

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Schultz (2006) kesejahteraan psikologis adalah suatu fungsi individu, saat dimana fungsi positif dari individu memiliki arah atau tujuan yang diusahakan agar tercapainya individu yang sehat. Aspinwall (2002) menerjemahkan bagaimana psikologis berguna dengan baik dan positif.

Sedangkan Ryff (1989) berpendapat kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup efek positif, efek negatif dan kepuasan hidup, tetapi paling baik dipahami sebagai struktur multidimensi, yang meliputi sikap hidup yang berkaitan dengan dimensi kesehatan mental itu sendiri, yaitu kemampuan untuk merealisasikan potensi seseorang. Secara berkelanjutan, individu dapat menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, bebas dari pengaruh tekanan sosial, dan menerima kondisi anda sendiri saat ini, sarana hidup, dan mengontrol lingkungan eksternal.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis masing-masing individu yang berfungsi baik dan positif. Setiap individu yang mempunyai kesejahteraan psikologis selalu bersikap positif terhadap

pribadinya dan orang disekitarnya, memiliki tujuan yang bermakna dalam hidupnya, menjalin hubungan baik dan positif dengan orang di sekelilingnya.

2. Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Adapun faktor yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989), antara lain:

a. Demografis

Faktor yang mempengaruhi yaitu umur, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

b. Dukungan sosial

Sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dipersepsikan oleh seorang individu yang didapat dari banyak sumber yang diantaranya berasal dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, dan organisasi sosial.

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup mencakup berbagai bidang kehidupan dalam banyak periode kehidupan. Evaluasi individu tentang pengalaman hidupnya berpengaruh penting terhadap kesejahteraan psikologis.

d. *Locus of Control (LOC)*

LOC adalah Ukuran ekspektasi umum seseorang atas kontrol yang ditingkatkan setelah perilaku tertentu dapat memberikan prediksi kesehatan mental.

3. Aspek/Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) membaginya ke dalam 6 (enam) dimensi. Hal tersebut digunakan sebagai indikator dalam penelitian ini. Enam indikator tersebut antara lain:

1) Penerimaan Diri

Merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan individu yang terlibat di masa lalu. Mendeskripsikan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengenali kemampuan sendiri dan kemampuan menerima kemampuan positif dan negatif orang lain.

2) Hubungan yang Positif dengan Orang Lain

Berhubungan dengan kemampuan diri saat berhubungan antar pribadi yang hangat dan saling percaya. Gambaran orang yang mengaktualisasi dirinya mempunyai perasaan empati dan kasih sayang.

3) Otonomi

Dimensi otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mandiri dan mengatur perilakunya sendiri yang meliputi independen dan determinan diri, kemampuan individu menahan tekanan sosial, dan kemampuan mengatur pelakunya dari dalam.

4) Penguasaan Lingkungan

Dimensi ini meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang kondusif. Menuntut perlunya keterlibatan dan aktivitas di lingkungan,

kemampuan memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.

5) Tujuan Hidup

Termasuk pengertian tujuan dan makna hidup, serta arah dan tujuan hidup. Keyakinan yang membuat individu merasa memiliki tujuan dan makna dalam hidup.

6) Pertumbuhan Pribadi

Merupakan kemampuan untuk mengembangkan potensi diri dan tumbuh menjadi individu dengan cara pribadi yang efektif, termasuk potensi dan perubahan pribadi yang mencerminkan pengetahuan, pertumbuhan, dan efektivitas pribadi dari waktu ke waktu.

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi adalah kapasitas individu dalam memberikan respon secara sehat dan produktif pada saat menghadapi kemalangan atau trauma dengan keberanian. Hal ini merupakan sifat dasar untuk menghadapi stres kehidupan sehari-hari. Jackson & Watkin (2004) memaparkan resiliensi sebagai konsep bukan banyaknya masa sulit yang pernah dihadapi dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan saat menghadapi masa tersulit.

Di sisi lain, Hardy, Concato, & Gill (2004) menjelaskan bahwa orang dewasa yang resilien mampu beradaptasi terhadap stres dan

kesulitan dengan baik. Pernyataan tersebut sejalan dengan Wagnild & Collins (1990) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan emosional yang digunakan dalam menggambarkan orang-orang yang menunjukkan keberanian dan kemampuannya dalam beradaptasi di tengah kemalangan hidup.

Keempat teori di atas terdapat kesamaan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi individu dalam menghadapi stres dan kesulitan. Hal tersebut disebabkan resiliensi didapatkan berdasarkan kemampuan individu dalam mempelajari kesulitan yang pernah dihadapi.

2. Faktor yang Memengaruhi Resiliensi

Faktor yang memengaruhi resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002), antara lain:

a. Regulasi Emosi

Kemampuan individu untuk tetap mengatasi keadaan dengan efektif meski berada di bawah tekanan. Individu resilien mengembangkan dengan baik keterampilan tersebut sehingga membantu mengontrol emosi, perhatian dan perilaku mereka.

b. Kontrol Impuls

Kemampuan untuk mengelola ekspresi perilaku maupun pikiran impuls emosional termasuk kemampuan untuk menunda kepuasan. Ketika kontrol impuls individu rendah, dia akan menerima keyakinan impulsif pertama tentang situasi sebagai suatu kebenaran dan bertindak dengan sesuai.

c. Analisis Kausal

Kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab kesulitan yang dialami secara akurat. Ketika individu tidak dapat menilai penyebab masalahnya secara akurat, maka mereka akan membuat kesalahan yang sama berulang-ulang.

d. *Self Efficacy*

Keyakinan individu atas kemampuannya memecahkan masalah dengan berhasil. Individu resilien percaya diri, mampu membangun kepercayaan orang lain dalam diri mereka, sehingga membawanya pada kesuksesan dan memiliki banyak kesempatan.

e. Optimisme Realistis

Kemampuan untuk tetap positif dengan masa depan serta bersikap realistis dalam merencanakannya. Individu yang optimis dan percaya dengan hal-hal yang terjadi dapat berubah menjadi lebih baik.

f. Empati

Kemampuan membaca isyarat perilaku non-verbal orang lain seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan untuk memahami keadaan psikologis dan emosional.

g. Meraih Kesuksesan

Kemampuan dalam meningkatkan aspek positif dari kehidupan, mengambil tantangan baru dan kesempatan. Perilaku ini dihambat oleh rasa malu, perfeksionisme dan hambatan diri.

3. Aspek/Dimensi Resiliensi

Wagnild & Young (1993) mengidentifikasi dimensi atau indikator yang digunakan dalam mengukur resiliensi, sebagai berikut:

1) Kebermaknaan (*Meaningfulness*)

Keadaan dimana individu menyadari bahwa hidup memiliki tujuan, makna dan menyadari bahwa ada sesuatu yang kita miliki dalam kehidupan. Tanpa adanya kebermaknaan hidup akan terasa sia-sia dan tanpa arah.

2) Ketekunan (*Preseverance*)

Tindakan ketekunan atau tekad meskipun mengalami kesulitan atau kekecewaan. Hal tersebut mendorong individu untuk berjuang dalam menghadapi kegagalan berulang dalam hidupnya.

3) Ketenangan (*Equanimity*)

Keseimbangan dan harmoni. Individu resilien memahami bahwa tidak semua hal dalam hidup itu baik dan tidak pula semuanya buruk.

4) Kemandirian (*Self Reliance*)

Kemandirian merupakan kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan untuk mengenali kekuatan dan keterbatasan pribadi.

5) Eksistensi Diri (*Exsistential Aloneness*)

Kesadaran bahwa setiap orang menjalani kehidupan yang unik. Individu dengan eksistensi diri membagi beberapa pengalaman namun ada pula yang harus dihadapi sendiri.

4. Karakteristik Resiliensi

Menurut Wolin dan Wollin (1999) terdapat 7 (tujuh) karakteristik utama yang dimiliki oleh individu resiliensi. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimiliki secara maksimal (Kartika, 2011):

a. *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal tersebut bertujuan untuk membantu individu agar dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain.

c. Hubungan

Seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang

resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif, sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor merupakan kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resiliensi menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resiliensi dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi

kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

C. Klien Rehabilitasi

1. Pengertian Klien

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2020) mendefinisikan klien adalah seseorang yang mendapatkan bantuan hukum dari seorang Pengacara. Sedangkan menurut kamus Oxford pengertian klien adalah seseorang yang memakai jasa dari sebuah organisasi profesional seperti Pengacara atau Bank.

2. Pengertian Rehabilitasi

Rehabilitasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2020) adalah pemulihan pada kedudukan yang awalnya perbaikan anggota tubuh yang cacat dan yang lainnya atas individu supaya jadi manusia yang berguna dan punya posisi di masyarakat. Menurut Sari (2017) rehabilitasi adalah suatu proses untuk membebaskan seseorang dari ketergantungan narkoba dan dapat disebut sebagai tempat perlindungan sosial dimana seseorang pecandu akan di ajarkan untuk tertib dalam bersosial agar pecandu tersebut tidak akan mengulangi ketergantungannya. Subagyo (2006) menjelaskan rehabilitasi adalah pemulihan kesehatan jiwa dan raga yang ditunjukkan pada para pecandu narkoba yang udah menjalani program kuratif.

Menurut UU RI No. 35 tahun 2009, ada dua jenis rehabilitasi, yakni:

- a. Rehabilitasi Medis adalah suatu proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkotika;
- b. Rehabilitasi Sosial adalah suatu proses kegiatan pemulihan secara terpadu, baik fisik, mental maupun sosial, agar bekas pecandu narkotika dapat kembali melaksanakan fungsi sosial dalam kehidupan masyarakat.

Klien Rehabilitasi Narkoba adalah seseorang yang menggunakan jasa profesional dalam rangka penyembuhan dari ketergantungan narkoba. Jasa profesional disini adalah BNN Kota Samarinda.

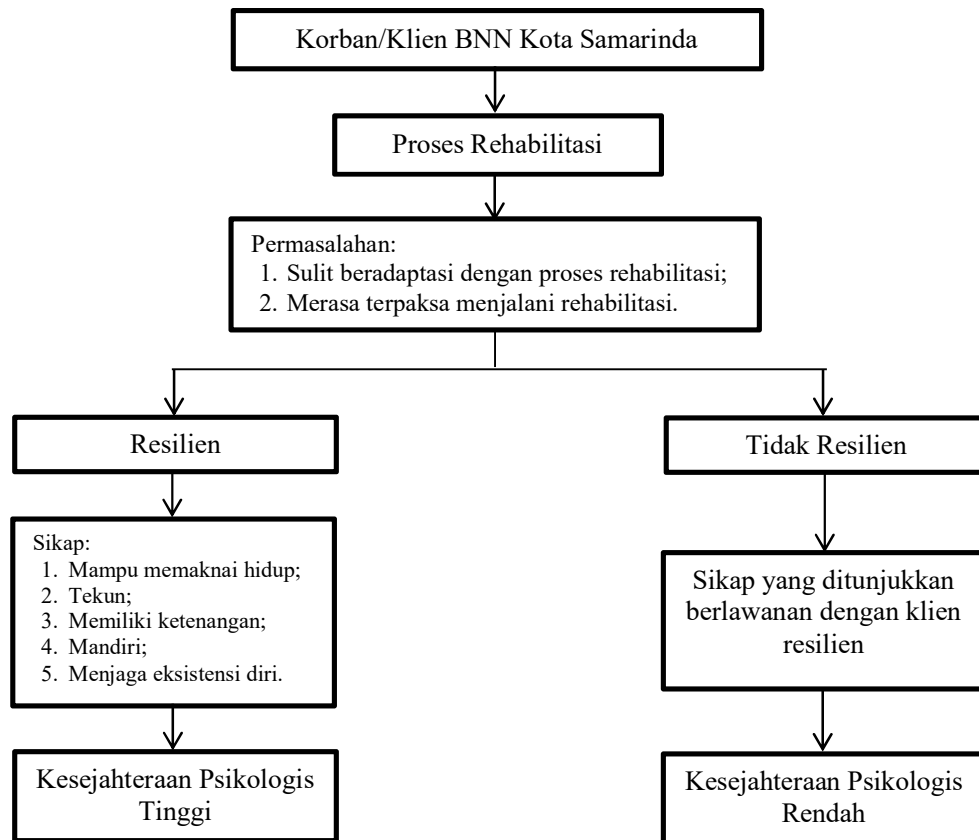
D. Kerangka Berpikir

Rehabilitasi narkoba merupakan tindakan represif yang dilakukan khusus pecandu narkoba. Tindakan tersebut dilakukan khusus untuk memulihkan atau mengembangkan kemampuan fisik, mental, dan sosial penderita. Penghentian penggunaan narkoba bisa menimbulkan gejala yang hebat karena pemakaian obat saat dihentikan (abstinensi). Kekhawatiran akan munculnya gejala abstinensi mendorong seseorang untuk kembali menggunakan narkoba lagi. Maka dari itu korban dipulihkan melalui rehabilitasi. Setiap korban penyalahgunaan narkoba harus ditindak dengan rehabilitasi dengan tujuan memulihkan keadaan fisik, mental dan sosialnya.

Resiliensi merupakan kemampuan klien rehabilitasi dalam menghadapi dan mampu mengatasi rintangan atau kesulitan dalam hidup sehingga individu tersebut menjadi lebih kuat. Resiliensi sangat penting dimiliki oleh klien rehabilitasi, karena resiliensi mampu mengatasi permasalahan atau

kesulitan apapun yang muncul dalam hidupnya. Ada individu yang mampu beratahan dan pulih secara efektif, ada pula individu yang gagal karena tidak berhasil keluar dari situasi yang kurang menguntungkan.

Pada klien rehabilitasi dengan resiliensi tinggi, mereka dapat memiliki sikap mampu memaknai hidup, tekun, tenang, mandiri, dan menjaga eksistensi diri maka akan menjamin kesejahteraan psikologisnya tinggi. Sesuai dengan penelitian Cahyo (2015) yang menyatakan bahwa individu resiliensi tinggi menganggap kegagalan merupakan batu loncatan untuk dirinya memperbaiki agar bisa mengejar impian. Seseorang dengan resiliensi tinggi akan terdorong untuk berkembang dan menjadi lebih baik. Namun, bagi klien rehabilitasi dengan resiliensi rendah akan sangat mungkin untuk tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan, tuntutan, dan kekecewaan yang muncul dalam kehidupannya. Penelitian Sujarwo (2008) menjelaskan bahwa seseorang dengan tingkat resiliensi rendah tidak akan mampu menilai, mengatasi, dan meningkatkan kemampuan dirinya untuk memperbaiki dirinya dalam kesulitan yang terjadi dalam hidup. Adapun kerangka berpikir dari penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

Hipotesis dalam bentuk kalimat deklaratif yang memberikan jawaban sementara dari masalah yang akan diteliti yang masih bersifat praduga dan masih harus dibuktikan atau di uji kebenarannya, hipotesis nol (H_0) menjelaskan tentang tidak adanya hubungan antara variabel, sedangkan Hipotesis alternatif (H_a) menjelaskan tentang adanya hubungan antara variabel dengan variabel lain. Berdasarkan konsep penelitian di atas, pengembangan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Adanya hubungan

antara resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis klien rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda.”, dimana:

- 1) H_0 : tidak adanya hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.
- 2) H_a : terdapat hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.