

BAB I

PENDAHULUAN

Dari sudut pandang perkembangan, dewasa awal merupakan masa penting dalam kehidupan seseorang, yang ditandai dengan proses menuju kemandirian, pemantapan identitas, dan pengambilan keputusan untuk menentukan arah hidup. Tahap ini berlangsung pada rentang usia 20–40 tahun, ketika individu mulai membangun fondasi kehidupan dewasanya melalui pembentukan hubungan intim, eksplorasi karier dan gaya hidup, serta berada pada kondisi fisik yang optimal (Pahlawati, 2025). Tekanan pencarian identitas, tuntutan pekerjaan, dan ekspektasi masyarakat dapat memicu ketegangan emosional (Siregar, dkk., 2022). Dengan demikian, individu pada masa dewasa awal yang merupakan mantan pecandu narkoba berada pada situasi yang unik dan rentan secara eksistensial. Di satu sisi, mereka harus menjalani tugas perkembangan normal (membangun karier, relasi, dan kemandirian), disisi lain juga menghadapi tantangan ekstra untuk merekonstruksi jati diri, memulihkan relasi sosial yang mungkin rusak, dan membangun kehidupan baru yang bebas dari narkoba. Dalam konteks inilah, aspek internal seperti makna hidup sebagai kompas arah dan kemampuan regulasi emosi sebagai alat navigasi menghadapi badai psikologis, menjadi dua pilar psikologis yang diduga kuat mempengaruhi kelangsungan dan kualitas pemulihan mereka.

Di Indonesia, penyalahgunaan narkoba masih menjadi persoalan serius, terutama di kalangan usia produktif. Data Badan Narkotika Nasional melaporkan 1.73% (3.3 juta) penduduk usia 15–64 tahun terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Dalam laporan BNN dan BRIN tahun 2023, di Sumatera Utara menunjukkan pola yang memerlukan perhatian, karena termasuk wilayah dengan jumlah kasus yang sangat tinggi (BNN, 2023; BNN Sumut, 2023). Dalam sebuah portal berita disebutkan bahwa Polda Sumut menyoroti Kota Medan sebagai salah satu daerah dengan kategori zona merah darurat narkoba di wilayah Sumatera Utara (TB News). Secara spesifik, Polrestabes Medan mengidentifikasi Kecamatan Medan Johor sebagai salah satu wilayah dengan tingkat kerawanan peredaran narkoba yang tinggi dan masa dewasa awal termasuk masa yang rentan terhadap tekanan psikologis maupun sosial yang dapat mendorong individu menuju penggunaan zat (mistar.id).

Kehidupan merupakan proses yang terus berjalan, dipenuhi pengalaman, tantangan, perubahan yang membentuk arah serta identitas seseorang. Setiap individu berusaha menjalani hidup sesuai tujuannya, meskipun cara memaknai perjalanan hidup dipengaruhi pengalaman pribadi, nilai yang dianut, dan lingkungan sosial budaya. Victoriana, dkk., (2023) menjelaskan bahwa kehidupan akan terasa bermakna saat seseorang mampu menemukan arah, tujuan, dan makna dari pengalaman hidupnya menjadi sesuatu yang utuh. Ketika makna hidup ditemukan, ia cenderung menjalani kehidupannya dengan lebih terarah dan merasa hidup lebih berarti. Lebih lanjut, Wolfram (2023) menyebutkan makna hidup berfungsi sebagai pedoman menghadapi berbagai tekanan dan menjaga kestabilan emosinya. Dengan adanya

makna hidup, individu memiliki arah jelas dalam bertindak, mampu menumbuhkan perasaan positif terhadap dirinya dan kehidupan yang dijalani.

Meskipun demikian, tidak semua mampu mempertahankan kebermaknaan. Kehilangan arah, tujuan, dan rasa arti dalam kehidupan dapat menjerumuskan pada kondisi kekosongan eksistensial (*existential vacuum*) hingga mendorong seseorang melakukan perilaku maladaptif, termasuk penyalahgunaan narkoba. Syaputri (2021) menyebutkan banyaknya mantan pengguna narkoba menggambarkan masa sebelum rehabilitasi sebagai masa yang kosong/ tidak berarti, bahkan setelah menjalani pemulihan, sebagian mereka masih berjuang menata kembali arah hidup, identitas diri, dan pemaknaan atas pengalaman masa lalunya.

Pemulihan dari ketergantungan narkoba bukan hanya sebatas menghentikan penggunaan zat, tetapi juga perjalanan batin yang mendalam untuk membangun kembali identitas, tujuan, serta arah hidup yang baru. Salah satu aspek psikologis yang memiliki peran besar dalam prosesnya adalah makna hidup. Frankl (dalam Aryanata dkk, 2017) menjelaskan makna hidup sebagai dorongan utama untuk menemukan arti di balik penderitaan dan pengalaman yang dialaminya. Ketika seseorang kehilangan makna hidup, ia dapat terjebak dalam kondisi kekosongan eksistensial (*existential vacuum*), yaitu merasa kehampaan, tidak memiliki arah, serta kesulitan memahami tujuan hidup. Kondisi ini sering memicu munculnya perilaku negatif, termasuk penyalahgunaan narkoba sebagai bentuk pelarian dari rasa hampa dan kehilangan makna. Sebaliknya, ketika individu menemukan kembali makna dalam hidupnya maka menjadi sumber kekuatan untuk bangkit dan mempertahankan pemulihan secara berkelanjutan.

Dalam konteks mantan pecandu narkoba, pencarian makna hidup menjadi proses penting dalam membangun kembali jati diri yang sempat rusak akibat masa ketergantungan. Hal ini bukan sekadar usaha menemukan arti baru dalam hidup, tetapi juga perjalanan batin untuk menerima masa lalu dan menata ulang arah hidup dengan nilai yang lebih positif. Iswardani, dkk., (2022) dalam penelitiannya menyebutkan proses pemulihan seorang mantan pecandu sering mengalami perubahan cara pandang terhadap diri sendiri. Mereka mulai melihat masa lalu bukan hanya sebagai kesalahan, tetapi pengalaman yang memberi pelajaran dan dorongan menjadi pribadi lebih baik. Aryanata, dkk., (2017) menambahkan, bagi mantan pengguna NAPZA, menemukan makna hidup berarti menemukan alasan bertahan dan menjalani kehidupan baru yang lebih bermakna. Proses ini sering kali diawali dari refleksi terhadap masa lalu, rasa bersalah, dan keinginan memperbaiki diri. Saat seseorang mulai berdamai akan perasaan bersalah dan menerima dirinya, muncul dorongan yang kuat untuk memperbaiki kehidupan dan menghindari perilaku lama.

Makna hidup tidak hanya dipahami sebagai tujuan/ arah hidup, tetapi juga mencakup cara individu menemukan arti nilai kehidupan yang mendasar. Frankl (dalam Wolfram, 2023) menyebutkan pencarian makna hidup dapat diwujudkan melalui tiga jenis nilai utama, yaitu (1) *Creative values*: cara seseorang mengekspresikan diri melalui karya/ kontribusi yang bermanfaat bagi orang lain, (2) *Experiential values*:

diperoleh dari pengalaman hidup yang bermakna, seperti hubungan dengan orang lain/ menikmati keindahan di sekitar. (3) *Attitudinal values*: kemampuan seseorang dalam mengambil sikap positif terhadap penderitaan/ situasi yang tidak dapat diubah. Sebuah wawancara dengan DT (38 tahun), seorang mantan pecandu narkoba yang sudah berkali-kali masuk panti rehabilitasi hingga dinyatakan pulih selama lebih dari satu dekade, pernah berada di kondisi ketergantungan hingga berhalusinasi dan meminum serta menawarkan urinenya untuk dikonsumsi. Pada masa penggunaan narkoba, DT memandang hidup secara sempit dan impulsif, tanpa tujuan yang jelas serta minim pertimbangan terhadap konsekuensi. Kehidupan saat itu lebih berorientasi pada pemenuhan kesenangan sesaat, sehingga ia tidak memiliki arah dan makna hidup yang konstruktif.

“Sebelum direhabilitasi, hidup saya hanya berputar di pola yang tidak sehat, banyak merokok, banyak begadang, pokoknya tidak sehatlah. Saya menghadapi masalah itu kalau dulu berpikirnya pendek” (A.R1.006)

Proses pemulihan DT tidak hanya melibatkan perubahan perilaku, tetapi juga perubahan cara pandang hidup yang dipengaruhi oleh nilai spiritual dan dukungan sosial.

“Di awal pertobatan dulu, jadi kita di bentuk rohaninya jadi dewasa. Saya dulu terus terang eee hamba Tuhan khotbah didepan sana rasaya dongkol, saya tidak terima ah apalah bapak itu.” (A.R1.18) “Orang yang berhasil itu tidak di bentuk dengan cara yang mudah, tapi kita kalau berserah di hadapan Tuhan pasti ada solusi, itu yang saya lihat.” (A.R1.030) “Yang pertama ya pasti kuasa Tuhan lah, baru hamba Tuhan dan mentor sangat berperan. Dia tahu kita gimana di awal itu, gimana di proses, gimana terus di kasih support, dukungan dan juga orang terdekat lah. (A.R1.036)

Setelah melalui masa pemulihan, DT mengalami perubahan signifikan dalam cara memaknai kehidupannya. Ia tidak hanya menjadi lebih mampu mengatur pikiran dan emosi, tetapi juga mulai menjalani hidup secara lebih terarah dan terencana, dengan tujuan yang jelas serta pemaknaan hidup yang lebih positif dan bermakna.

“Sekarang saya merasa bersyukur, sangat bersyukur. Sudah punya keluarga, sudah punya anak.” (A.R1.014) “Saya di pakai Tuhan untuk alat terang kemuliaan Tuhan.” (A.R1.020.)

Selain makna hidup, regulasi emosi juga menjadi aspek penting menjaga keberlanjutan proses pemulihan. Kemampuan ini membantu individu mengarahkan/ mengendalikan reaksi emosional agar tetap sejalan dengan nilai dan tujuan hidup yang dimiliki. Regulasi emosi dipahami sebagai proses mengenali, menilai, dan menyesuaikan respon emosi agar tetap adaptif terhadap berbagai situasi. Menurut Anastasya dan Pedhu (2023), kemampuan mengatur emosi memungkinkan individu mengendalikan perasaan dan ekspresi emosional hingga dapat menanggapi tekanan psikologis dengan cara yang sehat. Lebih lanjut, Pratama dan Jannah (2023) menjelaskan regulasi emosi melibatkan kesadaran akan perasaan yang muncul, kemampuan mengevaluasi penyebabnya, serta upaya mengontrolnya agar tetap sesuai dengan konteks sosial. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan hidup dan menjaga keseimbangan psikologis, terutama bagi mereka yang sedang menjalani proses pemulihan dari ketergantungan narkoba.

Regulasi emosi menekankan pada proses bagaimana individu secara aktif mengelola dan mengarahkan pengalaman emosionalnya, bukan pada kondisi di mana emosi secara otomatis

mengendalikan perilaku/ respons individu (Mirza dkk., 2022). Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation*, regulasi emosi melibatkan berbagai strategi agar individu dapat mengelola emosi secara adaptif, yang mencakup lima strategi yaitu *situation selection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation*. Kelima strategi ini menggambarkan tahapan yang dilalui seseorang dalam mengatur emosinya, mulai dari memilih situasi yang dihadapi, mengubah kondisi yang memicu emosi, mengalihkan perhatian, menafsirkan ulang makna suatu peristiwa, hingga mengendalikan respon yang muncul. Melalui tahap ini, individu dapat menyesuaikan reaksi emosionalnya agar sejalan dengan konteks sosial dan tujuan hidup yang dimiliki (Gross dalam Trisnadewi & Amaliyah, 2023; Aurelya, dkk., 2025).

Selanjutnya, pengalaman DT juga menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam cara mengelola emosi. Pada masa penggunaan narkoba, ia mengakui kesulitan mengendalikan emosi dan kerap meluapkan amarah tanpa berpikir panjang.

“Saya dulu orangnya di sekolah pernah belajar taekwondo, kan dididik mental supaya jadi petarung. Sementara yang kita hadapi bukan seperti pertarungan, jadi ditambah lagi zat-zat itu, waduh makin arogan. (A.R1.022)

Penggunaan zat adiktif, semakin mempengaruhi tingkat emosinya. Selama menjalani proses pemulihan, DT belajar menenangkan diri dan mengelola emosinya dengan cara yang lebih positif. Ia menekankan pentingnya pendekatan spiritual untuk membantu dirinya tetap tenang saat menghadapi perubahan suasana hati serta lingkungan yang sehat juga mempengaruhi kestabilan emosi.

“Itu jawabannya berdoa dan berserah di hadapan Tuhan. Karena kan kita manusia ini gak selamanya mood bagus kan, kadang galau, jadi itu berserah di hadapan Tuhan, ya memang itu ditekankan seperti baca Firman Tuhan, mengandalkan kuasa Tuhan.” (A.R1.024) “Iya, lingkungan yang sehat, yang rohaninya baik, itu sangat mempengaruhi.” (A.R1.028)

Setelah melalui masa pemulihan, DT merasakan adanya perubahan dalam dirinya. Ia menjadi lebih mampu mengatur pikiran dan emosi serta menjalani hidup dengan lebih terencana.

“Jadi sekarang saya sangat bersyukur bisa memenej pikiran saya dan udah bisa membuat jadwal hari-hari yang akan datang. Kalo dulu gak ada yang pasti... saya sendiri pun dengan diri saya tidak yakin, jadi kalo sekarang lebih teratur.” (A.R1.022)

Dalam konteks mantan pecandu narkoba, kemampuan meregulasi emosi menjadi penting karena berhubungan langsung dengan proses mengelola *craving* (keinginan kuat untuk menggunakan zat), menghadapi stressor sosial, serta mencegah *emotional relapse*. Mirza, dkk (2022) dalam penelitiannya menjelaskan regulasi emosi bukan sekadar menekan perasaan negatif, tetapi melibatkan kesadaran diri, penilaian ulang kognitif, dan penerimaan emosional. Proses regulasi emosi membantu individu mengubah pola reaksi impulsif menjadi respon lebih sadar dan terarah. Hal ini relevan bagi mantan pecandu yang sedang membangun kontrol diri dan kestabilan emosi setelah masa rehabilitasi. Penelitian Ningrum dan Masing (2022) juga mendukung bahwa mantan pecandu narkoba yang mampu mengatur emosinya secara adaptif lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan memiliki peluang lebih besar mempertahankan kehidupan bebas narkoba. Sementara itu, pelatihan regulasi emosi pada

warga binaan rehabilitasi narkoba terbukti mampu meningkatkan kesadaran terhadap perasaan dan mengurangi intensitas emosi negatif yang sering kali menjadi pemicu kambuh.

Berlandaskan pemaparan diatas, makna hidup dan regulasi emosi merupakan dua aspek psikologis utama yang saling mempengaruhi dalam proses pemulihan mantan pecandu narkoba, terutama pada masa dewasa awal yang penuh tantangan. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam terkait “Makna Hidup Dan Proses Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Mantan Pecandu Narkoba”

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana makna hidup dan proses regulasi emosi pada dewasa awal mantan pecandu narkoba. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami bagaimana makna hidup serta proses regulasi emosi pada dewasa awal mantan pecandu narkoba. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan kajian mengenai proses pemulihan dan ketahanan psikologis mantan pecandu narkoba. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi praktisi psikologi, konselor adiksi, maupun lembaga rehabilitasi mengenai pentingnya penguatan makna hidup dan kemampuan regulasi emosi sebagai bagian dari proses pemulihan serta upaya pencegahan *relapse* bagi mantan pecandu. Secara sosial, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi masukan bagi masyarakat, keluarga, serta pembuat kebijakan dalam merancang program pendampingan dan rehabilitasi yang lebih komprehensif sesuai dengan kebutuhan psikologis mantan pecandu narkoba.