

STRES PADA MANTAN PENGGUNA NARKOBA YANG MENJALANI REHABILITASI

S.K. Nawangsih, Putri Rismala Sari

Fakultas Psikologi Universitas Semarang
Jl. Soekarno Hatta, Tlogosari Kulon, Semarang, Jawa Tengah, 50196

sknawangsih@usm.ac.id

Abstract

This is a qualitative phenomenological research aimed to understand stress of a former drug users whose under rehabilitation process. This research focused on factors that influencing and implications due to stresses of former drug users. Data collection method used is the method that used in this research is semi-structured interview, observations by non-participants, checklists, and documentations. Subject in this research determined by the cooperative ability of former drug users whose undergoing rehabilitation, which is three women as participants, at former drug users social rehabilitation office "Mandiri", Semarang. Through descriptive analysis of data research, factors that making former drug users stressed during rehabilitation process are loss of freedom, the guilty feelings, social affect such as ex-drug users label and other affect which cause worsen the conditions of a former drug users and the stressed level become higher. Furthermore, stress that experienced by the former users will affect their subjective conditions, cognitive behavior, and physiological conditions.

Keywords: stress; former drug users; phenomenology; data explication

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis yang bertujuan untuk memahami stres pada mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara semi terstruktur, observasi non partisipan, checklist dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang perempuan mantan pengguna narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Balai Rehabilitasi Sosial Eks Penyalahgunaan Napza "Mandiri" Semarang. Melalui teknik analisis dengan eksplikasi data diperoleh tema-tema antara lain: faktor-faktor yang memengaruhi stres dan akibat dari stres yang dialami oleh mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi. Faktor-faktor yang memengaruhi mantan pengguna narkoba mengalami stres selama menjalani rehabilitasi antara lain hilangnya kebebasan, perasaan bersalah, sanksi sosial seperti label mantan pengguna narkoba serta sanksi-sanksi lainnya yang kemudian memperburuk kondisi mantan pengguna narkoba dan meningkatkan stresor sebelumnya. Adapun stres yang dialami tersebut lebih lanjut memberikan akibat terhadap kondisi subjektif, perilaku, kognitif, dan fisiologis pada mantan pengguna narkoba.

Kata kunci: stres; mantan pengguna narkoba; fenomenologi; eksplikasi data

PENDAHULUAN

Di Indonesia penyalahgunaan atau ketergantungan napza (narkoba, alkohol, psikotropika dan zat adiktif lainnya) kian marak terjadi. Hal tersebut dapat diamati dari maraknya pemberitaan baik di media cetak maupun elektronik yang hampir setiap hari meng-informasikan tentang penangkapan para pelaku penyalahgunaan narkoba oleh aparat keamanan. Penyebaran kasus penyalahgunaan atau ketergantungan narkoba pun hampir merata di seluruh

Indonesia dengan tidak mengenal status, golongan, agama, suku, ras, profesi, latar belakang, tua-muda, penduduk desa atau kota membuat narkoba menjelma menjadi kejahatan kemanusiaan yang luarbiasa.

Menurut Nevid (2005) penyalahgunaan dan ketergantungan zat merupakan pola perilaku yang rumit yang melibatkan faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Faktor genetik dan lingkungan rumah di masa awal dapat menghasilkan predisposisi (diatesis) pada penyalahgunaan dan ketergantungan. Pada

masa remaja dan dewasa, ekspektasi positif sehubungan dengan penggunaan obat, bersama dengan tekanan sosial dan kurangnya larangan budaya, memengaruhi pilihan penggunaan obat dan kecenderungan terhadap penyalahgunaan.

Rehabilitasi merupakan salah satu cara terbaik untuk mengatasi penyalahgunaan narkoba. Masuknya pengguna narkoba ke panti rehabilitasi memberi konsekuensi pentingnya melakukan penyesuaian diri. Hal ini selanjutnya tidak menjadi baik bagi pengguna narkoba yang berada di panti rehabilitasi karena adanya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh pengguna narkoba itu sendiri. Pada saat pengguna memasuki panti rehabilitasi, masing-masing individu harus berkomitmen pada diri sendiri dan sesama anggota untuk memperbaiki dan meningkatkan mutu kehidupan di segala bidang, yaitu mental, spiritual, sosial dan jasmani, dengan demikian, hidup bersama, semangat persaudaraan, dan komitmen timbal-balik antara mereka dengan sendirinya menjadi model sekaligus metode penyembuhan bagi mereka masing-masing (Syafitri, 2013). Pengguna narkoba yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, tidak bisa menerima kenyataan jika harus menjalani rehabilitasi, masalah finansial demi memenuhi kebutuhan sehari-hari berbenturan dengan keharusan meninggalkan pekerjaannya untuk direhabilitasi kemudian memunculkan perasaan jenuh, rindu dengan keluarga serta adanya pemikiran terhadap stigma dan diskriminasi yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan sekitar memperberat beban derita pengguna narkoba yang sedang menjalani pemulihan di rehabilitasi. Beban yang berkepanjangan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya stres pada pengguna narkoba.

Kendall dan Hammen (dalam Safaria, 2012) menyatakan bahwa stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Melalui wawancara pada tanggal 17-20 November 2015 di Balai Rehabilitasi Sosial Eks Penyalahgunaan Napza “Mandiri” Semarang terhadap tiga orang subjek perempuan mantan pengguna narkoba, diketahui subjek pertama bernama Melisa (nama samaran) berusia 19 tahun sudah menjalani rehabilitasi selama satu bulan. Subjek mengaku jika dua minggu pertama menjalani rehabilitasi sempat *dibully* oleh teman-temannya dengan berbagai macam jenis *bully-an* seperti baju-baju milik subjek yang dibuang di tempat sampah, dihina dengan kata-kata yang kasar, dan masih banyak lainnya. Akibatnya, subjek mengaku sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan, dengan sesama PM (Penerima Manfaat), dan dengan petugas rehabilitasi. Subjek merasa tidak nyaman apabila harus bersosialisasi dan menjalin hubungan yang baik dengan sesama PM.

Subjek kedua bernama Adrin (nama samaran) yang berusia 22 tahun menjelaskan bahwa dirinya sudah menjalani rehabilitasi selama satu setengah bulan. Selama berada di balai rehabilitasi, subjek mengaku mulai terbiasa dengan kehidupan ‘baru’nya. Namun di balik itu semua, ada satu hal yang selalu mengganggu pikirannya selama menjalani rehabilitasi yaitu perasaan takut tidak diakui sebagai ibu oleh anaknya. Meskipun subjek direhabilitasi, subjek masih diperbolehkan untuk pulang ke rumah atas persetujuan petugas rehabilitasi. Selama dua hari subjek pulang ke rumah dan bertemu dengan anaknya, subjek merasa jika anaknya terlihat tidak nyaman berada di dekatnya seperti saat subjek mencoba untuk menggendong anaknya, tiba-tiba saja anaknya langsung menangis dan berusaha agar terlepas dari gendongan subjek. Subjek cukup sedih jika mengingat hal tersebut. Tidak hanya itu, faktor ekonomi juga sangat mengganggu pikirannya selama menjalani rehabilitasi, karena subjek seorang *single parent* dan harus memikirkan bagaimana kebutuhan untuk anaknya kelak.

Subjek ketiga bernama Jahani (nama samaran) berusia 20 tahun. Subjek menjalani

rehabilitasi selama empat bulan. Subjek menceritakan bahwa selama menjalani kegiatan di panti rehabilitasi terasa sangat membosankan. Subjek merasa jenuh dan berpikir jika masa mudanya sudah 'rusak' akibat harus 'terkurung' di tempat rehabilitasi. Bahkan selama berada di rehabilitasi, subjek sudah dua kali mencoba untuk kabur, namun tidak pernah berhasil. Subjek menginginkan suatu kebebasan. Subjek beranggapan jika peraturan yang ada di rehabilitasi sangat memberatkan. Setiap harinya selalu diatur untuk melakukan kegiatan yang baginya tidak begitu bermanfaat dan membosankan.

Spielberger (dalam Widhiastuti, 2010) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-obyek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Menurut Sudarsono (1997) stres merupakan ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologis atau fisiologis dari suatu organisme, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang menekan organ tubuh dan atau diri sendiri, suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan. Clonninger (dalam Safaria, 2012) mengemukakan bahwa stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Sutherland & Cooper (dalam Smet, 1994) menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi stres diantaranya penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), pengalaman (*experience*), tuntutan (*demand*), pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*) dan keadaan stres (*a state of stress*). Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), adalah pengalaman subyektif yang mungkin didasarkan atas persepsi terhadap situasi

yang tidak semata-mata tampak di lingkungan. Pengalaman (*experience*) merupakan suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula (*previous exposure*), proses belajar, kemampuan nyata dan konsep *reinforcement*. Tuntutan (*demand*), merupakan tekanan, tuntutan, keinginan, atau rangsangan-rangsangan yang segera sifatnya yang memengaruhi cara-cara tuntutan yang dapat diterima. Pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*) yaitu ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang memengaruhi pengalaman subyektif, respon, dan perilaku *coping*. Hal ini dapat menimbulkan akibat positif dan negatif. Kehadiran orang lain dapat merupakan sumber kekacauan dan kegalauan yang tidak diinginkan, tetapi bisa juga merupakan sesuatu yang dapat memberikan dukungan, meningkatkan harga diri, memberikan konfirmasi nilai-nilai dan identitas personal. Keadaan stres (*a state of stress*) merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut. Proses yang mengikuti merupakan proses *coping* serta konsekuensi dari penerapan strategi *coping*.

Sarafino (2008) mengemukakan bahwa menilai suatu keadaan stres tergantung pada dua jenis faktor, yaitu stres yang berkaitan dengan pribadi, dan stres yang berkaitan dengan situasi. Faktor pribadi termasuk dalam intelektual, motivasi, dan karakteristik kepribadian. Sedangkan faktor yang berkaitan dengan situasi melibatkan tuntutan yang bersifat sangat kuat dan cenderung terlihat sebagai tekanan.

Adapun Cox (dalam Siswanto, 2007) menyatakan akibat stres dapat dikategorikan menjadi empat kategori yaitu akibat subjektif, akibat perilaku, akibat kognitif, dan akibat fisiologis. Akibat subjektif, yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, kehilangan kesabaran, hingga harga diri

rendah, perasaan terpen cil. Akibat perilaku, yaitu akibat yang mudah dilihat karena berbentuk perilaku-perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa gelisah. Akibat kognitif, yaitu akibat yang memengaruhi proses berpikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecemasan dan mengalami rintangan mental. Akibat fisiologis, yaitu akibat-akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, yaitu tingkat gula darah meningkat, denyut jantung/tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, sebentar-sebentar panas dan dingin.

Frese (dalam Baron 1989) menjelaskan bahwa beberapa pihak berwenang memperkirakan stres memainkan beberapa peran dalam 50-70 persen dari seluruh penyakit fisik. Selain itu, termasuk di dalamnya terdapat beberapa penyakit serius dan mengancam kehidupan seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, pengerasan arteri, bisul, bahkan diabetes.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologis dengan deskripsi fenomena individual (DFI). Subjek utama dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan hasil analisis kuesioner tentang stres serta pertimbangan kemampuan kooperatif dalam berinteraksi sehingga diperoleh tiga orang perempuan mantan pengguna narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Balai Rehabilitasi Sosial Eks Penyalahgunaan Napza "Mandiri" Semarang, dengan masa rehabilitasi yang bervariasi. Adapun informan penelitian berjumlah enam orang berasal dari empat orang rekan subjek serta dua orang petugas rehabilitasi.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu metode wawancara mendalam. Data

penelitian lebih lanjut dianalisis dengan metode eksplikasi data untuk mendapatkan kategorisasi tema-tema (sintesis tema) dari data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa setiap subjek yang menjalani rehabilitasi masing-masing memiliki permasalahan yang memengaruhi terjadinya stres. Hal tersebut dapat diketahui melalui kategorisasi tema penelitian ini, yaitu faktor-faktor yang memengaruhi stres, antara lain seperti latar belakang pengalaman, karakteristik stresor baik personal maupun situasional, serta akibat stres, antara lain secara subjektif, perilaku maupun fisiologis.

Adapun beberapa potongan transkrip wawancara sebagai berikut.

Subjek 1.

"yang masih tak inget sampe sekarang itu ya pas aku dikerjani terus sama konco-konco kae mbak, sampe sekarang ya masih ada perasaan apa mbak... hmm... kayak... trauma gitu ya... yang istilahe masih mbekas gitu... Baju-bajuku wes rak genah kae... hmm sampe pakaian dalemku yo parah meneh dilebok'e di tempat sampah mbak... cilik-cilik ngono di dlusupke jan aku kudu nangis kan mbak."

"pastine... takut... ada rasa takut gitu mbak, was-was juga...kan... hmm...aku jadi gampang curiga eh ndak maksudku kayak antisipasi gitu loh mbak, jaga-jaga terus hawanya... hmm soale pikiranku udah ke situ terus, kan aku takut kalo ntar aku dibunuh apa gimana gitu, soale dia eh ya yang lain kan juga pada ndak suka sama aku, jadinya ya ndak bisa tenang."

"aku tuh punya pacar mbak, pengennya sih nikah tapi orang tuane pacarku ndak mau sama aku mbak, pas tau kalo aku bekas orang makek. dia marah sama aku, kok kamu ndadak bilang to... wes batal iki. Dia ngamuk banget."

“aku dipaksa hmm... nikah sama bukan orang yang tak pengeni. Tapi aku gak mau mbak. Aku bingungnya tuh gitu. Nek ngene carane aku ndak mau keluar mbak... hmm biar aku jek karo pacarku, tapi... tapi aku juga ndak betah... ya serba bingung mbak.”

“sampe sekarang aku tuh susah tidur ya mbak. sebisa mungkin aku selalu jaga-jaga sampe gak tidur mbak. Masih takut lah kalo aku tidur, terus kan hmm.... Gak sadar, aku diapake gitu mbak.... Wedi tenan lah mbak apalagi kalo dikroyok.”

“peraturan ya ketat sih mbak, petugasnya juga galak tur judes sisan. Kalo gak bersihin... eh bersih-bersih aja dimarahi we we we we... tapi selama kitanya mau manut ya ndak bakal kena omel mbak. Pertama ki kita ndak boleh keluar-keluar, ndak boleh sering... hmm keseringen ditengok'in. terus... terus... kudu nurut sama petugas. Kalo waktunya kegiatan ya kegiatan ndak boleh enggak...”

“kalo salah ya dimarahi. Kalo ndak ya ndak, tergantung kitanya lah mbak. ya kurang baik, aku juga ndak ngerti kenapa, gak tau salahku apa... tapi... tapi mereka kayak gitu”

Subjek 2.

“kegiatan...ngumpul sama temen, yah gitu aja mbak. Yah... kadang bosan juga ya. Rasanya beda aja kalo di sini sama di rumah. Kalo di rumah kan rame gitu., denger suarane anak, masih kecil kan mbak. Jadi mesti berisik, tapi itu malah yang buat aku seneng. Nek disini, pas siang apa malem gitu udah sepi banget mbak. Sepi kan disini jauh dari tempat-tempat yang rame gitu...”

“yang paling tak inget banget tuh jaman itu kan aku tuh dimasukk'e di ruang isolasi. Kayak ruangan yang cuma hmm... apa tuh ruangan kecil. Nah disitu ndak boleh... ndak dikasih makan mbak, itu tuh selama satuu....harian. namanya juga masih baru ya mbak waktu itu, jadi kan

emang susah, kaget banget lah. Takut... terus males juga gitu mbak. Malesnya apa, aku hmm... jujur aja awale emang aku angel buat kenal sama orang. Apalagi ngumpul disini ya mbak. Paling.... Paling gak bisa lah. Aku bingung. Stres juga ya mbak. Duh apa aku bisa tinggal disini dalam waktu yang lama. Satu tempat sama orang-orang baru. Duh malesi banget mbak. Apalagi kan harus kenalan. Aku gak suka.”

“aku capek disini terus, aku pengen pulang sih mbak. Pengen ketemu anak juga. Anakku kan masih kecil mbak. Dia kan masih butuh aku... ibunya. Aku udah kelangan ya istilahe, kelangan waktuku sama anakku sendiri. Sampe sekarang aku takut mbak. Takut... hmm... kalo kan anakku masih kecil ya, pasti kan masih belum nyadar kalo aku ibunya, kalo aku gak ada di dekete. Pengennya kan anaknya itu lebih deket, ndak kayak gini. Tapi ya yang paling banget tak takuti ya nek mantan suamiku mau ambil anakku. Dia sering ke rumahku, rumahe wong tuwoku. Aku sampe takut, sampe punya pikiran jelek mbak. Kalo anakku diambil paksa gimana gitu mbak. suka keweden dhewe trus aku mesti bar itu kan langsung telpon ibukku, ya biar jogo-jogo aja gitu mbak, sekarang anakku gak boleh terlalu sering maen diluar, aku nyuruh ibuku mbak. diawasi terus lah, jangan sampe anakku dibawa kabur pa piye.”

“Banyak peraturan mbak. banyak aturane. Ya contohe disuruh bangun pagi ya mbak, bersih-bersih, trus harus ikut kegiatan tambahan, kayak nyulam, trus nek ada penyuluhan ya ikut penyuluhan. Lah nanti kalo ada yang gak ikut ya pasti ditanyain, nek alasannya gak cocok gitu ya dimarahi”

“lemes mbak,.... Aku baru nyadar kalo aku tuh udah punya anak. Gimana nanti anakku kalo tak tinggal. Trus gimana orang tuaku nek tau anakke kena kayak gini. Aku udah ngecewain orang tuaku kan berkali-kali mbak. antara bingung, malu,

takut hmm... sama nyesel ya mbak. ya campur lah Yah namanya beban ya susah kan mbak buat menjalaninya tho mbak. kayak hmm... banyak tekanan juga”

“Kadang kalo gak cocok, beda pendapat biasane kan ya emang ada lah kayak-kayak gitu. Tapi kan selama kitane bisa ngatasinne sih nek menurutku ya gak papa mbak. Sejauh ini ya sama ya mbak. Dari awal memang udah hmm... udah dari sananya ya keras, disiplin juga ya mbak. sama semuanya sih gitu. Ndak Cuma sama aku aja.”

Subjek 3.

“disini kan emang apa-apa serba teratur ya mbak. ya aku sendiri kan emang awale susah ngikutine, lha sing genah wae mbak mosok yo aku nek ngerjakke opo-opo kudu dijadwali. Ya aku kan ndak bisa tho mbak. biasane kan nek di rumah enak, kalo pagi gini tho mbak, aku biasane jek turu. Kan aku hmm... opo ki... mangkate sore, tekan kerjaanku kan bengi. nek akeh pelanggane ya pagi baru pulang, trus langsung tidur kan mbak. trus kan hmm... nek makan ya sak senengku mbak, meh jam berapa aja. Lha disini, makan harus dijami. Trus kan aku yo rak biasa resik-resik apa nyuci baju ya mbak, ya paling kan nek ning omah tak kon tonggoku sing ngerjake itu. Kan biasa ya mbak nggo tak bayar. Nek sekarang emang apa-apa sendiri. Dikerjain sendiri. Jadine disini tuh ya kayak gini-gini aja mbak.”

“pengalaman itu ngerjani konco mbak hahaha. terserah aku sih mbak. kadang kayak ngumpetke barange. Trus kan do bingung hahaha ya lucu wae.. ya pokok’e nek aku gak suka sama orang yang ada disini biasane aku lebih kejam lah. Sampe sak kapok-kapok’e”

“ya aku kan pengen bisa kayak dulu lagi mbak... bisa apa ya... bebas lah. Masa mudaku disini juga gak enak mbak. pengen happy-happy, terlalu pusing mbak, kalo disini itu. Gak bisa bebas. Koyok dipenjara rasane.

Kalo disini kan gak menghasilkan uang mbak. kan kalo di luar sana enak, bisa cari duit, seneng-seneng. Gak sepi kayak disini. mau ngapa-ngapain juga gak sebebas dulu. Selalu ada aturan-aturan, gak boleh ini, trus ki gak, boleh itu. Ya bosen juga sih. kalo disini kan ketemune ya itu-itu aja mbak. jadi bawaane juga gak enak terus emosine.”

“disini ya ketat banget mbak. jadi bikin tambah gak betah. Ya aku juga dari awal kan emang paling gak bisa diatur kayak gitu. Soale udah biasa juga kan mbak, hidup di rumah, yang gak ada hmm... gak ada kegiatan kayak gini. Yah kan gunane disini kan biar istirahat sek, gak ketemu dunia luar dulu, trus biar apa ya... gak makek narkoba lagi kan Cuma itu aja tho mbak fungsine disini. Selain itu kan ben dhewe ki ada kegiatan, makanya dibuat gitu ada kegiatanne, tapi kan kegiatanne itu mboseenin mbak. gak enak.”

“perasaanku ya gak trima ya. Marah, jengkel, gak suka aja sama keputusanne. Aku gak mau disini. Aku juga gak pengen masuk penjara juga. Berat ya... berat banget. Aku awal-awale gak trima trus berusaha buat brontak. Aku gak suka diginiin. Tapi aku masih gak trima aja. Biasanya juga aku gak kenapa-kenapa, tapi ya itu napa kok malah ditaruh disini.”

“temen-temen disini ya... semuane emang takut ya sama aku mbak. soale kan hmm, ya mereka kan tau nek aku ki paling lama ya disini. Trus aku ki juga ya dasare emang ngene iki mbak. ceplasp-ceplos trus kan emang aku itu orange nekad’an, kalo ada yang gak tak sukai ya aku langsung ngomong mbak. nek ketok’e wonge kakean ngeyel, yo tak jak gelut, aku wani kok mbak.”

Selama menjalani rehabilitasi individu mantan pengguna narkoba mengalami suatu perubahan dalam hidupnya. Ruang gerak dibatasi membuat subyek merasa kehilangan kebebasan dan terisolir dari kehidupan di luar rehabilitasi. Keadaan tersebut menjadi

sumber stres (*stressor*) dan menjadi bagian kehidupan yang tidak bisa dilepaskan dari situasi dan kondisi subjek yang mengharuskan tinggal di rehabilitasi. Sarafino (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang.

Banyak perasaan negatif muncul pada mantan pengguna narkoba dalam menjalani rehabilitasi, seperti rasa bersalah, hilangnya kebebasan, sanksi sosial serta kehidupan dalam rehabilitasi yang penuh dengan tekanan psikologis memperburuk kondisi mantan pengguna narkoba dan meningkatkan stresor sebelumnya. Bahkan label mantan pengguna narkoba merupakan stresor terberat.

Faktor-faktor yang memengaruhi mantan pengguna narkoba mengalami stres selama menjalani rehabilitasi diantaranya latar belakang pengalaman, karakteristik stresor, dan karakteristik kepribadian. Latar belakang pengalaman meliputi lamanya subjek menjalani masa rehabilitasi, kehidupan sebelum menjalani rehabilitasi dan selama menjalani rehabilitasi, dan pengalaman yang dialami subjek baik itu pengalaman menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Karakteristik stresor dapat dilihat dari hal-hal yang mengganggu pikiran subjek, perubahan yang dialami seperti pola makan, pola tidur, aktivitas yang harus dilakukan dan perasaan yang muncul saat melakukan aktivitas tersebut, serta peraturan yang berlaku di rehabilitasi. Adapun karakteristik kepribadian seperti perasaan subjek saat dinyatakan harus menjalani rehabilitasi, perasaan subjek saat mengalami ketidaknyamanan, dan perlakuan teman/petugas terhadap subjek.

Istilah stres mengacu pada proses yang melibatkan persepsi, penilaian, dan respon dalam menanggapi situasi berbahaya, mengancam, atau peristiwa yang menantang. Pengalaman tentang stres itu sendiri dapat merupakan hal yang menantang secara emosional atau fisiologis dan secara adaptif dapat mendorong individu untuk mendapatkan kembali keadaan homeostatis (Sinha, 2008). Konsep stres tersebut lebih lanjut dianggap berkaitan dengan berbagai peristiwa yang menyebabkan stres, proses kognitif dan afektif individu dalam menilai peristiwa serta kemampuan melakukan koping, respon biologis dan penyesuaiannya dalam mengatasi stres, serta respon kognitif dan perilaku menghadapi peristiwa yang penuh stres (Sinha, 2001).

Subjek 1 diperlakukan buruk oleh teman-temannya sesama PM, dan perlakuan tersebut memunculkan perasaan trauma serta tertekan dari dalam diri subjek. Tidak hanya itu, subjek juga memiliki kebingungan selama berada di rehabilitasi, di satu sisi usai menjalani masa rehabilitasinya, subjek 1 dipaksa menikah oleh kedua orangtuanya walaupun sebenarnya subjek tidak menginginkan hal tersebut. Di sisi lain subjek menginginkan untuk segera bebas.

Pada Subjek 2, selama menjalani rehabilitasi terdapat hal yang mengganggu pikirannya. Subjek 2 yang telah memiliki seorang anak dan jarang bertemu dengan anaknya, ketika diberikan izin kepada petugas rehabilitasi untuk diperbolehkan pulang sementara untuk menemui anaknya, tiba-tiba anaknya itu menangis, menganggap dan memperlakukan subjek seperti orang asing. Tidak hanya itu, keluarga subjek mengabarkan kepadanya bahwa mantan suami subjek 2 berusaha untuk mengambil hak asuh anaknya. Terkait hal tersebut subjek merasa khawatir dan ingin segera menghirup udara bebas agar dirinya dapat menjaga anaknya dari mantan suaminya itu. Namun, apa daya karena subjek harus menjalani rehabilitasi sesuai dengan masa yang telah ditentukan oleh pihak rehabilitasi -sementara kehidupan yang dialami subjek 2

sebelum menjalani rehabilitasi sangat jauh dari peraturan- subjek merasa sangat tertekan dengan adanya peraturan-peraturan di panti.

Adapun subjek 3 menginginkan untuk segera keluar dari rehabilitasi. Subjek merasa tidak betah lagi berada di rehabilitasi, dan akhirnya memutuskan untuk kabur. Usaha untuk kabur gagal karena petugas rehabilitasi mengetahui niatnya. Sementara subjek yang mengalami stres akan memunculkan akibat-akibat yang akan berdampak bagi dirinya. Akibat-akibat tersebut yaitu akibat secara subjektif, perilaku, kognitif, dan fisiologis. Akibat secara subjektif dapat dilihat dari konsekuensi yang didapatkan subjek setelah melanggar peraturan yang berlaku di rehabilitasi. Akibat secara perilaku merupakan akibat yang ditimbulkan setelah subjek mengalami situasi yang tidak diinginkan misalnya adanya konflik yang terjadi antara subjek dengan teman/petugas rehabilitasi. Akibat secara kognitif yaitu akibat yang memengaruhi proses berpikir. Proses berpikir erat kaitannya dengan apa yang terlintas dalam pikiran subjek selama mengalami ketidaknyamanan di lingkungan rehabilitasi. Sementara akibat secara fisiologis merupakan akibat yang berhubungan dengan kerja alat tubuh.

Akibat subjek melanggar peraturan yang sudah ada, maka subjek mendapatkan hukuman yaitu selain mendapat teguran, subjek dikurung di ruang isolasi selama batas waktu yang telah ditentukan oleh pihak rehabilitasi. Akibat secara perilaku ditunjukkan pada hubungan subjek dengan teman/petugas setelah mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Secara umum antara subjek 1,2, dan 3 memiliki kesamaan, yaitu saat dihadapkan dengan konflik subjek-subjek tersebut memilih untuk diam. Akibat secara kognitif dapat dilihat dari hal yang terlintas dalam pikiran subjek saat mengalami ketidaknyamanan. Dari ketiga subjek tersebut memiliki persamaan yaitu ingin untuk segera bebas. Sementara untuk akibat stres secara fisiologis yaitu dapat dilihat dari keluhan fisik yang dialami oleh subjek. Selama menjalani rehabilitasi, ketiga

subjek sering mengeluh pusing dan tidak enak badan.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi mengalami stres dikarenakan oleh beberapa faktor diantaranya latar belakang pengalaman, karakteristik stresor, dan karakteristik kepribadian. Stres yang muncul berakibat pada subjek mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi, diantaranya akibat secara subjektif, perilaku, kognitif, dan fisiologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A. (1989). *Psychology the essential science*. United States of America: Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Moleong, L. J. (2004). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Safaria, T., & Putra, N. E. (2012). *Manajemen stres*. Jakarta: PT. Bumi Angkasa
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions six edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sinha, R. (2001). How does stress increase risk of drug abuse and relapse? *Psychopharmacology*, 158 (4), 343-59, doi: 10.1007/s002130100917
- Sinha, R. (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of*

- Sciences*, 1141, 105–130, doi: 10.1196/annals.1441.030
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental :Konsep, cakupan, dan perkembangannya*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sudarsono. (1997). *Kamus konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Syafitri, R. (2013). Koping stres pada pecandu narkoba (narkotika dan obat-obatan terlarang) yang menjalani rehabilitasi di Wisma Sirih Rumah Sakit Khusus Kalimantan Barat. *Jurnal Keperawatan PRONERS*, 1 (1).
- Widhiastuti, H. (2010). *Mengelola stres menjadi suatu kekuatan*. Semarang: Semarang University Press.