

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyalahgunaan narkoba merupakan salah satu permasalahan serius di Indonesia yang tidak hanya merusak kesehatan fisik, tetapi juga berdampak buruk pada kesehatan mental seperti meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan emosi lainnya. Gangguan ini seringkali memperburuk proses rehabilitasi karena individu juga menghadapi stigma sosial dan masalah adaptasi. Pecandu narkoba sering kali mengalami gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres berkepanjangan. Kondisi ini memerlukan pendekatan rehabilitasi yang komprehensif, tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga pada pemulihan psikologis.

Keberhasilan rehabilitasi membutuhkan pendekatan holistik yang tidak hanya menangani aspek fisik, tetapi juga psikis. Banyak pecandu narkoba yang kesulitan mengatasi berbagai tekanan dan stressor yang muncul selama proses rehabilitasi (Hidayat, 2024). Berikut cuplikan verbatim dari seorang laki-laki yang berusia 19 tahun, dan merupakan pecandu narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara yang mengalami tekanan selama proses awal rehabilitasi :

*“Adalah kak yang waktu pertama kali di bawa ke BNNP-SU ada perasaan marah kak”,
“Katanya sewaktu di polsek kalau di BNNP-SU itu dibebasin bisa keluar kan kaya pesantren
gitu rupanya pas sampai sana tidak dikurung aja ngerasa kaya dipenjara, keluarnya hanya
pagi saja”*

(R02.02/06082025/86; R02.02/06082025/88)

Diketahui bahwa Sumatera Utara merupakan daerah dengan pecandu narkoba terbesar di Indonesia, dengan prevalensi yang tercatat sebesar 2,53 persen (Siaran Pers BNN, 2020). Data menunjukkan bahwa Sumatera Utara menempati peringkat pertama dalam jumlah pengguna narkoba di Indonesia, dengan estimasi sekitar 1,5 juta orang terlibat penyalahgunaan zat terlarang (Antara News, 2024). Tingginya angka ini mendahulukan urgensi penanganan yang efektif, terutama dalam aspek rehabilitasi dan pemulihan kesehatan mental bagi penyalahgunaan narkoba. Dalam kasus ini, Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi pengguna narkoba tertinggi hal ini menunjukkan adanya urgensi untuk menyediakan layanan rehabilitasi yang komprehensif dan efektif (Nova dkk, 2024).

Salah satu faktor yang tak kalah penting dalam mengatasi proses pemulihan mental ini adalah usia individu, terutama pada tahap dewasa awal yang merupakan periode transisi krusial dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, individu menghadapi berbagai

tantangan, termasuk tekanan sosial, akademik, dan profesional, serta mengalami perubahan signifikan dalam aspek psikososial yang memengaruhi cara mereka mengatasi stres dan adaptasi sosial (Razali dkk, 2024).

Masa dewasa awal merupakan individu yang telah menyelesaikan perkembangannya dan siap mengambil posisi dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Kelompok dewasa awal (18-40 tahun) memiliki risiko tinggi dalam penyalahgunaan narkoba karena mereka berada dalam fase perkembangan penting dengan banyak tekanan, seperti karier dan hubungan sosial. Gangguan kesehatan mental pada kelompok ini seringkali diperburuk oleh penggunaan narkoba, membuat proses rehabilitasi menjadi lebih kompleks (Hurlock, 2019). Berikut ini merupakan cuplikan verbatim dari seorang pecandu narkoba berusia 25 tahun, seorang laki-laki, yang mengalami masalah kesehatan mental berupa perasaan “seperti menjadi gila” akibat tekanan yang berat selama berada dalam situasi penuh stres sebelum menjalani masa rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara:

“Ya walaupun dibilang ga terlalu ekstrim kalau dalam bahasa kasarnya setidaknya tapi bisa buat gila kak”, “Ekstrimnya, awalnya pasti ketakutan takut disiksa ya dua hari tiga hari ya udah nggak kepikiran itu lagi cuman satu ya kerjaannya sama siap makan tidur siap makan tidur gitu aja tanpa tahu jam berapa tanpa tahu matahari ini siang atau malam yang bisa dilihat cuman kipas di dinding”

(R01.02/21082025/446; R01.02/21082025/448)

Oleh karena itu, intervensi yang tepat selama proses rehabilitasi menjadi sangat penting untuk memastikan pemulihan yang komprehensif. Dalam konteks ini, resiliensi menjadi kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental selama rehabilitasi (Pratama & Sa'diyah, 2024). Salah satu faktor kunci dalam proses pemulihan adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit kembali dari tekanan atau trauma yang dialami (Sitorus, 2023). Peningkatan resiliensi dapat memberikan hasil positif dalam mendorong keberlanjutan pemulihan mental dan adaptasi sosial setelah rehabilitasi. Pada proses rehabilitasi, kesehatan mental yang stabil sangat penting pula untuk mendukung keberhasilan proses pemulihan.

Resiliensi yang merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi dan bangkit dari situasi sulit menjadi kunci dalam proses pemulihan pecandu narkoba. Melalui pengembangan resiliensi, individu dapat memperkuat mentalitas mereka, menemukan harapan dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Resiliensi berperan signifikan dalam membantu mantan pecandu narkoba menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mencegah terjadinya depresi atau keinginan untuk kembali menggunakan narkoba (Kurniawan, 2019).

Penelitian internasional menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif yang penting dalam mengurangi dampak stres dan gangguan kesehatan mental pada individu dengan gangguan penggunaan zat. Resiliensi dipahami sebagai kemampuan untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, trauma, dan kesulitan, serta mempertahankan fungsi psikologis yang stabil. Dalam konteks kecanduan, resiliensi berperan dalam menurunkan risiko depresi, kecemasan, serta keinginan untuk kembali menggunakan zat adiktif. Individu dengan resiliensi yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang adaptif, optimisme yang realistis, serta dukungan sosial yang memadai sehingga mampu menghadapi tekanan rehabilitasi secara lebih efektif. Selain itu, resiliensi juga dipandang sebagai proses dinamis yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan efikasi diri, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sosial, yang secara bersama-sama mendukung keberhasilan pemulihan kesehatan mental dan keberlanjutan abstinensi pada individu dengan riwayat penyalahgunaan narkoba (Calpe-López et al., 2022).

Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan resiliensi individu, sehingga resiliensi dapat dipandang sebagai faktor kunci yang mendukung pemulihan kesehatan mental selama proses rehabilitasi (Prime et al., 2020). Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Sihombing (2022) yang mengatakan dukungan keluarga juga ditemukan memiliki kontribusi positif terhadap peningkatan resiliensi selama rehabilitasi. Berikut cuplikan verbatim dari seorang pecandu narkoba, seorang laki-laki dan pernah direhabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara (BNNP-SU) yang telah mengalami resiliensi selama masa rehabilitasi:

“Terima kasih BNNP atas tindakan rehabilitasinya yang dapat merubah pola atau mindset saya selama saya menjalani program rehabilitasi di BNNP banyak pelajaran yang baik yang saya dapat yang bisa merubah atau membantu saya menjadi lebih baik lagi dan banyak hal yang ingin saya gapai kembali setelah apa yang sudah saya jalani sekali lagi, terima kasih BNNP. BNNP, selalu it's the best.” – Ujar Bean

Menurut Reivich dan Shatté (dalam Hardiana dan Dewi, 2023) aspek-aspek individu yang memiliki resiliensi meliputi: (1) regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi, perhatian, serta perilaku sehingga tetap stabil dan mampu menghadapi tantangan secara efektif; (2) pengendalian dorongan, yaitu kemampuan untuk mengontrol impuls, menahan keinginan, serta mengelola tekanan dari dalam diri agar dapat memberikan respon yang tepat; (3) optimisme, yaitu keyakinan dan harapan positif terhadap masa depan sehingga individu mampu menghadapi kesulitan dengan sikap yang konstruktif; (4) analisis kausal, yaitu kemampuan untuk mengenali serta memahami penyebab permasalahan secara tepat sehingga dapat menentukan solusi yang

sesuai; (5) empati, yaitu kemampuan individu dalam memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain sehingga dapat membangun hubungan sosial yang harmonis; (6) efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan permasalahan serta mencapai keberhasilan; dan (7) reaching out, yaitu kemampuan individu untuk melihat peluang positif dari setiap kesulitan serta berani memanfaatkan kesempatan untuk mengembangkan diri. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan hidup secara adaptif, mengelola stres, serta mempertahankan kesehatan mental sehingga mampu bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi (Southwick et al., 2019).

Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara (BNNP Sumut) memiliki peran sentral dalam upaya rehabilitasi penyalahguna narkoba di wilayah tersebut. Namun, dengan tingginya angka prevalensi penyalahgunaan narkoba di Sumut, tantangan yang dihadapi BNNP Sumut dalam menyediakan layanan rehabilitasi yang efektif menjadi semakin kompleks (Tribun Medan, 2020). Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai peran resiliensi dalam proses rehabilitasi bagi dewasa awal di Sumut menjadi esensial untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Resiliensi punya peran dalam mengubah sesuatu hal dalam diri individu, hal ini didapatkan dari kemampuan diri yang didukung juga oleh lingkungan (Laksono, dkk., 2024). Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Peran Resiliensi Dalam Mengatasi Kesehatan Mental Pada Pecandu Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara"**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran psikologis sebelum menjadi pecandu narkoba serta selama dan sesudah penahanan?
2. Bagaimana peran resiliensi terhadap keberhasilan pemulihan kesehatan mental responden yang menjalani rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara (BNNP-SU)?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu ingin melihat gambaran peran resiliensi dalam mengatasi kesehatan mental pada pecandu narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur mengenai resiliensi, khususnya terkait peran dalam membantu individu dewasa awal mengatasi tantangan psikologis selama proses rehabilitasi narkoba. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat atau memperluas teori terkait kesehatan mental, adaptasi individu, dan pemulihan psikologis dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pecandu
Membantu pecandu memahami betapa pentingnya resiliensi dalam meningkatkan kesehatan, meningkatkan motivasi dan membekali pecandu dengan keterampilan hidup yang mendukung mereka ketika kembali ke masyarakat dengan lebih percaya diri.
- b. Bagi Pendamping Rehabilitasi
Memberikan wawasan baru tentang pentingnya dukungan sosial dan emosional dalam membangun resiliensi pecandu narkoba dan memberikan bekal kepada pendamping agar dapat diterapkan dalam mendampingi proses rehabilitasi.
- c. Bagi Keluarga
Memberikan pemahaman terhadap keluarga betapa pentingnya peran mereka dalam mendukung pecandu mencapai resiliensi untuk pemulihan.
- d. Bagi Lembaga Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional
Membantu pencapaian resiliensi untuk meningkatkan kesehatan mental bagi para pecandu narkoba
- e. Bagi masyarakat umum
Memahami dan mampu memberikan peranannya dalam pencapaian resiliensi resiliensi untuk meningkatkan kesehatan mental bagi para pecandu narkoba
- f. Bagi Peneliti
Peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian yang mendalam dari kelemahan penelitian ini untuk pengembangan ilmu dan wawasan yang berkaitan dengan peran resiliensi dalam menghadapi kesehatan mental pecandu narkoba.