

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DI
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

**Hersatgusa Yusdi
NIM. 14011091**

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DI
SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Psikologi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh:

**Hersatgusa Yusdi
NIM. 14011091**

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN SKRIPSI

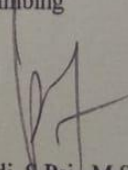
HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DI SUMATERA BARAT

Nama : Hersatgusa Yusdi
NIM : 14011091
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 7 Agustus 2019

Disetujui Oleh

Pembimbing



Rinaldi, S.Psi., M.Si.
NIP. 19781210200312 1 001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Jurusan Psikologi

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada
Mantan Pecandu Narkoba di Sumatera Barat

Nama : Hersatgusa Yusdi

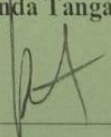
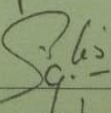
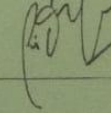
Nim : 14011091

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, 07 Agustus 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
. Ketua	: Rinaldi, S. Psi., M. Si	1. 
. Sekretaris	: Gumi Langerya Rizal, S.Psi., M. Psi, Psikolog	2. 
. Anggota	: Rida Yanna Primanita, S.Psi., M. Psi, Psikolog	3. 

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Bismillahirrahmaanirrahim..

(Dengan Menyebut Nama ALLAH yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang)

Demi masa. (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, (2) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya menta'ati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

(Q.S.Al-Ashr [103]: 1-3)

"Bersungguh-sungguhlah dalam hal-hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan kepada Allah (dalam segala urusan), serta janganlah sekali-kali kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu (kegagalan), maka janganlah kamu mengatakan, 'seandainya aku berbuat demikian, pastilah tidak akan begini atau begitu'. Tetapi katakanlah, 'ini telah ditakdirkan oleh Allah dan Allah berbuat sesuai dengan apa yang dikehendaki'. Karena sesungguhnya perkataan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan setan." (H.R. Muslim)

"Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia"

(Q.S. Ar-Ra'd [13]:11)

Puji syukur penulis berikan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Sumatera Barat Bagian Utara". Semogaskripsi yang telah ditulis dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak serta gelar yang penulis terima dari penulisan ini memberikan keberkahan bagi penulis sendiri.

Skripsi dan gelar ini penulis persembahkan kepada semua pihak terkhusus Keluarga yang selalu sabar membimbing dan mensupport penulis dalam menyelesaikan penulisan ini,

Penulis juga turut mengucapkan terima kasih pada semua pihak, terkhusus kepada dosen pembimbing, para dosen penguji, serta kepada dosen-dosen jurusan psikologi lainnya yang turut membantu, membimbing, dan memberikan semangat pada penulis sehingga dapat menyelesaikan penulisan ini. Tak terkecuali pada para teman-teman, sahabat dan keluarga besar PSI (Psikologi Sahabat Indonesia) yang selalu mendampingi, mengawasi, mendorong dan mensupport penulis menyelesaikan karya ini. Tanpa mengurangi rasa terimakasih dan hormat, penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu penulis melaksanakan penelitian terutama pada Rumah

Rehabilitasi Pelita Hati, serta pihak-pihak lainnya yang tak disebutkan yang turut berkontribusi pada skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik, masukan dan saran dari pembaca agar skripsi ini dapat menjadi manfaat bagi semua pihak.

“Kita hanya berhak menentukan pilihan yang ada, namun tidak berhak menentukan hasil dari pilihan itu sendiri “

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin...

(Segala Puji Bagi Allah Rabb Semesta Alam)

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Bukittinggi, 07 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Hersatgusa Yusdi

ABSTRAK

Judul : **Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada
Mantan Pecandu Narkoba di Sumatera Barat**

Nama : Hersatgusa Yusdi

Pembimbing : Rinaldi, S.Psi., M.Si.

Tantangan kehidupan mantan pecandu narkoba menjadi lebih besar ketika ia telah memasuki kehidupan bermasyarakat kembali. Kembalinya dalam kehidupan bermasyarakat ia butuh untuk menyesuaikan diri dilingkungannya dengan kondisinya sebagai mantan pecandu narkoba. Untuk membantu munculnya penyesuaian diri yang baik maka juga dibutuhkan penerimaan diri yang baik pada diri seorang mantan pecandu narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba.

Populasi penelitian adalah mantan pecandu narkoba di Sumatera Barat. Jumlah sampel sebanyak 30 terbagi di 5 kota yang berbeda yang ditentukan dengan menggunakan teknik sampel area. Subjek penelitian didapatkan dengan menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket berskala tentang penerimaan diri dan penyesuaian diri. Data diolah dengan menggunakan teknik statistic (mean dan SD) serta korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas mantan pecandu narkoba memiliki tingkat penerimaan diri pada kategori tinggi sebanyak 14 orang (46,67%) dan penyesuaian diri mayoritas berada pada tingkat tinggi sebanyak 15 orang (50,00%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri dengan $r_{xy} = 0,893$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti jika penerimaan diri meningkat maka penyesuaian diri meningkat dan jika penerimaan diri menurun maka penyesuaian diri juga menurun.

Kata Kunci : Penerimaan diri, penyesuaian diri, mantan pecandu narkoba

ABSTRACT

Title: *Relationship to Acceptance of Self with Adaptation to Former Narcotics addict in West Sumatra*

Name: *Hersatgusa Yusdi*

Advisor: *Rinaldi, S.Psi., M.Si.*

The challenge of the life of a former drug addict becomes even greater when he has entered social life again. The return to social life he needs to adjust to his environment with his condition as a former drug addict. To help with the emergence of good self-adjustment, it also requires good self-acceptance in a former drug addict. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and self-adjustment to drug addicts.

The study population was former drug addicts in West Sumatra with 30 samples divided in 5 different cities determined using the area sampling technique. The research subject were obtained using the snowball sampling technique. Collection uses a scale questionnaire about self-acceptance and adjustment. Data is processed using statistical techniques (mean and SD) and product moment correlation.

The results of the study found that the majority of former drug addicts had a level of self-acceptance in the high category of 14 people (46.67%) and majority adjustment was at a high level of 15 people (50.00%). There is a significant positive relationship between self-acceptance and self-adjustment with $r_{xy} = 0.893$ and the value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that if self-acceptance increases, self-adjustment increases and self-acceptance decreases.

Keywords: *Self-acceptance, adjustment, former drug addict*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri Pada Mantan Pecandu Narkoba di Sumatera Barat”. Skripsi ini merupakan kewajiban yang harus ditempuh untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program sarjana (S1) pada Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang.

Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak diberikan bimbingan, nasehat, motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph. D., selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Prof. Dr. Solfema, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Rinaldi, S.Psi., M.Si., selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai pembimbing yang telah banyak memberikan waktu, petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
5. Ibu Gumi Langerya R, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Rida Yanna Primanita, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan arahan dan bimbingan untuk penyempurnaan skripsi.

6. Bapak dan Ibu dosen psikologi beserta staf administrasi jurusan Psikologi yang telah memberikan bantuan baik dalam pengajaran, perkuliahan dan ilmu pengetahuan bagi peneliti selama dalam perkuliahan.
7. Teristimewa kepada kedua orangtua yang sangat peneliti cintai dan kepada kedua saudara peneliti, yang telah mendoakan, mengingatkan, menyemangati, dan mengasihi hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teruntuk keluarga seperjuangan psikologi angkatan 2014. Terimakasih untuk semua dukungan, pertolongan serta masukan yang telah diberikan.
9. Teruntuk kakak-kakak senior serta rekan-rekan psikologi UNP angkatan 2015, 2016 dan 2017 yang telah memberikan bantuan, meluangkan waktu serta tenaga demi kelancaran skripsi peneliti, dan juga terimakasih atas dukungan dan masukan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih atas segala perbuatan baik yang telah diberikan. Aamiin.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Bukittinggi, Juli 2019

Hersatgusa Yusdi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	11
C. Batasan masalah	11
D. Rumusan masalah.....	11
E. Tujuan penelitian.....	12
F. Manfaat penelitian.....	12
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Penyesuaian Diri	14
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	14
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	15
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	17

B. Penerimaan Diri.....	19
1. Pengertian Penerimaan Diri.....	19
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri	20
3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri.....	21
C. Mantan Pecandu Narkoba	23
D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri	24
E. Kerangka Konseptual	25
F. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Variabel Penelitian	27
C. Defenisi Operasional	28
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Instrumen dan Teknik Penelitian.....	30
F. Validitas dan Reliabilitas	34
G. Prosedur Penelitian.....	38
H. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Deskripsi Subyek Penelitian.....	41
B. Deskripsi Data Penelitian	41
C. Analisis Data	48
D. Pembahasan.....	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

No.	Tabel	Halaman
1.	Daftar Skor Item Jawaban Alat Ukur Penerimaan diri dan Penyesuaian Diri.....	31
2.	<i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri.....	33
3.	<i>Blue Print</i> Penerimaan Diri.....	34
4.	Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri.....	36
5.	Uji Validitas Skala Penerimaan Diri.....	37
6.	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penelitian.....	38
7.	Deskripsi Data Penelitian Penerimaan Diri dan Penyesuaian Diri Mantan Pecandu Narkoba.....	41
8.	Deskripsi Data Penelitian Penerimaan Diri per Aspek.....	42
9.	Deskripsi Data penelitian Penyesuaian Diri per Aspek.....	43
10.	Kategorisasi Skor Penerimaan Diri (N=30).....	44
11.	Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek Penerimaan Diri.....	45
12.	Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri (N=30).....	46
13.	Kategorisasi Skor Subjek Berdasarkan Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	47
14.	Hasil Uji Normalitas Penerimaan Diri dan Penyesuaian Diri (N=30).....	49

DAFTAR GAMBAR

No.	Gambar	Halaman
1.	Kersangka Konseptual.....	
	26	

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Lampiran	Halaman
1.	Skala Penelitian TO.....	60
2.	Data Try Out Penelitian.....	68
3.	Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Penelitian.....	86
4.	Skala Penelitian	91
5.	Data Penelitian Penerimaan Diri	102
6.	Data Penelitian Penyesuaian Diri	104
7.	Olah Data Penelitian.....	106

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Narkoba adalah bahan / zat / obat yang apabila masuk ke dalam tubuh manusia akan mempengaruhi tubuh terutama otak atau susunan saraf pusat, menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosialnya karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi) dan ketergantungan (dependensi) terhadap narkoba (Azmiyati, Cahyati, & Handayani, 2014). Pada era ini penyalahgunaan narkoba semakin marak di Indonesia. Indonesia merupakan salah satu negara sebagai pasar narkoba terbesar di Asia. Berdasarkan data survei penyalahgunaan narkoba oleh BNN pada tahun 2017 Indonesia berada pada angka 3.376.115 jiwa, terbagi pada kategori coba pakai, teratur pakai, pecandu suntik dan pecandu non suntik.

Penggunaan narkotika membahayakan bagi individu dan lingkungan. Berdasarkan data dari pusat penelitian data dan informasi BNN tahun 2017 dengan jumlah sampel 1.702 didapatkan konsekuensi akibat penyalahgunaan narkoba diantaranya selera makan berkurang, rasa sesak dada, rasa mual berlebihan, rasa lelah berkepanjangan, rasa sakit dihati, depresi, sakit paru-paru, HIV AIDS, sakit syaraf dan sendi, hepatitis, overdosis, mengalami lakalantas hingga tidakan kriminal. Hal ini dialami oleh banyak individu yang kecanduaan dalam penggunaan narkoba di Indonesia

Peredaran narkoba di Indonesia sangat mudah dan murah, hal ini dapat dilihat dari mudahnya dijangkau oleh setiap kalangan mulai usia remaja hingga

dewasa, mulai dari kelas ekonomi sosial rendah hingga kelas ekonomi sosial tinggi. Berdasarkan data BNN (Badan Narkotika Nasional) pengguna narkoba tahun 2015 mencapai 5 juta penduduk tersebar diseluruh wilayah Indonesia. Khusus wilayah SUMBAR terdapat 63.352 penduduk pengguna narkoba yang tersebar di seluruh kota dan kabupaten. Kota Padang, Payakumbuh, Pasaman, Bukittinggi, dan Agam menjadi daerah dengan penyalahguna dan kasus narkoba tertinggi di Sumatera Barat (www.rri.co.id).

Berdasarkan studi awal yang peneliti lakukan sebagian besar penyebab seseorang mengenal dan akhirnya kecanduan narkoba adalah karena pengaruh dari lingkungan pergaulan dan ikut-ikutan teman. Mudahnya akses dan murahness harga membuat pemula semakin mudah mendapatkan narkoba sehingga menjadi ketagihan atau kecanduan. Hal ini didukung dari penelitian Rosida, Wulandari, Retnowati dan Handojo (2015) dimana didapatkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba terdiri dari faktor internal berupa anggapan yang salah mengenai narkoba, suka mengikuti gaya hidup, sifat mudah terpengaruh, gaya hidup mewah, hedonis, ingin mendapat pujian setelah menggunakan, mencoba hal baru, serta tdk percaya diri dengan keadaan yang dimiliki. Lalu ada faktor eksternal berupa berteman dengan pengguna narkoba, keluarga yang tidak utuh, tidak beragama, komunikasi kurang baik, lingkungan yang menekan, keadaan ekonomi, gratis. Dari beberapa faktor tersebut didapat yang paling dominan yaitu narkoba membuat ketagihan dan ingin mencoba kembali, berteman dengan kumpulan pengguna dan suka mengikuti tren atau gaya hidup baru.

Banyaknya didapatkan korban penyalahgunaan narkoba, salah satu upaya yang telah dilakukan oleh pemerintah di Sumatera Barat adalah dengan membuat tempat rehabilitasi bagi korban penyalahgunaan narkoba. Beberapa tempat yang telah dibangun untuk mengatasi penyalahgunaan narkoba diantaranya tempat rehabilitasi narkoba yang di bangun oleh LSM (Lembaga Swadaya Masyarakat) yang ditunjuk sebagai IPWL oleh Kemensos RI sesuai dengan UU (undang-undang) No. 35 tahun 2009 tentang narkoba. Rehabilitasi adalah upaya

pemulihan jiwa dan raga bagi pengguna narkoba, rehabilitasi ini di bagi menjadi dua menurut UU No. 35 tahun 2009 yaitu rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Rehabilitasi medis adalah suatu proses kegiatan pengobatan secara terpadu untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan narkoba. Rehabilitasi sosial adalah pemulihan secara terpadu baik fisik, mental maupun sosial agar mantan pecandu narkoba dapat kembali melakukan fungsi sosial dalam masyarakat (Fitriyani, 2014).

Menurut WHO seseorang dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba jika telah berhasil bersih dari obat atau abstinesia minimal selama dua tahun (Utami, 2014). Menurut kamus besar bahasa Indonesia mantan berarti eks atau bekas. Sedangkan dalam penjelasan pasal 58 UU narkotika menyebutkan bahwa mantan pecandu narkoba adalah orang-orang yang telah sembuh dari ketergantungan narkoba baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan penjelasan di atas mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang telah mengalami penyalahgunaan, memakai serta mengalami ketagihan / ketergantungan terhadap narkoba dan telah dinyatakan sembuh serta lepas dari ketergantungan atau kecanduan baik secara fisik maupun psikis.

Proses rehabilitasi yang dilakukan pada penyalahgunaan narkoba saat ini tidak memberikan jaminan bahwa setelah tahapan dan rangkaian rehabilitasi selesai, akan menyembuhkan dan membebaskan penyalahgunaan narkoba dari efeknya, baik fisik maupun psikis. Berdasarkan hasil interview yang peneliti lakukan kepada beberapa mantan pecandu narkoba didapatkan hasil pada subjek A menyatakan setelah menjalani fase rehab selama 6 bulan dan keluar dari rumah

rehab subjek memutuskan untuk merantau dan tidak kembali ke lingkungan yang mana orang-orang mengetahui tentang masa lalunya. Setelah di tempat baru subjek A menjalani kehidupan seperti orang biasa pada umumnya. Namun ketika subjek kembali ke lingkungan awal dan orang-orang mengajak kembali maka ia telah mampu menolak dan menjelaskan alasannya untuk tidak mengkonsumsi narkoba kembali.

Subjek B menyatakan alasan pertama ia terjerumus mengkonsumsi narkoba karena mengikuti gaya hidup, ikut-ikutan trend, berteman dengan orang-orang ekonomi mapan hingga 14 tahun menjadi pecandu sampai memutuskan berhenti dengan alasan ingin berkeluarga. Dukungan istri yang sangat baik membuat subjek B mampu menjalani kehidupan dengan normal dan menghadapi godaan narkoba yang masih ada. Namun ketika istri memutuskan untuk bekerja subjek B kehilangan dukungan dan subjek B juga bekerja dalam lingkungan yang rentan untuk terjerumus. Sehingga subjek B kembali *relaps* bahkan menggunakan narkoba dalam dosis yang lebih besar selama satu tahun. Pekerjaan tidak berjalan dengan lancar, secara finansial uangnya dihabiskan untuk memenuhi kebutuhan narkobanya, hingga barang-barang di rumah serta mobil dijual untuk membeli narkoba. Setelah istri kembali untuk memberi dukungan subjek B memutuskan berhenti menggunakan narkoba dan berkomitmen pada dirinya walaupun masih bekerja dalam lingkungan yang rentan. Subjek menyadari bahwa pengalaman buruknya di masa lalu adalah kesalahannya sendiri. Tak lagi menyalahkan pengaruh lingkungan, teman-teman, karena perilaku penggunaan narkoba tersebut

adalah karena kesalahan dirinya sendiri. Ia mengatakan bahwa “waktu itu saya bodoh”.

Subjek C menyatakan bahwa ia mengenal narkoba dari lingkungan pergaulan, ia menggunakan narkoba selama 16 tahun dan akhirnya menajalani rehabilitasi karena dipaksa keluarga. Awal rehabilitasi S merasa dirinya dicampakkan oleh keluarga, dibenci saudara-saudara, merasa dibuang dan tak berguna. Setelah subjek C menyelesaikan rehabilitasi selama 6 bulan, subjek C mengaku mengalami ketakutan dalam dirinya, merasa tak percaya diri dengan keadaan saat itu, anak yang gagal, rusak, merasa tak mampu menghadapi godaan-godaan yang bisa membuatnya terjerumus kembali pada narkoba. Sehingga subjek C menutup diri, menyibukkan diri dengan aktifitas sendiri, membantasi komunikasi dengan lingkungan sekitar, berkurung dalam kamar dan tidak peduli dengan kehidupan dan informasi luar serta tidak percaya diri untuk menghadapi kehidupan normal. Subjek C mengaku tidak mendapat kepercayaan penuh dari keluarga sehingga membuat ia merasa cemas dan takut untuk membangun kehidupan normal kembali. Subjek C menjelaskan banyak faktor yang dapat membuatnya kembali menggunakan narkoba pertama, bergaul dengan teman yang masih menggunakan narkoba dan dihubungi oleh bandar narkoba. Kedua, tempat biasanya ia menggunakan narkoba di masa lalu dan ketiga ritual- ritual saat menggunakan narkoba dulu seperti, melihat orang melinting rokok, melihat alat-alat yang dibutuhkan untuk mengkonsumsi narkoba, suara dan hal lain yang mengingatkan ia pada narkoba. Namun tempat subjek C bekerja saat ini membuatnya merasa nyaman dan aman dari godaannya menggunakan narkoba

kembali. Tempat bekerja membuatnya lebih peduli pada diri, lebih merawat diri dan memperhatikan diri dari sebelumnya serta keluarga percaya dengan subjek C. Subjek C juga mengaku bahwa ia sampai sekarang tidak terlalu tertarik dengan membangun hubungan dengan orang-orang baru. Cenderung untuk tidak peduli dengan keperluan orang lain karna pola perilaku ini yang selalu ia lakukan dari awal selesai rehabilitasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, permasalahan mantan pecandu narkoba ini tidak sepenuhnya terselesaikan pada proses rehabilitasi. Tantangan lebih besar berada ketika mereka telah keluar dari peroses rehabilitasi dan menjalani hidup kembali ke dunia masyarakat. Bahkan tidak menutup kemungkinan para mantan kembali mengalami *relaps* dan menggunakan narkoba lebih banyak dari sebelumnya. Penjelasan di atas didapatkan bahwa hal-hal yang dapat membuatnya kembali menggunakan narkoba pertama, bergaul dengan teman yang masih menggunakan narkoba dan dihubungi oleh bandar narkoba. Kedua, tempat biasanya ia menggunakan narkoba di masa lalu dan ketiga ritual- ritual saat menggunakan narkoba dulu seperti, melihat orang melinting rokok, melihat alat-alat yang dibutuhkan untuk mengkonsumsi narkoba, suara dan hal lain yang mengingatkan ia pada narkoba. Hal ini didukung dari penelitian Habibi, Basri dan Rahmadhani (2016) faktor faktor yang menjadi penyebab kekambuhan *relaps* yaitu faktor ekonomi, jenis napza yang digunakan, faktor keluarga dan lingkungan pertemanan.

Berdasarkan temuan awal dari wawancara yang dilakukan mengungkap mantan pecandu mengalami kesulitan untuk masuk kembali kedunia masyarakat.

Adanya perasaan tak mampu menghadapi godaan narkoba, tidak percaya diri, dan merasa tidak diberi kepercayaan dengan lingkungan sekitar, membuat mereka menutup diri, menarik diri dari hubungan sosial, mempersempit interaksi sosial, membatasi komunikasi di lingkungan sosial. Hal ini berhubungan dengan penyesuaian diri para mantan pecandu narkoba ketika telah memutuskan untuk berhenti mengkonsumsi narkoba dan menjalani kehidupan dengan normal.

Menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati 2011) penyesuaian diri adalah bagaimana usaha manusia mengatasi dengan berhasil memenuhi kebutuhan dirinya mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik, memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan juga dilihat dari usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realita. Hal ini individu memiliki kecukupan dalam merespons secara matang, efisien, memuaskan dan sehat dalam kehidupannya. Seseorang yang memiliki penyesuaian yang baik adalah jika ia mampu mengendalikan atau mengatasi emosionalitas yang berlebihan dan tidak merusak. Tidak banyak menggunakan mekanisme pertahanan psikologis yang membuatnya tidak melihat secara objektif masalah yang ia hadapi, sehingga memunculkan alasan-alasan kenapa ia tidak bisa mengatasi masalahnya. Penyesuaian yang baik juga dicirikan dengan mampu mengatasi perasaan frustrasi, memiliki kemampuan belajar dan memanfaatkan pengalaman yang telah didapatkan sebelumnya, serta memiliki sikap yang realistis dan objektif.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sitasari (2007) pada mantan pecandu narkoba didapatkan bahwa mantan pecandu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, hasil yang didapatkan bahwa mereka menghindari

kontak dan interaksi, mudah tersinggung, tak mampu mengontrol emosi, rasa percaya diri yang rendah dan grogi untuk membangun hubungan dengan orang lain serta takut. Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Agustiani (dalam Adriani, 2016) ketika individu mampu menyesuaikan antara tuntutan dan harapan dari dalam dirinya dengan lingkungannya, maka dikatakan individu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri. Karakteristik penyesuaian di atas juga didukung oleh penelitian dari Sharma (2012) yang mendapatkan hasil dimana individu yang memiliki kematangan emosi memiliki penyesuaian yang lebih baik. Individu yang kurang matang secara emosi mengalami kesulitan dalam penyesuaian dengan tuntutan dilingkungannya.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan, para mantan pecandu yang telah diinterview setelah selesai menjalani rehabilitas dan kembali pada lingkungan subjek merasa tidak percaya diri, cemas, tidak berharga, takut, mengurung diri, tidak peduli dengan informasi dari luar, merasa rendah, terlebih dahulu memberi label negatif pada diri sendiri serta tidak siap untuk kembali ke dunia masyarakat dengan normal. Menurut Husniati (dalam Heriyadi, 2013) mudah putus asa, selalu menyalahkan diri, merasa malu, merasa rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan merasa tidak bahagia, hal ini menjelaskan individu yang memiliki penerimaan diri yang buruk. Individu yang memiliki penerimaan diri yang buruk akan sangat rentan menjadi tertekan dan mengalami kesulitan dalam memusatkan konsentrasi pikiran, melemahkan motivasi, dan pada akhirnya

individu menjadi tidak mampu untuk menjalankan kemampuannya dalam mengembangkan dirinya dengan baik.

Menurut Philips dan Berger (dalam Putri, Agusta, & Najahi, 2013) yaitu individu yang menerima dirinya adalah adanya keyakinan akan kemampuan diri dalam menghadapi persoalan, juga adanya anggapan berharga terhadap diri sendiri sebagai manusia dan sederajat dengan orang lain. Karakteristik lainnya yaitu tidak adanya anggapan aneh atau abnormal terhadap diri sendiri dan tidak ada harapan untuk ditolak orang lain. Tidak adanya rasa malu atau tidak memperhatikan diri sendiri. Adanya keberanian memikul tanggung jawab atas perilakunya sendiri, adanya objektivitas dalam menerima pujian atau celaan dan tidak ada penyalahan atas keterbatasan yang ada ataupun pengingkaran kelebihan.

Penerimaan diri menurut Bernard (2013) adalah kesadaran yang realistis dan subjektif tentang kekuatan dan kelemahan seseorang. Hal ini bisa dicapai dengan berhenti mengkritisi diri sendiri dan menerima kekurangan sebagai sesuatu yang memang ada dalam diri individu, berupa menerima ketidaksempurnaan dirinya. Definisi penerimaan diri menurut Shereer yang kemudian dimodifikasi oleh Berger adalah dimana individu memiliki nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi oleh lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri atas perasaan terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, rendah diri (Denmark, 1973).

Hurlock (1994) menyebutkan bahwa penerimaan diri berdampak dalam penyesuaian diri individu. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Margaretha dan Paramita (2013), pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri pada penderita lupus didapatkan hasil hubungan positif dan signifikan. Penelitian dengan variabel serupa yang dilakukan oleh Vanajhaa dan Pachayyapan (2016) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dan penyesuaian diri pada siswa sekolah menengah.

Penelitian lain juga membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri, dimana sumbangan efektif penerimaan diri pada penyesuaian diri sebesar 97% dalam mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja difabel (Putra & Karyani, 2014). Roger dan Dymond (dalam Vanajhaa & Pachaiyappan, 2016) menyatakan bahwa tingkat penerimaan diri individu memiliki hubungan yang positif dengan penyesuaian diri. Berdasarkan penjelasan di atas, sekaligus untuk menguji ketepatan teori yang dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian sosial pada mantan pecandu narkoba”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat hambatan dan masalah penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba di lingkungan masyarakat.
2. Terdapat indikator perilaku penerimaan diri pada mantan pecandu yang menyebabkan penyesuaian dirinya bermasalah.
3. Adanya indikasi tidak menerima diri atas kesalahan dan keburukan dimasa lalu memunculkan hambatan-hambatan yang menimbulkan penyesuaian diri yang tidak baik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba di lingkungan masyarakat
2. Penerimaan diri pada mantan pecandu narkoba
3. Hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana penyesuaian diri pada mantan pecandu ?
2. Bagaimana penerimaan diri pada mantan pecandu narkoba?

3. Bagaimana hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat:

1. Mengetahui penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba
2. Mengetahui penerimaan diri pada mantanpecandu narkoba
3. Mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis sebagai berikut.

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan terhadap pengayaan khasanah ilmu pengetahuan di bidang psikologi serta memperkaya hasil penelitian yang telah ada. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam ilmu psikologi itu sendiri, terutama terkait dengan bagaimana penerimaan diri dan penyesuaian diri para pecandu narkoba dalam menjalani hidup di lingkungan masyarakat.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi untuk mantan pecandu narkoba dalam mengupayakan penerimaan diri yang baik dengan menerima kekurangan dan keburukan dalam diri sebagai sesuatu yang memang ada dalam

diri sendiri tanpa menyalahkan siapapun agar bisa kembali menyesuaikan diri dengan baik ketika kembali ke dunia masyarakat. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru kepada masyarakat untuk tidak lagi memandang buruk seorang mantan pecandu narkoba karena pengalaman buruk yang pernah dilakukannya dimasa lalu.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati 2011) penyesuaian diri adalah bagaimana usaha manusia mengatasi dengan berhasil memenuhi kebutuhan dirinya mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik, memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan juga dilihat dari usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realita. Dalam hal ini individu memiliki kecukupan dalam merespons secara matang, efisien, memuaskan dan sehat dalam kehidupannya. Seseorang yang mempunyai penyesuaian yang baik jika ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai gangguan psikologis, frustrasi dan konflik.

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri sebagai proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Fatimah menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang sempurna tidak akan pernah tercapai. Penyesuaian diri lebih bersifat proses psikologis sepanjang hayat dan manusia akan terus menerus berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respons penyesuaian diri, baik atau buruk, dapat dipandang sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang wajar. Penyesuaian diri adalah sebagai suatu mekanisme atau

proses kearah yang harmonis antara tuntutan internal dengan tuntutan eksternal. Dalam prosesnya dapat muncul konflik, tekanan atau frustrasi, dan individu didorong untuk meneliti berbagai kemungkinan perilaku yang tepat untuk membebaskan diri dari ketegangan dan konflik tersebut.

Berdasarkan pengertian penyesuaian diri yang telah dibahas di atas, dapat disimpulkan penyesuaian diri merupakan suatu proses individu mencapai keseimbangan diri dalam memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan, seperti mampu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati 2011), penyesuaian diri memiliki aspek-aspek, yaitu sebagai berikut:

- a. Mampu mengatasi emosionalitas yang berlebihan, penyesuaian yang normal ditandai dengan ketidakhadiran emosional yang berlebihan dan merusak. Adanya ketenangan dan kontrol dalam emosi memungkinkan individu untuk mengukur situasi secara cerdas dan untuk mengatur tentang bagaimana menyelesaikan masalah.
- b. Mampu mengatasi mekanisme psikologi, hal ini merujuk pada penggunaan mekanisme pertahanan psikologi yang digunakan. Penyesuaian yang normal dicirikan dengan tidak adanya atau minimnya penggunaan mekanisme pertahanan psikologi. Berorientasi pada pendekatan langsung ke masalah atau konflik dengan mengakui kelemahan dan kegagalan serta berupaya mencoba

kembali dari pada menggunakan mekanisme pertahanan untuk mencari alasan-alasan kegagalan.

- c. Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi. Penyesuaian yang normal artinya bebas dari perasaan frustrasi pribadi yaitu perasaan yang membuatnya sulit dan kadang-kadang tidak mungkin untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Misalnya seorang siswa yang merasa sangat putus asa dalam upaya akademisnya, maka akan sulit baginya dalam mengatur pikiran, perasaan, motif, atau perilakunya untuk efisien menghadapi masalahnya.
- d. Berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri. Penyesuaian normal ditandai dengan adanya kemampuan individu dalam menghadapi masalah, konflik, dan frustrasi dengan menggunakan kemampuan berpikir secara rasional dan mampu mengarahkan tingkah laku yang sesuai
- e. Kemampuan untuk belajar. Penyesuaian yang normal ditandai dengan pembelajaran yang berkelanjutan, yang menjamin pengembangan kualitas pribadi yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga individu dapat memperoleh berbagai cara yang digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- f. Kemampuan memanfaatkan pengalaman. Penyesuaian yang normal ditandai dengan mampu mengambil tindakan dan perbuatan lebih baik dengan berdasarkan pengalaman dimasa lalu.
- g. Memiliki sikap yang realistis dan objektif. Penyesuaian diri yang normal berkaitan dengan sikap yang realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima

kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif. Sikap realistis dan objektif berdasarkan pada proses belajar, pengalaman masa lalu, timbangan rasional dan dapat menghargai situasi dan masalah.

3. Faktor- Faktor Penyesuaian Diri

Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati 2011), penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu sebagai :

- a. Kondisi fisik,(hereditas, konstitusi fisik, sistem syaraf, sistem kelenjar, dan sistem otot). Kondisi fisik individu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Apabila terdapat kondisi cacat fisik dan penyakit kronis akan menghambat individu dalam menyesuaikan diri.
- b. Perkembangan dan kematangan unsur-unsur keperibadian (intelektual, sosial, moral dan emosional). Perbedaan bentuk penyesuaian diri antar individu dipengaruhi oleh perbedaan tahap perkembangan yang dilalui oleh masing-masing individu. Sejalan dengan perkembangannya, individu akan semakin matang dalam merespon lingkungan. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi akan mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.
- c. Unsur penentu psikologis (pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan). Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan menghambat individu dalam melakukan penyesuaian

diri. Selain itu, keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Hal yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan keyakinan diri

- d. Kondisi lingkungan seperti situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah dan masyarakat. Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan bagi anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga
- e. Unsur kebudayaan, termasuk pengaruh keyakinan dan agama. Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lainnya. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

B. Penerimaan Diri

1. Pengertian Penerimaan Diri

Menurut Bernard (2013) penerimaan diri adalah keadaan yang memungkinkan orang untuk menilai tindakan mereka dan sifat mereka, serta mendorong peningkatan kualitas diri sebagai sarana perubahan dan peningkatan pribadi, namun tidak diri mereka, tidak esensi mereka. Penerimaan diri adalah kesadaran yang realistis dan subjektif tentang kekuatan dan kelemahan seseorang. Hal ini bisa capai dengan berhenti mengkritisi diri sendiri dan menerima kekurangan sebagai sesuatu yang memang ada dalam diri individu, berupa menerima ketidaksempurnaan dirinya

Defenisi penerimaan diri menurut Shereer yang kemudian dimodifikasi oleh Berger adalah di mana individu memiliki nilai-nilai dan standar diri tidak dipengaruhi oleh lingkungan luar, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, mampu menerima kritik dan saran secara objektif, tidak menyalahkan diri atas perasaan terhadap orang lain, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya berbeda dengan orang lain, rendah diri (Denmark, 1973)

Berdasarkan beberapa defenisi diatas, maka disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah di mana individu merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan dirinya secara utuh, memiliki nilai-nilai dan standar diri yang kuat, yakin dalam menjalani hidup, menerima segala keadaan dan kejadian yang telah menimpa dirinya sehingga tercapai kesejahteraan dalam menjalani kehidupannya.

2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Menurut Bernard (2013), penerimaan diri terdiri dari beberapa aspek-aspek, yaitu sebagai berikut :

a. *Non-attachment*

Menerima segala pengalaman dan kekurangan serta memungkinkan pengalaman tersebut untuk datang dan pergi secara alami. Pengalaman-pengalaman yang pergi secara alami ini bermaksud untuk mengajarkan diri bahwa yang terjadi di masa lalu tidak bisa dirubah, oleh karena itu yang menerima diri harus mampu memaafkan masa lalu dan kekurangannya.

b. *Non-avoidence*

Tidak menghindari dari segala hal yang menurutnya merugikan individu, tidak menyembunyikan kekurangannya ataupun kelebihan dari dirinya, dengan kata lain ia bebas menunjukkan jati dirinya tanpa harus menghindar.

c. *Nonjudgment*

Tidak menghakimi sebuah pengalaman yang diterimanya dengan pengkategorian pengalaman baik atau buruk, benar atau salah yang menggambarkan evaluasi dari hidupnya, sehingga memberntuk penerimaan diri yang positif

d. *Tolerance*

Toleransi untuk tetap hadir dan sadar bahkan pada pengalaman yang menyebabkan frustrasi atau yang tidak diinginkan.

e. *Willingness*

Kemauan untuk terus menambah dan memiliki pengalaman baru agar tercipta suatu pandangan baru mengenai dirinya yang sebenarnya. Pengalaman-pengalaman ini diharapkan membantu individu untuk memiliki pemahaman baru tentang dirinya sehingga individu tersebut secara perlahan dapat menerima dirinya tanpa syarat.

3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri

Hurlock (1994) mengemukakan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi dalam penerimaan diri adalah:

a. Pemahaman diri

Pemahaman diri merupakan suatu persepsi atas dirinya sendiri yang ditandai oleh keaslian bukan kepura-puraan, realistis bukan khayalan, kebenaran bukan kebohongan, keterusterangan bukan berbelit-belit pada suatu identitas pribadi sebenarnya. Pemahaman diri dan penerimaan diri memiliki hubungan yang positif, semakin baik orang memahami dirinya maka semakin baik penerimaan dirinya dan sebaliknya.

b. Harapan yang realistis

Harapan individu akan sukses yang akan dicapai merupakan pengharapan yang realistis, maka kesempatan untuk mencapai sukses akan muncul. Adanya kesempatan sukses ini akan membentuk kepuasan terhadap dirinya sendiri yang akhirnya membentuk sikap penerimaan diri. Saat individu memiliki harapan yang realistis akan sesuatu dan menanamkan dalam pikirannya, maka individu memiliki kesempatan untuk berhasil dan akhirnya merasa puas serta terbentuk penerimaan diri yang baik.

c. Tidak hadirnya hambatan-hambatan dari lingkungan

Hambatan-hambatan dari lingkungan seperti ras, gender, dan kepercayaan, hanya akan menghalangi individu mencapai tujuan yang realistis. Seseorang yang mengalami hambatan lingkungan meskipun menyadarinya akan terhambat dalam mencapai tujuan yang nyata, apabila hambatan lingkungan ini bisa dinetralisir, barulah individu tersebut dapat mencapai tujuan nyata yang mengakibatkan terciptanya rasa puas akan dirinya sehingga terbentuk penerimaan diri yang positif.

d. Tidak adanya tekanan emosi yang berat

Tanpa tekanan emosi dapat membuat individu santai bukannya tegang, bahagia bukannya marah, benci dan frustrasi. Tekanan yang terus-menerus, baik dari lingkungan maupun diri individu sendiri menyebabkan tingkah laku individu tersebut dipandang menyimpang sehingga ditolak. Apabila individu tidak mengalami tekanan emosi yang berat, maka individu tersebut dapat mawas diri ke luar berpandangan secara keseluruhan bukan hanya memandang dari sisi dirinya saja. Kondisi ini akan memberikan sumbangan positif bagi penilaian sosial yang menjadi dasar terhadap penilaian dan penerimaan diri sendiri.

e. Sukses yang sering terjadi

Sukses dapat dilihat secara kuantitatif dan kualitatif, secara kuantitatif jumlah kesuksesan lebih banyak daripada jumlah kegagalan, secara kualitatif jumlah kegagalan lebih banyak daripada kesuksesan namun kesuksesan ini terjadi pada hal-hal penting sehingga menutupi jumlah kegagalan yang ada. Kegagalan

menyebabkan individu menolak dirinya sedangkan kesuksesan akan menimbulkan penerimaan terhadap diri.

f. Konsep diri yang stabil

Konsep diri yang stabil adalah cara pandang individu pada dirinya dengan hasil yang sama pada setiap waktu dan dapat meningkatkan potensi terbaik pada diri individu.

C. Mantan Pecandu Narkoba

Menurut WHO seseorang dapat dikatakan sebagai mantan pecandu narkoba jika telah berhasil bersih dari obat atau abstinesia minimal selama dua tahun (Utami, 2015). Menurut kamus besar bahasa Indonesia (Balai Pustaka) mantan berarti eks atau bekas. Sedangkan dalam penjelasan pasal 58 UU narkotika dikatakan bahwa mantan pecandu narkoba adalah orang-orang yang telah sembuh dari ketergantungan narkoba baik secara fisik maupun psikis. Berdasarkan penjelasan di atas mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang telah mengalami penyalahgunaan, memakai serta mengalami ketagihan/ketergantungan terhadap narkoba dan telah dinyatakan sembuh serta lepas dari ketergantungan atau kecanduan baik secara fisik maupun psikis minimal 2 tahun.

D. Hubungan Penerimaan Diri dengan Penyesuaian Diri

Hurlock (1994) menyebutkan bahwa penerimaan diri berdampak dalam penyesuaian diri individu. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik dapat melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Margareta dan Pramita (2013), pengaruh penerimaan diri terhadap

penyesuaian diri pada penderita lupus didapatkan hasil hubungan positif dan signifikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0.760 dengan signifikansi $p < 0.001$. Nilai positif menunjukkan hubungan yang saling berbanding lurus antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka juga semakin tinggi pula penyesuaian dirinya dan begitu sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri individu maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya. Hasil uji regresi didapatkan r^2 bahwa penerimaan diri memiliki sumbangan pengaruh sebesar 57,7% terhadap penyesuaian diri.

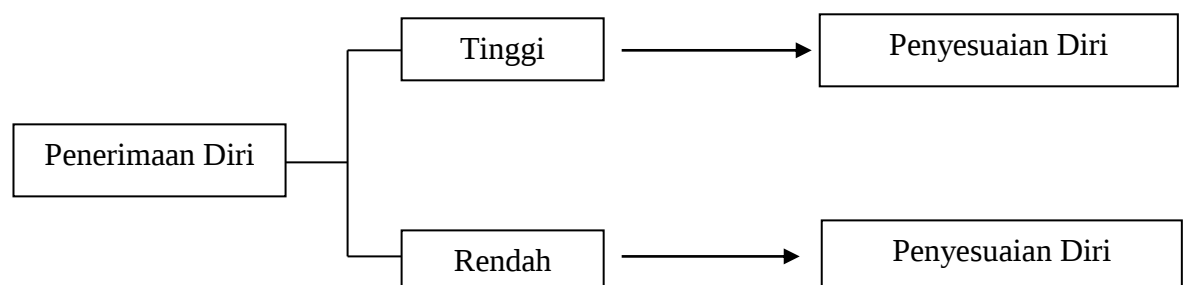
Penelitian dengan variabel serupa pada subjek siswa-siswi sekolah menengah yang dilakukan oleh Vanajhaa dan Pachayappan (2016) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara penerimaan diri dan penyesuaian diri pada siswa sekolah menengah. Korelasi koefisien antara dua variabel yaitu penerimaan diri dan penyesuaian diri adalah 0.226 yang signifikan pada tingkat 0.01. Artinya semakin tinggi penerimaan diri seseorang maka semakin tinggi atau baik pula penyesuaian dirinya dan sebaliknya.

Penelitian lain juga membuktikan bahwa adanya hubungan positif sangat signifikan dengan nilai koefisien korelasi $p = 0.000$ ($p < 0.001$) sebesar antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri, dimana sumbangan efektif penerimaan diri pada penyesuaian diri sebesar 96,7% dalam mempengaruhi penyesuaian diri pada remaja difabel, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penerimaan diri (Putra & Karyani, 2014). Artinya penerimaan diri berpengaruh pada penyesuaian diri, dimana hubungannya semakin tinggi penerimaan diri

seseorang maka semakin tinggi pula penyesuaiaan dirinya, atau sebaliknya semakin rendah penerimaan diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri. Berdasarkan penjelasan di atas, sekaligus untuk menguji ketepatan teori yang di paparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian sosial pada pecandu narkoba”.

E. Kerangka Konseptual

Penelitian ini menggunakan penerimaan diri sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, yakni apabila semakin tinggi penerimaan diri pada seorang mantan pecandu maka semakin tinggi/baik pula penyesuaian dirinya ataukah sebaliknya menjadikan penyesuaian diri semakin rendah/buruk. Hubungan dari kedua variabel tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.

Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Pecandu Narkoba

G. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₀: Tidak terdapat hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar penerimaan diri pada mantan pecandu narkoba di Sumatera Barat berada pada kategori tinggi.
2. Sebagian besar penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba di Sumatera Barat berada pada kategori yang tinggi.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dengan penyesuaian diri pada mantan pecandu narkoba, berarti ketika penerimaan diri meningkat maka penyesuaian diri akan meningkat pula dan ketika penerimaan diri menurun maka penyesuaian diri akan menurun pula.

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi mantan pencandu narkoba untuk dapat membentuk penerimaan diri yang baik dengan cara seperti mampu untuk menerima segala pengalaman dan kekurangannya, memaafkan pengalaman dan kekurangan, bebas untuk menunjukkan diri tan menghindar, tidak menghakimi diri sendiri atas keburukan dimasa lalu melainkan menjadikannya sebagai evaluasi dalam hidup, tetap menerima dan menghargai kritikan atas perbuatan yang dilakukan, serta mau untuk menambah pengetahuan dan pengalaman baru

agar bisa memunculkan penyesuaian diri yang lebih baik dan kembali menjalankan fungsi sosial di lingkungan masyarakat.

2. Bagi masyarakat, agar menyadari bahwa pentingnya untuk tetap mendukung dan memberikan lingkungan yang *supportif* pada mantan pecandu narkoba untuk membantu mereka dalam menghadapi tantangan ketika kembali aktif menjalankan fungsinya di lingkungan masyarakat.
3. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti konstuk yang sama untuk bisa meningkatkan jumlah subjek yang didapat agar hasil penelitian lebih representatif dan kuat untuk bisa digeneralisasikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, J. (2016). Korelasi peran keluarga terhadap penyesuaian diri remaja. *Jurnal Al-Bayan*. Vol 22 No 34
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azmiyati, S, R., Cahyati, W. H., & Handayani, O. W. K. (2014). Gambaran penggunaan napza pada anak jalanan di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (2), 137-143.
- Azwar, S. (2007). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bernard, M. E. (2013). The Strenght of self acceptance. in Williams, & Linn, Theory, Theology, and Therapi. New York: Springer Heidelberg Dordrecht London.
- Denmark, K. L. (1973). Self acceptance and leader effectiveness. *Journal Self Acceptance*.
- Fatimah, (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung. Refika Aditama
- Fitriyani, A. (2014). Pusat rehabilitasi narkoba Kalimantan Barat. *Jurnal Online Arsitektur Universitas Tanjung Pura*. Vol 2 (1)
- Ghufron, M., & Risnawati, R. (2011). *Teori-teori psikologi* (II). Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA
- Habibi, Basri S, Rahmadhani F. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kekambuhan pengguna narkoba pada pasien rehabilitasi di balai rehabilitasi badan narkoba nasional baddoka Makasar tahun 2015. *Al- Sihah*, vol 2 (1)
- Heriyadi, A. (2013). Meningkatkan penerimaan diri (*self acceptance*) siswa kelas VIII melalui konseling realita di SMP Negeri 1Bantarbolang Kabupaten Pemalang tahun ajaran 2012/2013. *Skripsi*. Universitas Negeri Malang
- Hurlock, E. (1994). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Eerlangga
- Margaretha, R., Paramita, R. (2013). Pengaruh penerimaan diri terhadap penyesuaian diri penderita lupus. *JurnalPsikologi*. Vol2 (1)
- Putra, R, A & Karyani, U. (2014). Hubungan antara penerimaan diri dengn penyesuaian diri pada remaja difabel. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah. Surakarta