

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Kampung Aur adalah sebuah daerah permukiman padat dengan penduduk di bantaran Sungai Deli, kota Medan yang pada tahun 2017 dipadati oleh sekitar 1829 jiwa, sehingga rumah penduduk sangat rapat dengan sesama dan beberapa dibangun di atas tempat pengaliran air. Ekonomi, kesadaran dan pengetahuan yang rendah membuat penduduk tidak sadar bahwa mereka mengakibatkan degradasi lingkungan. Sungai Deli yang dijadikan tempat mandi, mencuci, menangkap ikan dan mengumpulkan sampah untuk dijual. Tempat hunian yang kurang layak, pendidikan, dan sanitasi yang rendah berdampak kepada penghasilan rendah pada penduduk di kawasan tersebut sehingga untuk memenuhi kehidupannya mereka melakukan tindakan kriminal dan penggunaan narkoba (Sembiring, 2017).

Kondisi kampung Aur banyak menimbulkan berbagai permasalahan karena dari sosial, ekonomi, lingkungan, psikologi, dan pendidikan masyarakat yang jauh dari kemapanan hidup. Lingkungan tersebut dikenal sebagai kampung narkoba karena sering terjadinya peredaran dan pemakaian narkoba. Peredaran narkoba menyasar masuk kepermukiman padat penduduk. Pemberitaan media cetak maupun elektronik sering meliputi tentang penangkapan atau penggerebekan para bandar maupun pengguna narkoba oleh aparatur kepolisian. Seperti berita yang dilansir oleh [www.beritasumut.com](http://www.beritasumut.com), pada tanggal 29 April 2016 di kampung Aur terjadi penggerebekan petugas dari Polresta Medan dan menangkap enam orang warga yang memiliki narkoba.

Penyalahgunaan narkoba mendorong manusia memiliki kecanduan yang dapat membahayakan masa depannya (Hawari dalam Eskasasnanda, 2014). Pecandu narkoba adalah seorang yang menyalahgunakan narkoba yang kemudian menjadi ketergantungan terhadap zat-zat adiktif yang telah dipakai yang kemudian berdampak kepadanya secara fisik maupun psikis.

Dalam rumah tangga, penyalahgunaan narkoba bisa menimbulkan efek buruk bagi keharmonisan didalamnya. Suami yang telah dibawah pengaruh narkoba menjadi salah satu hal yang memicu istrinya untuk bercerai dengannya. Keberhasilan ataupun

kegagalan dalam seseorang istri ketika menghadapi suaminya yang pecandu narkoba berkaitan dengan konsep diri istri. Dalam rumah tangga, kondisi terburuk pasangan tidak semudah diterima seperti kelebihanannya. Setiap orang telah pernah melewati fase yaitu rasa ingin menyerah terhadap dirinya sendiri, letih dalam memperjuangkan mimpinya, tidak merasa sanggup dalam menghadapi sebuah situasi, ataupun tidak lagi memiliki arah hidup (Sari dan Budisetyani, 2020).

Berita yang dilansir dari [news.okezone.com](http://news.okezone.com), terkait kasus pada istri yang mempunyai suami pengguna narkoba, yaitu seorang ibu rumah tangga di Kecamatan Plakat Tinggi, Sumatera Selatan bernama Herlina yang berumur 41 tahun, ditangkap karena mengedarkan narkoba yaitu sabu. Tersangka Herlina ditangkap bersama lima lainnya, dari hasil penangkapan tersebut didapatkan 1.000 butir pil ekstasi dalam bentuk panda hijau serta 1,3 ons sabu-sabu. Herlina menyatakan bahwa suaminya sudah dahulu ditangkap oleh polisi empat bulan lalu dan alasan mengapa Herlina meneruskan usaha suaminya dikarenakan kebutuhan ekonomi yang sulit.

Kasus serupa juga terjadi di kawasan Kelurahan Aur Medan. Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan oleh para peneliti terdapat istri-istri yang memiliki suami pecandu narkoba terlihat bahwa para suami sering mencuri dari mall dan rumah sakit yang sudah tutup di dekat daerah tersebut, barang yang ditemukannya kemudian di jual dengan harga yang murah agar dapat membeli narkoba, istri-istri yang sudah berumur sudah putus asa dan lelah akan suaminya sehingga mereka hanya lepas tangan agar tidak berkelahi dengan suaminya, tetapi istri-istri yang usia muda sering bertengkar tentang hal tersebut dan terkadang terjadi KDRT sehingga mereka stress menghadapi suami mereka. Peneliti melakukan wawancara dengan atasan Komunitas Peduli Anak (KOPA) yang berada di kawasan tersebut yang menceritakan bahwa istri-istri yang memiliki suami pecandu narkoba dengan resiliensi rendah ketika menghadapi suaminya sering terjadi kekerasan di rumah tangga, meminta uang secara paksa, mencuri dirumah maupun di luar.

Kasus-kasus yang diuraikan di atas merupakan bukti dari rendahnya ketahanan para istri dalam menghadapi keadaan tertekan. Hal tersebut karena suami pecandu narkoba yang mempengaruhi kondisi ekonomi keluarga.

Resiliensi merupakan kemampuan individu bangkit dari situasi sulit dengan kekuatan didalam diri nya untuk hidup yang lebih baik. Missasi dan Izzati (2019), menjelaskan bahwa resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk bangkit dari situasi yang berbahaya dan menekan dengan mengandalkan keterampilan yang dimiliki, kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi. Menurut Grotberg (1999), Setiap orang memiliki resiliensi yang membantu mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi, resiliensi pada istri yang memiliki suami pecandu narkoba adalah untuk tetap bertahan dalam kondisi yang tidak diinginkan.

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki tujuh keterampilan yang membentuknya. Ketujuh keterampilan tersebut adalah regulasi emosi (mengatur emosi), kontrol impuls (mengendalikan perilaku dan emosi), optimisme (harapan bahwa akan berhasil), empati (kemampuan menempatkan diri), analisis akar masalah (analisis masalah pada tahapan tertentu), *self-efficacy* (penilaian kemampuan capai tujuan) dan *reaching out* (menjangkau tujuan).

Pelatihan *self-compassion* adalah salah satu faktor yang menonjol untuk meningkatkan resiliensi sebuah individu. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) berdasarkan pelatihan *self-compassion* yang diberikan kepada mantan pecandu narkoba yang dapat menaikkan resiliensi mereka, artinya mantan pecandu tersebut memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, dapat meregulasi emosi dan penghayatan positif kepada dirinya sendiri. Senada dengan Akmala (2019), melalui penelitiannya menjelaskan bahwa pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi pada anak yang memiliki keluarga yang tidak harmonis sehingga mereka dapat melalui situasi tersebut.

Menurut Terry dan Leary (2011), *self-compassion* merupakan kepedulian pada diri sendiri, berfokus dalam penderitaan, dan belas kasih diri sehingga kemampuan untuk regulasi diri akan meningkat. Neff (2021), menyatakan bahwa *self-compassion* berupa suatu simpati, memberikan perhatian, terutama ketika mengendalikan emosi atau adanya tekanan, bagaimana cara kita menerima atau menenangkan diri dari rasa emosi yang berlebih. Namun, *self-compassion* juga bisa dalam bentuk ketangguhan,

kuat, terutama jika ditujukan untuk perlindungan diri, memenuhi kebutuhan atau memotivasi perubahan dalam diri.

Apabila seseorang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, ia memiliki kemampuan untuk menerima baik kelebihan maupun kelemahannya sendiri. Selain itu, ia juga dapat menganggap kesalahan sebagai hal yang lumrah terjadi, dan memiliki kesadaran akan hubungan yang ada antara segala hal yang terjadi (Hidayati, 2015). *Self-compassion* dianggap sebagai motivasi pro-sosial yaitu seseorang yang ingin membantu dan berbagi dengan orang lain, hal tersebut dapat menghilangkan stress dan memfasilitasi kebahagiaan diri sendiri dan orang lain. Ketika seseorang memiliki rasa ingin membantu, memahami perasaan dan kebutuhan orang lain, hal-hal tersebut dapat mengurangi stress dan meningkatkan kesejahteraan (Singer dan Bolz, 2011).

Menurut Neff (2003), terdapat tiga aspek utama dari *self-compassion*. Aspek-aspek tersebut mencakup: 1) kemampuan untuk bersikap ramah terhadap diri sendiri; yaitu kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri saat menghadapi kegagalan, 2) *common humanity*; kesadaran individu bahwa penderitaan bagian dari kehidupan yang dialami semua orang, dan 3) *mindfulness*; kemampuan untuk menyadari serta memberi pengertian kepada diri sendiri dan dapat menghadapi perasaan yang dirasakannya.

Penelitian terbaru yang telah dilakukan oleh Markati dan Tjahjoanggoro (2022) Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pelatihan *self-compassion* memiliki dampak positif dalam meningkatkan tingkat resiliensi. Penelitian tersebut dilakukan pada narapidana wanita terkait kasus narkoba atau korupsi di penjara khusus perempuan Kelas II A Pontianak yang belum bisa ikhlas menerima keadaan yang mereka alami sehingga mereka selalu merasa bahwa kesalahan mereka tidak dapat dimaafkan.

Dari paparan penelitian-penelitian sebelumnya di atas, dapat terlihat posisi keterbaruan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah penggunaan subjek yang berbeda yaitu para istri yang memiliki suami pecandu narkoba yang tinggal di Kawasan Kumuh Kelurahan Aur Medan. Alasan peneliti mengambil subyek istri yang memiliki suami pecandu karena ingin mengetahui apa yang memicu stress dalam kehidupannya

sehingga resiliensinya rendah, dan dapat membantu istri untuk tetap bertahan dalam situasi untuk kehidupan yang lebih baik.

Dari uraian di atas dan melihat kaitan antara *self-compassion* dan resiliensi, peneliti tertarik untuk menyelenggarakan studi dengan judul "Efektivitas Pelatihan *Self-Compassion* dalam Meningkatkan Tingkat Resiliensi pada Istri-Istri yang Memiliki Suami Pecandu Narkoba di Kawasan Kumuh Kelurahan Aur Medan." Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat resiliensi para istri yang memiliki suami pecandu narkoba sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan *self-compassion*. Hipotesis tersebut didasarkan pada asumsi bahwa tingkat resiliensi para istri akan mengalami peningkatan setelah menjalani pelatihan *self-compassion*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pada pelatihan *self-compassion* untuk meningkatkan resiliensi pada istri-istri yang memiliki suami pecandu narkoba di kawasan kumuh Kelurahan Aur Medan. Harapan manfaat dari penelitian ini untuk dapat memberikan dan menambah wawasan serta pengetahuan kepada ilmu Psikologi Sosial dan membantu para istri yang memiliki suami pecandu narkoba untuk mampu bangkit mengatasi dan melalui kesulitan hidup, serta kembali pada kondisi semula setelah mengalami kesulitan tersebut.