, biasanya setelah berhenti pemakaian selama 5-10 tahun. Pada tahap ini mantan penyalahgunaan NAPZA akan dihadapkan oleh dua pilihan bertahan untuk tidak memakai atau kembali memakai barang tersebut.³⁵

a. Tingkat Penggunaan NAPZA

Adapun tingkat penggunaan NAPZA antara lain :

- 1) Pemakaian coba-coba (*Experimental Use*), yaitu pemakaian NAPZA yang tujuannya ingin mencoba, untuk memenuhi rasa

³⁵ Lila Dini Safitri, Resiliensi Pada Mantan Penyalahguna NAPZA, *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (April 2015), hlm. 2.

ingin tahu. Sebagian pemakai berhenti pada tahap ini, dan sebagian lain berlanjut pada tahap lebih berat.

- 2) Pemakaian sosial/ rekreasi (*Social/ Recreational use*), yaitu pemakaian NAPZA dengan tujuan bersenang-senang pada saat rekreasi atau santai. Sebagian pemakai tetap bertahan pada tahap ini, namun sebagian lagi meningkat pada tahap yang lebih berat.
- 3) Pemakaian Situasional (*Situational Use*), pemakaian pada saat mengalami keadaan tertentu seperti ketegangan, kesedihan, kekecewaan, dan sebagainya, dengan maksud menghilangkan perasaan-perasaan tersebut.
- 4) Penyalahgunaan (*Abuse*), yaitu pemakaian sebagai suatu pola penggunaan yang bersifat patologik/klinis (menyimpang) yang ditandai oleh intoksikasi sepanjang hari, tak mampu mengurangi atau menghentikan, berusaha berulang kali mengendalikan, terus menggunakan walaupun sakit fisiknya kambuh. Keadaan ini akan menimbulkan gangguan fungsional atau okupasional yang ditandai oleh tugas dan relasi dalam keluarga tak terpenuhi dengan baik. Perilaku agresif dan tak wajar, hubungan dengan kawan terganggu, sering bolos sekolah ataupun kerja, melanggar hukum kriminal dan tak mampu berfungsi secara efektif.

5) Ketergantungan (*Dependence Use*), yaitu telah terjadi toleransi dan gejala putus zat, bila pemakaian NAPZA dihentikan atau dikurangi dosisnya.³⁶

b. Ciri-ciri Pengguna Narkoba

Tiap jenis narkoba mempunyai sifat-sifat yang berbeda, oleh karena itu, dampaknya terhadap pemakai juga berbeda-beda. Namun, pengguna narkoba umumnya lama-kelamaan mengonsumsi semua jenis narkoba, atau sekurang-kurangnya 3 macam narkoba. Karenanya, ciri-ciri pengguna narkoba dapat dikenali secara umum.

Secara umum, pengguna narkoba terdiri dari 4 tahap, yaitu pemakai coba-coba, pemakai pemula, pemakai berkala, dan pemakai setia (tetap).

1) Tahap Awal: Coba-coba

Sangat sulit untuk mengenali gejala awal pemakaian narkoba. Gejala awal ini hanya dapat diketahui oleh ibu yang benar-benar akrab dengan anaknya. Gejala tersebut adalah sebagai berikut:

³⁶Iryana, Moica dkk, Farmakoterapi-info, "Mengapa NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lain) dapat Menyebabkan Kecanduan???", [file://localhost/F:/Mengapa%20NAPZA%20\(Narkotika,%20Psikotropika%20dan%20Zat%20Adiktif%20lain\)%20dapat%20menyebabkan%20kecanduan%20%20farmakoterapi-info.html](file://localhost/F:/Mengapa%20NAPZA%20(Narkotika,%20Psikotropika%20dan%20Zat%20Adiktif%20lain)%20dapat%20menyebabkan%20kecanduan%20%20farmakoterapi-info.html). Diakses Pada 19 Desember 2017, Pukul 11.03 WIB

a) Gejala Psikologis

Terjadi perubahan pada sikap anak. Orangtua yang peka dapat merasakan adanya sedikit perubahan perilaku pada anak, yaitu timbulnya rasa takut dan malu yang disebabkan oleh perasaan bersalah dan berdosa. Anak menjadi lebih sensitif, jiwanya resah dan gelisah, takut mengaku terus terang, dan ingin terus merahasiakan.

b) Gejala pada Fisik

Perubahan tidak tampak pada tubuh anak. Tanda-tanda perubahan pada tubuh sebagai dampak pemakaian narkoba belum terlihat. Bila sedang memakai psikotropika stimulant, ekstasi, atau shabu, tampak riang, gembira, hiperaktif, murah senyum, dan ramah.

Bila sedang memakai narkotika jenis putaw, tampak tenang, tentram, tidak peduli pada orang lain. Bila tidak sedang memakai, tidak ada gejala apa-apa.

2) Tahap Kedua: Pemula

Setiap tahap eksperimen atau coba-coba, lalu meningkat menjadi terbiasa. Anak mulai memakai narkoba secara insidental. Mereka memakai narkoba karena sudah merasakan kenikmatannya. Pada saat-saat yang dianggapnya perlu. Pada tahap ini, akan muncul gejala sebagai berikut:

a) Gejala Psikologis

Sikap anak menjadi lebih tertutup, banyak hal yang tadinya terbuka kini menjadi rahasia. Jiwanya resah, gelisah, kurang tenang, dan lebih sensitif. Hubungannya dengan orang tua dan saudara-saudaranya mulai renggang, tidak lagi riang, cerah, dan ceria. Mulai tampak menyimpan rahasia dan memiliki satu atau beberapa teman akrab.

b) Gejala pada Fisik

Tidak tampak perubahan yang nyata. Gejala pemakaian berbeda-beda sesuai dengan jenis narkoba yang dipakai. Bila sedang memakai anak menjadi lincah, lebih riang, lebih percaya diri berarti sedang memakai psikotropika stimulant, shabu, atau ekstasi. Bila tampak lebih tenang, mengantuk, berarti sedang memakai obat penenang, ganja, atau putaw.

3) Tahap Ketiga: Tahap Berkala

Setelah beberapa kali memakai narkoba sebagai pemakai insidental, pemakai narkoba terdorong untuk memakai lebih sering lagi. Selain merasa nikmat, ia juga merasakan sakaw kalau terlambat atau berhenti mengkonsumsi narkoba. Ia memakai narkoba pada saat tertentu secara rutin. Pemakaian sudah menjadi lebih sering dan teratur.

a) Ciri Mental

Sulit bergaul dengan teman baru. Pribadinya menjadi lebih tertutup, lebih sensitif, dan mudah tersinggung. Keakraban dengan orangtua dan saudara sangat berkurang. Kalau sedang memakai narkoba, penampilannya riang (minum stimulan) atau tenang (minum depresan). Kalau sedang tidak memakai narkoba, sikap dan penampilannya murung, gelisah, dan kurang percaya diri.

b) Ciri Fisik

Terjadi gejala sebaliknya dari tahap 1 dan 2. Bila sedang memakai, maka tampak normal, tidak tampak tanda-tanda yang jelas, terlihat biasa saja. Bila sedang tidak memakai, malah tampak kurang sehat.

Tanda-tanda fisik menjadi semakin jelas dibanding tahap kedua.

Tanda yang spesifik tergantung jenis narkoba yang dipakainya. Kadang-kadang pemakai malah tampak gemuk/sehat karena usaha menutupi agar tidak diduga memakai narkoba, dan tampak normal.

4) Tahap Keempat: Tahap Tetap

Setelah menjadi pemakai narkoba secara berkala, pemakai narkoba akan dituntut oleh tubuhnya untuk semakin sering memakai narkoba dengan dosis yang semakin tinggi pula. Bila tidak maka akan mengalami penderitaan (sakau). Pada tahap ini, pemakai tidak dapat lagi lepas dari narkoba sama sekali. Pemakain harus selalu memakai narkoba. Tanpa narkoba, maka tidak dapat berbuat apa-apa.

Apabila sedang memakai narkoba, pemakai tampak seperti orang normal. Tetapi apabila sedang tidak memakai, akan kelihatan resah. Agar terlihat seperti orang normal, pengguna pada tahap ini harus memakai narkoba. Dengan begitu, pemakai akan memakai narkoba terus tanpa henti. Dalam satu hari, dapat memakai sebanyak 4 atau 6 kali, bahkan ada yang harus setiap satu jam mengonsumsi narkoba. Orang ini kehilangan perasaan malu. Pemakai mau dan dapat berbuat apa saja demi mendapatkan narkoba.

a) Tanda-tanda Psikis

Tanda psikis pada pengguna tahap ini yaitu sulit bergaul dengan teman baru, tertutup, sensitif, mudah tersinggung. Demi memperoleh uang untuk narkoba, pemakai tidak merasa berat untuk berbuat jahat, bahkan membunuh orang lain, termasuk orang tua sendiri.

b) Tanda-tanda Fisik

Tanda-tanda fisik bisa dilihat dari bentuk badan yang kurus dan lemah. Namun ada juga yang dapat menutupinya dengan membuat dirinya gemuk atau sehat. Tanda bekas sayatan atau tusukan jarum suntik sering tampak di lengan, kaki, dada, lidah, atau kemaluan.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian secara garis besar menguraikan berbagai komponen yang dapat mencakup variabel penelitian, kerangka penelitian, teknik pengumpulan data dan metode analisis yang digunakan untuk menganalisis hasil penelitian sehingga dapat ditarik kesimpulan.³⁷ Berikut akan dijelaskan beberapa hal yang terkait dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (Field Research) metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif adalah metode alternatif yang memperkenalkan cara untuk memahami gejala dan peristiwa secara ilmiah.³⁸ Sedangkan studi kasus merupakan tipe pendekatan dalam penelitian yang penelaahannya kepada satu kasus yang dilakukan secara intensif, mendalam, mendetail dan komprehensif. Studi kasus dapat dilakukan terhadap individu

³⁷ Tim Penyusun, *Buku Pedoman Tesis*, (Yogyakarta: STIE Widya Wiwaha, 2013), hlm. 17.

³⁸ J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, (Jakarta: Gramedia Widiasrama Indonesia Kompas Gramedia Building, t.t) hlm. 12.

maupun kelompok.³⁹ Dalam hal ini, penelitian dilakukan terhadap individu yakni seorang mahasiswa mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi.

Penelitian dilakukan dengan penggalan data yang berdasarkan pengalaman subjek. Dalam penelitian ini penulis memahami dan menggali berbagai fenomena yang dialami oleh subjek seperti: perilaku, sikap, cara bertahan, serta kondisi subjek.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data. Sumber data yang dimaksud dalam penelitian adalah subjek dari mana yang dapat diperoleh.⁴⁰ Subjek penelitian (informan penelitian) adalah orang yang menjadi sumber informan dan memahami objek penelitian.⁴¹ Dalam penelitian ini yang menjadi subjek informan adalah 2 teman terdekat subjek. Subjek kedua adalah subjek yang diteliti atau biasa disebut *key person*, yaitu individu yang mempunyai kriteria tertentu.

Key person dalam penelitian ini adalah seorang mantan pengguna narkoba yang tidak menjalani rehabilitasi bernama ARS yaitu mahasiswa Program Studi Teknik Industri Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Adapun subjek informan dalam penelitian ini adalah teman terdekat *key person* bernama UY (pacar ARS) dan AI (teman sekontrakan ARS). Mereka

³⁹ Sanapiah Faisal, *Format-format Penelitian Sosial*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 22.

⁴⁰ Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, hlm. 114

⁴¹ Burhan Bungin, "*Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan publik dan ilmu Sosial lainnya*", (Jakarta: Kencana, 2008), hlm. 76.

sebagai informan dalam penelitian ini yang telah digali informasinya mengenai berbagai langkah-langkah resiliensi yang dilakukan oleh ARS untuk menambah dan memperkuat informasi dari subjek utama/ *key person*.

Objek penelitian yang dimaksud adalah sesuatu yang dapat diteliti.⁴² Adapun objek penelitian ini adalah resiliensi pada mantan pengguna narkoba. Fokus penelitian ini adalah langkah-langkah resiliensi mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dan informasi dalam penelitian ini, maka pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Wawancara (*Interview*)

Secara umum yang dimaksud dengan wawancara adalah cara menghimpun bahan-bahan keterangan yang dilakukan dengan melakukan tanya jawab lisan secara sepihak, terhadap muka, dan dengan arah serta tujuan yang ditentukan.⁴³ Dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam atau wawancara tidak terstruktur. Wawancara mendalam bersifat luwes, susunan pertanyaan dan susunan kata-kata dalam setiap pertanyaan dapat diubah pada saat wawancara, termasuk karakteristik sosial budaya

⁴² Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1982), hlm. 107.

⁴³ Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), hlm.

(agama, suku, gender, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan) responden yang dihadapi.⁴⁴

Metode wawancara ini bertujuan menggali informasi-informasi dari subjek. Data yang telah didapat melalui metode ini adalah data tentang biodata dan latar belakang kehidupan subjek; seperti latar belakang pribadi, pendidikan, sosial, dan ekonomi subjek. Serta data terkait langkah-langkah resiliensi pada mantan pengguna narkoba, data tersebut mencakup beberapa hal seperti cara subjek dalam mempelajari *Adversity Belief Consequence (ABC)*, menghindari perangkap-perangkap pikiran, mendeteksi gunung es, menantang keyakinan, penempatan pikiran dalam perspektif, penenangan dan pemfokusan, sampai menuju pada *real-time resilience*. Teknik wawancara dilakukan secara langsung kepada subjek ARS dan kedua informan pendukung yaitu UY dan AI.

b. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan terhadap gejala-gejala yang diteliti, baik secara langsung maupun tidak langsung maupun tidak langsung.⁴⁵ Tujuan observasi adalah untuk mendeskripsikan *setting* yang dipelajari, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas dan makna kejadian dilihat dari perspektif mereka

⁴⁴ Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 181.

⁴⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Jogjakarta; Fakultas UGM, 1982), hlm. 72.

yang terlihat dalam kejadian yang diamati tersebut.⁴⁶ Melalui observasi ini diperoleh data tentang kegiatan sehari-hari yang dilakukan subjek, penampilan secara fisik, sikap subjek saat diwawancarai.

Dalam penelitian ini, pengamatan dilakukan menggunakan metode non-partisipan. Metode non-partisipan, yaitu mengadakan pengamatan langsung pada subjek ARS tetapi tidak terlibat secara langsung dalam kegiatan subjek.⁴⁷

Data yang telah diambil melalui metode ini adalah data tentang latar belakang sosial subjek serta beberapa langkah-langkah resiliensi pada mantan pengguna narkoba yang dapat diamati seperti cara subjek dalam menghindari perangkap-perangkap berfikir yaitu hasil observasi secara langsung ketika penulis datang langsung di tempat tinggal ARS terdapat sebuah target dan harapan ARS untuk satu tahun ke depan, yang ditulis di papan tulis mini, observasi lain yaitu pada langkah penenangan dan pemfokusan, hasil observasi yang didapatkan dari langkah ini yaitu ketika ARS sedang berpamitan langsung kepada penulis untuk pergi berenang.

c. Dokumentasi

⁴⁶ E. Kristi Poerwandi, *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*, (Jakarta: LPSP3, 2007), hlm. 134.

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penulisan Pendidikan: Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), hlm. 204.

Dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat dan agenda.⁴⁸

Dokumentasi merupakan data yang digunakan sebagai pendukung dan sebagai bukti dari sumber-sumber serta melengkapi pengumpulan data sebelumnya. Metode ini digunakan untuk memperoleh data berupa foto kegiatan subjek ARS.

Data yang telah diambil melalui metode ini adalah data yang menjadi pendukung sumber data seperti pada langkah-langkah resiliensi penenangan dan pemfokusan. Adapun dokumentasi yang didapatkan adalah foto saat ARS berenang.

4. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang telah diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, mendeskripsikan semua hal yang diperoleh, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain.⁴⁹ Pengolahan data ini

⁴⁸ Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 278.

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penulisan Pendidikan*, hlm. 334.

merupakan cara untuk mencari kesimpulan atau generalisasi tentang suatu keadaan dari subjek penelitian.

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Milles and Huberman sebagaimana yang dikutip oleh Sugiyono di dalam bukunya:

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses mengolah data dari lapangan dengan memilah dan memilih, serta menyederhanakan data dengan merangkum yang penting-penting sesuai dengan fokus penelitian.⁵⁰ Adapun data yang direduksi meliputi data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dalam proses reduksi data ini penulis memilih data yang sesuai dengan penelitian.

Data yang direduksi dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi meliputi keseharian subjek ARS. Dalam proses reduksi ini data-data yang dipilih adalah data yang pokok dan disesuaikan dengan fokus penelitian yaitu langkah-langkah resiliensi mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi. Setelah data terangkum, selanjutnya data disajikan sesuai dengan apa yang didapatkan dan disimpulkan yang merupakan benang merah dari hasil penelitian yang dilakukan.

b. Penyajian Data

⁵⁰Unar Suhar Saputra, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*, (Bandung: Refika Aditama, 2012), hlm. 218

Setelah data direduksi maka langkah selanjutnya yaitu *display* data. Penyajian data ini dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya.⁵¹ Dalam penyajian data ini penulis mendeskripsikan hasil data yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan dengan menggunakan kalimat-kalimat yang sesuai dan mudah dipahami.

c. Penarikan Kesimpulan

Menarik kesimpulan atau verifikasi yaitu melakukan interpretasi secukupnya terhadap data yang telah disusun untuk menjawab rumusan masalah sebagai hasil kesimpulan. Setelah data disusun dan dianalisa maka penulis menarik kesimpulan berdasarkan data-data tersebut.⁵² Dalam penelitian ini penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil data yang kuat serta dukungan informasi lain. Setelah itu disimpulkan bahwa informasi yang diperoleh didukung dengan bukti-bukti yang valid, konsisten, serta berkesinambungan dengan hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa kesimpulan dalam penelitian ini valid.⁵³

5. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data dilakukan dengan teknik triangulasi data, yaitu teknik pemeriksaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan*, hlm. 341

⁵² *Ibid*, hlm. 345.

⁵³ *Ibid*, 337.

sebagai pembanding terhadap data itu.⁵⁴ Triangulasi yang digunakan yaitu memanfaatkan sumber data dan metode penelitian. Penulis membandingkan serta mengecek kembali kevalidan suatu informasi yang dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dengan wawancara dan dokumentasi, mengkroscek validitas data penelitian informan lain yang masih berkaitan dengan informan penelitian.

Teknik triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi teknik, yaitu penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda-beda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama. Penulis menggunakan observasi non-partisipan, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Triangulasi sumber berarti, untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda-beda dengan teknik yang sama.⁵⁵

Teknik salah satu hasil data yang telah didapat menggunakan triangulasi teknik yaitu pada langkah penenangan dan pemfokusan, seperti saat ARS memilih untuk berenang sebagai salah satu caranya dalam langkah penenangan ketika sedang dihadapkan dengan masalah. Pernyataan tersebut didapat melalui wawancara kepada ARS. Dokumentasi melalui foto saat ARS berenang, serta observasi ketika sebelum mengakhiri wawancara

⁵⁴ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almansyur, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hlm. 322.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian pendidikan*, hlm. 330.

dengan penulis, ARS sudah memiliki janji lain bersama teman-temannya untuk renang.



BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah pembahasan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa langkah-langkah resiliensi yang dilakukan oleh mahasiswa yang tidak menjalani rehabilitasi ada 7, yaitu 1) *Mempelajari Adversity Beliefs Consequence* (ABC), 2) Menghindari perangkap-perangkap pikiran, 3) Menghindari *iceberg*, 4) Menantang keyakinan-keyakinan, 5) Penempatan pikiran dan perspektif, 6) Penenangan dan pemfokusan, 7) *Realtime* resiliensi.

B. Saran

1. Bagi subjek ARS untuk tetap mempertahankan resiliensinya agar tetap dapat merespon dan mampu mengendalikan setiap *adversity* yang dialaminya, sehingga keyakinan-keyakinan positifnya tidak mudah terpengaruh dengan adversitas-adversitas yang dialaminya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, ada baiknya untuk penelitian berikutnya mampu membahas terkait langkah-langkah resiliensi yang berbeda, karena setiap langkah yang dilakukan oleh masing-masing individu berbeda.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah rabbil'alamin berkat rahmat dan hidayah Allah SWT sebagai tempat memohon, mengadu dan berserah diri, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penyusunan skripsi yang penulis usahakan semaksimal mungkin demi mencapai kesempurnaan skripsi ini, namun penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap dengan sepenuh hati semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baiq Muhammad Fuad, *Shahih Al-Lu'lu' Wal Marjan*, Jakarta: Akbar Media, 2013
- Amir M P Ali, Imran Duse, *Narkoba Ancaman Generasi Muda*, Kaltim: Gerpana, 2007
- Al-Bugha Musthafa Dieb, *Al-Wafi Syarah Kitab arba'in an-Nawawiyah*, Jakarta: 2011
- Baron, Byrne, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Erlangga, 2004
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Diponegoro, 2005
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008
- Faisal Sanapiah, *Format-format Penelitian Sosial*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001
- Farid Nashr dan Abdul Aziz, *Qawa'id Fiqhiyyah*, Jakarta: Amzah, 2003
- Ghony M. Djunaidi, Fauzan Almansyur, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012
- Hadi Sutrisno, *Metodologi Research I*, Yogyakarta: Andi Offset, 1982
- Hadi Sutrisno, *Metodologi Research*, Jogjakarta: Fakultas UGM, 1982
- J. R. Raco, *Metode Penelitian Kualitatif: Jenis, Karakteristik dan Keunggulannya*, Jakarta: Gramedia
- K. A., *Ya Allah, Tolong Aku*, Jakarta: Gramedia, 2010
- Kementrian Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an dan Terjemah*,
- Mulyani Sri, *Resiliensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan*, Medan: USU Press, 2011
- Partanto Pius A, M. Dahlan Al Barry, *Kamus ilmiah Populer*, Surabaya: Arkola, 2001
- Partodiharjo Subagyo, *Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya*, Jakarta: Erlangga, 2010

- Rolls Geoff, *Studi Kasus Klasik dalam Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012
- Simanjuntak B, *Pengantar Kriminologi dan Patologi Sosial*, Bandung: Transito, 1982
- Sudijono Anas, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009
- Sudarsono, *Kenakalan Remaja Edisi Kedua*, Jakarta. Rineka Cipta, 1991
- Sugiyono, *Metode Penulisan Pendidikan: Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2009
- Suhar Unar Saputra, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan*, Bandung: Refika Aditama, 2012
- Suharsimi, Arunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rieneke Cipta, 1998
- Tim Penyusun, *Buku Pedoman Tesis*, Yogyakarta: STIE Widya Wiwaha, 2013
- Trianto, *Pengantar Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, Jakarta: Kencana, 2010
- Undang Undang Republik Indonesia No. 39 Tahun 2004 tentang Narkotika Lembaran Negara*

Internet

- Iryana dkk, Farmakoterapi-info, "Mengapa NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lain) dapat Menyebabkan Kecanduan???", [file://localhost/F:/Menggapa%20NAPZA%20\(Narkotika,%20Psikotropika%20dan%20Zat%20Adiktif%20lain\)%20dapat%20menyebabkan%20kecanduan%20-%20farmakoterapi-info.html](file://localhost/F:/Menggapa%20NAPZA%20(Narkotika,%20Psikotropika%20dan%20Zat%20Adiktif%20lain)%20dapat%20menyebabkan%20kecanduan%20-%20farmakoterapi-info.html)

PEDOMAN WAWANCARA

A. Tujuan Wawancara : Mengetahui Profil Subjek

B. Subjek Wawancara : ARS

C. Topik Wawancara :

1. Identitas

- a. Dimana anda dilahirkan?
- b. Tanggal berapa anda dilahirkan?
- c. Dimana alamat asal anda?
- d. Dimana tempat tinggal anda saat menjadi mahasiswa?
- e. Apa kesibukan anda sekarang?
- f. Sejak kapan anda mulai menggunakan narkoba?
- g. Sejak kapan anda mulai berhenti menggunakan narkoba?
- h. Apa hobi anda?
- i. Siapa nama ibu anda?
- j. Siapa nama ayah anda?
- k. Berapa jumlah saudara anda?

2. Latar Belakang Pendidikan

- a. Apa pendidikan terakhir anda?
- b. Apa pendidikan terakhir orang tua anda?
- c. Apa pendidikan terakhir saudara-saudara anda?

3. Latar Belakang Sosial

- a. Apakah anda aktif dalam kegiatan sosial kemasyarakatan? Jika aktif tergabung pada organisasi/komunitas apa? Dan jika tidak kenapa?
- b. Organisasi apa yang anda ikuti di kampus?

4. Latar Belakang Ekonomi

- a. Apa kesibukan anda saat ini selain kuliah?
- b. Apakah anda kuliah sambil bekerja? Jika iya, berapa penghasilan anda?
- c. Apa pekerjaan orang tua anda?
- d. Berapa penghasilan orang tua anda?

PANDUAN PENGUMPULAN DATA

(INTERVIEW GUIDE)

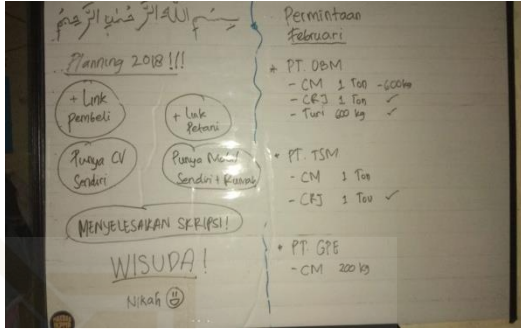
LANGKAH-LANGKAH RESILIENSI			
1 Mempelajari <i>Adversity Belief Consequence</i> (ABC)			
a	Mengidentifikasi Resiliensi	- Bagaimana cara subjek mengidentifikasi berbagai peristiwa yang menurutnya tidak menyenangkan?	- Wawancara dengan subyek
b	Mendengarkan <i>ticker-tape belief</i> (pikiran-pikiran yang keluar masuk dalam benak)	- Bagaimana cara subjek mengidentifikasi tingkah laku dan perasaan yang ditimbulkan oleh peristiwa tersebut?	- Wawancara dengan subyek
c	Mencermati konsekuensi	- Bagaimana cara subjek mengidentifikasi konsekuensi-konsekuensi yang dapat muncul dari tingkah laku dan perasaan tertentu?	- Wawancara dengan subyek
2 Menghindari Perangkap Pikiran			
a	Terlalu Cepat Mengambil Keputusan	- Bagaimana cara subjek dalam mengambil keputusan dalam suatu peristiwa?	- Observasi terhadap subyek
b	Mempersempit Pandangan	- Apakah subjek cenderung menangkap informasi dan memfokuskan perhatian pada aspek tertentu, serta mengabaikan aspek yang lain?	- Observasi terhadap subyek
c	Meremehkan	- Apakah subjek termasuk individu yang cenderung membesar-besarkan sisi negatif dan meremehkan sisi positif yang di peroleh dari kehidupan?	- Observasi terhadap subyek
d	Menyalahkan Diri Sendiri	- Apakah subjek menganggap semua masalah yang ada disebabkan oleh dirinya sendiri?	- Observasi terhadap subyek
e	Menyalahkan Orang lain	- Apakah subjek menganggap semua masalah yang ada disebabkan oleh orang lain?	- Observasi terhadap subyek
f	Menggeneralisasi	- Apakah subjek termasuk individu yang cenderung menggunakan anggapan “selalu” dan “segalanya” terhadap tingkah laku atau situasi yang sebenarnya muncul beberapa kali?	- Observasi terhadap subyek
g	Membaca Pikiran	- Bagaimana cara individu dalam mengungkapkan suatu pikiran/ide kepada orang lain?	- Observasi terhadap subyek
h	Alasan yang Emosional	- Bagaimana cara subjek dalam memberikan alasan pada suatu situasi? - Apakah subjek cenderung membuat alasan atau ide secara emosional dalam kaitannya dengan masalah yang sedang dihadapi?	- Observasi terhadap subyek
3. Mendeteksi Gunung Es			
		- Apakah subjek termasuk individu yang cenderung menganggap suatu situasi atau tingkah laku berdasarkan sesuatu yang kurang	- Wawancara terhadap subyek

	<p>memadai?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apakah subjek termasuk individu yang terbuka? - Kondisi saat apa yang paling sulit ketika tidak mendapatkan obat-obatan atau ganja? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara dengan subjek - Wawancara dengan teman subjek
4.	Menantang Keyakinan	
	<ul style="list-style-type: none"> - Jika subjek menemui masalah atau kendala baru kira-kira bagaimana cara subjek menyesuaikan diri dengan kondisi itu? - Bagaimana cara subjek menantang keyakinan-keyakinan yang ada dalam dirinya? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara dengan subyek
5.	Penempatan Pikiran dan Pespektif	
	<ul style="list-style-type: none"> - Bagaimana cara subjek mengambil alternatif masalah yang sedang di hadapi? - Apakah subjek pernah merasakan ketakutan-ketakutan 	<ul style="list-style-type: none"> - Observasi terhadap subyek
6.	Penenangan dan Pemfokusan	
	<ul style="list-style-type: none"> - Dimanakah tempat paling nyaman yang biasa subjek gunakan untuk rileks? - Bagaimana cara subjek untuk tetap fokus, meskipun dalam keramaian? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara dengan subyek - Wawancara dengan subjek
7.	<i>Real-time Resilience</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> - Apakah subjek benar-benar sudah berhenti menggunakan narkoba? - Hikmah apa yang subjek dapat dari kondisi subjek saat ini ketika menghadapi kesulitan? - Siapakah orang terdekat yang memberikan <i>support</i> terbesar pada subjek? - Bagaimana subjek memotivasi diri sendiri? 	<ul style="list-style-type: none"> - Wawancara dengan teman subjek - Wawancara dengan subjek

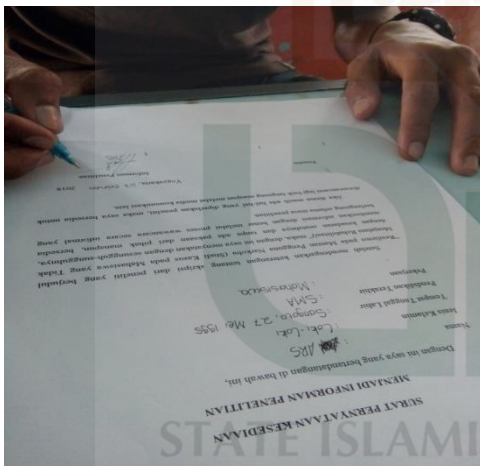
DOKUMENTASI



ARS berenang untuk
melakukan penenangan



Tulisan harapan ARS yang berada di
kontrakan



ARS dan UY sedang menulis surat pernyataan



Kebersamaan ARS dengan teman
komunitas JBC

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI INFORMAN PENDUKUNG**

Dengan ini saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Uy
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : 21 Oktober 1995
Pendidikan Terakhir : S1
Pekerjaan : ~~XX~~ Pegawai Swasta
Hubungan dengan informan : Teman Dekat


Menyatakan dengan sesungguhnya, kesadaran seutuhnya tanpa paksaan dari pihak manapun bersedia memberikan informasi dengan benar melalui proses wawancara secara informal yang berlangsung selama masa penelitian.

Informasi yang diperoleh peneliti dengan sesungguhnya akan dipergunakan sebagai data yang akan melengkapi dan menguatkan data yang sudah diperoleh dari subjek penelitian serta segala informasi mengenai identitas responden sekunder dalam penelitian ini akan dirahasiakan.

Jika dirasa masih ada hal-hal yang diperlukan peneliti, maka saya bersedia untuk diwawancarai lagi baik langsung maupun melalui media komunikasi lain.

Yogyakarta, 23 - Februari - 2018

Peneliti


(MARITUS . S)

Informan Pendukung


(Uy)

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI INFORMAN PENDUKUNG**

Dengan ini saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : AI
Jenis Kelamin : Laki "
Tempat Tanggal Lahir : Jakarta, 6 Agustus 1994
Pendidikan Terakhir : SMA
Pekerjaan : Mahasiswa
Hubungan dengan informan : Teman Dekat

Menyatakan dengan sesungguhnya, kesadaran seutuhnya tanpa paksaan dari pihak manapun bersedia memberikan informasi dengan benar melalui proses wawancara secara informal yang berlangsung selama masa penelitian.

Informasi yang diperoleh peneliti dengan sesungguhnya akan dipergunakan sebagai data yang akan melengkapi dan menguatkan data yang sudah diperoleh dari subjek penelitian serta segala informasi mengenai identitas responden sekunder dalam penelitian ini akan dirahasiakan.

Jika dirasa masih ada hal-hal yang diperlukan peneliti, maka saya bersedia untuk diwawancarai lagi baik langsung maupun melalui media komunikasi lain.

Yogyakarta,

2018

Peneliti


(MARATUS S.)

Informan Pendukung


(AI)

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN
MENJADI INFORMAN PENELITIAN**

Dengan ini saya yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : ~~ARS~~ ARS
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat Tanggal Lahir : Sangata, 27 Mei 1995
Pendidikan Terakhir : SMA
Pekerjaan : Mahasiswa

Setelah mendengarkan keterangan tentang skripsi dari peneliti yang berjudul “Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba (Studi Kasus pada Mahasiswa yang Tidak Menjalani Rehabilitasi)” maka, dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya, dengan kesadaran seutuhnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun, bersedia memberikan informasi dengan benar melalui proses wawancara secara informal yang berlangsung selama masa penelitian.

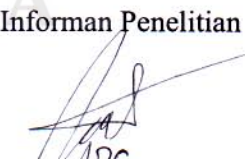
Jika dirasa masih ada hal-hal yang diperlukan peneliti, maka saya bersedia untuk diwawancarai lagi baik langsung maupun melalui media komunikasi lain.

Yogyakarta, 23 Februari 2018

Peneliti


(MAR'ARS)

Informan Penelitian


(ARS)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Mar'atus Sholikhah
2. Tempat/Tanggal Lahir : Rembang, 27 Januari 1997
3. Alamat : Mudal Pamotan Rembang
4. No Telepon : 085713965087
5. Email : lechaelcha559@gmail.com
6. Nama Ayah : A. Sholeh
7. Nama Ibu : Muannasah

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pertiwi Pamotan. Tahun 2001-2002
 - b. SD 3 Pamotan. Tahun 2002-2008
 - c. MTsN Pamotan. Tahun 2008-2011
 - d. MAN 3 Bantul. Tahun 2011-2014
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Madrasah Diniyah Miftahul Falah Pamotan. 2002-2011
 - b. Pondok Pesantren Fadlun Minallah, Wonokromo Pleret Bantul. 2011-2015

C. Pengalaman Organisasi

1. Bendahara 1 OSIS MTs N Pamotan Rembang. Tahun 2009
2. KIR MAN 3 Bantul. Tahun 2012-2013
3. Divisi Konseling Biro Konseling BOM-F Mitra Ummah. Tahun 2015-2016
4. Paduan Suara Mahasiswa Gita Savana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Tahun 2015
5. TPA Al-Ihsan. Tahun 2016-Sekarang
6. Divisi Desa Binaan *Volunteer* LAB UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta 2015-2016