

Efikasi Diri Pada Penyintas Narkoba Dalam Mencegah *Relapse*

Self-Efficacy In Drug Survivors In Preventing Relapse

Muhammad Burhannudin Rabbani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: muhammad.20088@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Efikasi diri, yang merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan dan mempengaruhi peristiwa yang mempengaruhi hidupnya, dianggap sebagai faktor penting dalam upaya pemulihan dari kecanduan narkoba. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman dan persepsi penyintas narkoba mengenai kemampuan mereka dalam menghadapi situasi yang berpotensi memicu *relapse*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan sejumlah partisipan yang telah berhasil keluar dari ketergantungan narkoba selama minimal satu tahun. Analisis data dilakukan dengan metode analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari narasi partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi pada penyintas narkoba berperan signifikan dalam mencegah terjadinya *relapse*.

Kata kunci : Efikasi diri, Penyintas narkoba, *Relapse*, Kualitatif, Studi kasus

Abstract

Self-efficacy, which refers to an individual's belief in his or her ability to control and influence events that affect his or her life, is considered an important factor in recovery from drug addiction. This study was conducted using a qualitative approach to explore drug survivors' experiences and perceptions of their ability to deal with situations that could potentially trigger relapse. Data was collected through in-depth interviews with a number of participants who have successfully transitioned out of drug addiction for at least one year. Data were analysed using thematic analysis to identify key themes that emerged from the participants' narratives. The results showed that high levels of self-efficacy in drug survivors play a significant role in preventing relapse.

Key word : *Self-efficacy, Drug Survivour, Relapse, Qualitative, Case study*

Article History

Submitted : 01-07-2024

Final Revised : 11-07-2024

Accepted : 11-07-2024



This is an open access article under the [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Salah satu tantangan yang timbul di tengah masyarakat Indonesia dewasa ini berkaitan dengan penggunaan dan ketergantungan pada obat-obatan terlarang atau biasa juga disebut narkoba. Narkoba menjadi masalah serius di Indonesia dengan prevalensi pengguna yang terus meningkat (BNN RI, 2023). Laporan pengguna Narkoba tahun 2022 dari Pusat Penelitian, Data, Informasi Badan Narkotika Nasional (Puslitdatin BNN) dijelaskan bahwa pada tahun 2021 peningkatan angka Prevalensi penyalahgunaan Narkoba yaitu 1,80% menjadi 1,95%. Pada periode 2021 sampai 2023, pengguna narkoba turun menjadi 1,73 %, atau sekitar 3,3 juta orang (BNN). Sedangkan di Jawa Timur sendiri menduduki peringkat kedua kasus narkoba terbanyak penyalahgunaan narkoba dengan total kasus 5931 (BNN RI, 2022).

Penyalahgunaan narkoba merupakan penggunaan zat-zat adiktif (NAPZA), Narkotika, Psikotropika, dan obat-obatan berbahaya lain yang tidak sesuai dengan anjuran dokter dan tenaga medis. BNN RI (2008) mendefinisikan penyalahgunaan narkoba sebagai pengonsumsi narkoba di luar ranah medis dan tidak dengan pengawasan dokter. Setiap negara menghadapi tantangan serupa, dan setiap tahunnya, masalah ini terus muncul, walaupun bahan dan jenis narkoba yang digunakan dapat bervariasi. Permasalahan penyalahgunaan narkoba bukan hanya menjadi isu khusus Indonesia, melainkan juga merupakan permasalahan universal. Penggunaan narkoba merupakan isu yang rumit dan melibatkan berbagai aspek, termasuk dimensi medis, psikiatri, kesehatan mental, dan psikososial yang sangat luas. Dampak negatif dari penyalahgunaan narkoba meliputi kerusakan kesehatan, seperti gangguan mental dan fisik, serta konsekuensi sosial dan ekonomi, seperti kriminalitas dan hilangnya produktivitas (Lestari & Kusumawardhani, 2020).

Penyalahgunaan memiliki dampak yang berat. Sasangka (2003) mengemukakan bahwa penggunaan narkoba dapat menginduksi ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu narkoba juga menyebabkan menurunnya prestasi akademik atau pekerjaan, terputusnya hubungan sosial, dan terlibat dalam perilaku kriminal (Lentini & Giesbrecht, 2019). Menurut Hart (2013), Narkoba memiliki efek neurokimia yang kuat pada otak, mempengaruhi sistem reward dan motivasi, yang dapat memicu penggunaan yang berulang dan berkembangnya ketergantungan. Selain itu menurut Alexander (2008), Narkoba seringkali digunakan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres dan masalah emosional, yang dapat memperkuat pola penggunaan dan menyebabkan ketergantungan yang mendalam.

Penyalahgunaan narkoba berdampak pada semua aspek kehidupan individu, seperti kondisi fisik, psikologis, dan sosial individu yang mana hal tersebut akan berpengaruh pada keseharian individu dalam aktivitas sehari-hari (Yaqin, 2023). Ketergantungan fisik terlihat ketika penggunaan narkoba dihentikan, yang akan memunculkan gejala-gejala abstinensi, suatu rangkaian gejala intens yang muncul karena penghentian konsumsi obat. Sebagai contoh, obat turunan morfin dapat menyebabkan ketakutan, keringat berlebih, mata berair, gangguan pencernaan, sakit perut, kesulitan tidur, dan sebagainya. Gejala-gejala abstinensi ini hanya dapat diatasi dengan menggunakan narkoba sejenis, dan kondisi ini dapat mengakibatkan risiko kematian. Kekhawatiran yang mendalam terhadap timbulnya gejala-gejala abstinensi dapat mendorong seseorang untuk kembali menggunakan narkoba.

Penyintas narkoba merujuk pada individu yang telah mengalami masalah penggunaan narkoba, namun telah berhasil mengatasi ketergantungannya dan hidup tanpa ketergantungan narkoba. Mereka adalah individu yang telah melewati masa rehabilitasi dan berhasil menjalani kehidupan yang produktif dan membanggakan tanpa menggunakan narkoba. Penyintas narkoba dapat dianggap sebagai individu yang telah mencapai tahap pemulihan yang stabil, di mana mereka tidak lagi bergantung pada narkoba untuk menjalani kehidupan sehari-hari, dan mereka telah menemukan cara-cara yang sehat untuk mengatasi tantangan dan tekanan dalam hidup tanpa bergantung pada zat tersebut (NIDA, 2020).

Tidak hanya dampak penyalahgunaan narkoba yang menjadi perhatian serius dan memerlukan solusi, namun juga masalah yang kerap muncul pada pengguna narkoba yang sudah mendapatkan terapi dan rehabilitasi. Masalah tersebut adalah kekambuhan atau *relapse*. *Relapse* merujuk pada kembali ke penggunaan narkoba setelah sebelumnya berhenti atau menjalani periode pemulihan. Data mengenai tingkat kekambuhan pecandu narkoba di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 11.308 menurut Kementerian Kesehatan dan 41.883 menurut BNN (Raharni, 2020).

Akibat *relapse* dalam konteks penyalahgunaan narkoba bisa sangat serius. Ketika seseorang mengalami *relapse*, mereka kembali ke pola penggunaan narkoba yang tidak sehat setelah sebelumnya berusaha untuk berhenti atau mengurangi penggunaannya. Dampaknya bisa meliputi peningkatan risiko *overdosis*, penurunan kesehatan fisik dan mental, konsekuensi hukum, masalah hubungan interpersonal, dan gangguan sosial serta finansial. *Relapse* juga dapat menyebabkan hilangnya rasa percaya diri dan keyakinan dalam kemampuan seseorang untuk pulih, yang dapat membuatnya sulit untuk kembali ke jalan pemulihan (Marlatt & Donovan, 2005).

Kambuh yang bisa terjadi secara mendadak dan sulit dikendalikan, merupakan tantangan integral dalam perjalanan menuju kesembuhan penuh. Hal ini sejalan dengan temuan Witkiewitz dan Marlatt (2014) yang menyatakan bahwa kambuh merupakan proses yang kompleks dan multifaktorial, di mana faktor internal seperti stres, depresi, dan kecemasan, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan paparan terhadap narkoba dapat meningkatkan risiko kambuh. Menurut Volkow dan Koob (2016), kecanduan narkoba menyebabkan perubahan neurologis di otak yang membuat individu lebih rentan terhadap kambuh. Perubahan neurologis ini dapat persisten dan dapat bertahan lama setelah individu berhenti menggunakan narkoba. Hal ini diperkuat oleh penelitian O'Brien dan colleagues (2017) yang menunjukkan bahwa individu yang kambuh seringkali mengalami aktivasi neurologis yang abnormal di area otak yang terkait dengan penghargaan dan kontrol impuls.

Mengingat dampak atau bahaya *relapse*, maka penting dimunculkan dalam diri individu penyintas keyakinan atau sugesti untuk tidak *relapse*. Banyak ahli berpendapat bahwa sugesti untuk kambuh merupakan bagian dari gejala penyakit ketergantungan (Infodatin, 2014). Menurut Eka (Jhonny, 2009), pengguna narkoba yang mengalami kambuh umumnya kesulitan mengatasi sugesti akibat penggunaan obat-obatan dan kurangnya dukungan kuat dari keluarga serta lingkungan, ditambah dengan lamanya waktu penggunaan yang menimbulkan ketergantungan. Sugesti diri dalam terminologi psikologi dikenal dengan efikasi diri.

Menurut teori efikasi diri individu dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengatasi sugesti kambuh (Bandura, 1997). Bentuk keyakinan pada kemampuannya untuk tetap bersih dan menghindari situasi berisiko. Selain itu menurut Teori Kognitif-Sosial belajar dari observasi dan modeling. Individu yang melihat orang lain berhasil pulih dari kecanduan lebih yakin pada kemampuannya (Bandura, 1986). Dalam konteks pecandu narkoba, pemulihan bukanlah sekadar berhenti mengonsumsi zat, tetapi juga mencakup upaya untuk membangun efikasi diri agar mereka mampu mengatasi tantangan kehidupan sehari-hari (Luszczynska & Schwarzer, 2013). Melibatkan penyintas narkoba dalam penelitian ini memberikan kesempatan untuk menggali pengalaman dan perspektif mereka secara mendalam. Hal ini penting agar kita dapat memahami perubahan efikasi diri yang terjadi seiring waktu dan faktor-faktor apa yang mempengaruhinya. Hal ini didasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Luszczynska & Schwarzer (2013) yang menyatakan efikasi diri memainkan peran penting dalam mencegah *relapse* atau kekambuhan pada pecandu narkoba.

Menurut Bandura (2014), efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisir dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas khusus. Dalam konteks teori ini, efikasi diri mencerminkan sejauh mana seseorang yakin bahwa mereka memiliki kemampuan dan keterampilan yang diperlukan untuk berhasil dalam tugas atau situasi tertentu. Bandura juga menyatakan efikasi diri bukan hanya tentang penilaian objektif terhadap kemampuan seseorang, tetapi juga melibatkan aspek-aspek psikologis dan emosional. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri ini dapat mempengaruhi perilaku, motivasi, dan ketahanan terhadap tantangan atau hambatan. Bandura menekankan pentingnya efikasi diri dalam proses pembelajaran, motivasi, dan pencapaian tujuan. Efikasi diri, atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan juga memainkan peran penting dalam pengalaman kecanduan sesuai penelitian terbaru yang dilakukan oleh Bandura yang menyatakan efikasi diri tinggi dikaitkan dengan berbagai hasil positif dalam pemulihan, termasuk motivasi yang lebih tinggi, ketekunan yang lebih besar, dan pengobatan yang lebih efektif (Bandura, 2014).

Dalam konteks penyintas narkoba, efikasi diri dapat memainkan peran penting dalam membantu individu menahan keinginan untuk menggunakan narkoba dan mempertahankan kesehatan mental dan fisik. Sebagai contoh, studi oleh Dutra et al. (2008) menemukan bahwa efikasi diri yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menahan keinginan untuk menggunakan narkoba dan mengurangi risiko *relapse*. Dalam studi ini, para penyintas narkoba yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dapat menahan keinginan untuk menggunakan narkoba selama lebih lama daripada para penyintas narkoba yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Salah satu contoh fenomena ini adalah seorang mantan pecandu yang setelah menjalani rehabilitasi, mampu menghindari godaan untuk kembali menggunakan narkoba meskipun terpapar pada lingkungan yang merangsang. Mereka mungkin memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka memiliki kontrol atas keputusan dan tindakan mereka sendiri, serta yakin bahwa mereka mampu menavigasi tantangan-tantangan yang muncul selama proses pemulihan. Selain itu, sebuah studi longitudinal oleh Johnson et al. (2020) menunjukkan bahwa penyintas narkoba yang mengalami peningkatan *self-efficacy* selama periode pemulihan mereka cenderung memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mencapai tingkat pemulihan yang berkelanjutan dalam jangka Panjang.

Berdasarkan fenomena diatas, penelitian mengenai prevalensi efikasi diri pada penyintas menjadi relevan untuk dapat mengetahui bagaimana dinamika psikologis efikasi diri penyintas narkoba dalam pencegahan *relapse*. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efikasi diri pada penyintas dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Penelitian ini menjadi menarik untuk dilakukan dengan tujuan memahami Efikasi diri pada penyintas yang mampu tidak mengalami *relapse* dengan membangun efikasi diri dan bagaimana dinamika efikasi diri mereka serta faktor-faktor yang dapat membentuk efikasi diri pada diri penyintas narkoba.

Penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya dari segi subjek yang akan diteiti. Dimana dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah subjek yang sudah tidak lagi menggunakan narkoba selama jangka waktu minimal dua tahun dari penggunaan terakhir dan menggunakan metode penelitian berupa kualitatif studi kasus.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Creswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu proses eksplorasi dan

pemahaman terhadap makna perilaku individu dan kelompok dengan tujuan mendeskripsikan masalah sosial atau aspek kemanusiaan tertentu. Dalam pendekatan ini, peneliti memusatkan perhatian pada satu kasus atau beberapa kasus untuk mendapatkan pemahaman mendalam dan kontekstual. Partisipasi langsung peneliti dalam lingkungan atau situasi penelitian memungkinkan pengumpulan data yang kaya dan memahami dinamika yang terlibat.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga penyintas narkoba yang memiliki pengalaman beragam dalam membangun efikasi diri juga tidak pernah *relapse* menggunakan narkoba kembali setidaknya dalam kurun waktu satu tahun setelah riwayat terakhir penggunaan. Partisipan direkrut melalui jaringan relawan komunitas dan pusat rehabilitasi narkoba. Berikut adalah profil singkat partisipan:

Tabel 1 Kriteria Partisipan Penelitian

Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Jenis Narkoba	Lama Berhenti
TL	48 Tahun	Laki-laki	Karnopen dan DoubleL	19 Tahun
SF	37 Tahun	Laki- Laki	Karnopen dan DoubleL	7 Tahun
AE	47 Tahun	Laki- Laki	Sabu	9 Tahun

Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dirancang untuk menggali pemahaman mendalam mengenai pengalaman, persepsi, dan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri para penyintas. Metode utama yang digunakan adalah wawancara mendalam dengan partisipan. Wawancara dilakukan dengan pertanyaan terbuka yang memungkinkan partisipan untuk menggambarkan secara bebas pengalaman mereka, serta pertanyaan terstruktur untuk mendapatkan informasi spesifik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri.

Analisis data

Teknik analisis data tematik menurut Braun dan Clarke (2006) digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola atau tema dalam data kualitatif. Proses ini melibatkan beberapa langkah mulai dari membaca dan memahami data secara menyeluruh, menghasilkan kode awal dari data mentah, hingga mengelompokkan kode-kode tersebut menjadi tema-tema yang lebih besar. Tema-tema ini kemudian ditinjau, didefinisikan, dan dinyatakan secara rinci untuk memberikan wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri penyintas dalam mencegah *relapse*.

Hasil

Peneliti telah melakukan wawancara kepada tiga partisipan yaitu AE, SF, dan TL dan juga lima significant other yang terdiri dari teman dan keluarga dari para partisipan berikut adalah hasil dari wawancara yang telah dilakukan.

1. Proses Terbentuknya Efikasi Diri

a. Pengalaman Kesuksesan

Keberhasilan ini memperkuat keyakinan dalam kemampuan diri sendiri untuk tetap bersih dan menjalani kehidupan tanpa kecanduan dan tidak *relapse* kembali. Setiap pengalaman positif dalam mengatasi godaan dan bertahan melalui masa-masa sulit meningkatkan efikasi diri, yang pada gilirannya memotivasi individu untuk terus berjuang dalam proses pemulihan dan mencegah individu untuk kembali mengkonsumsi narkoba. Berikut adalah pengalaman individu dalam mengatasi kecanduan.

1) Pengalaman Saat Menggunakan

Pengalaman partisipan saat menggunakan narkoba perlu diketahui untuk mengetahui bagaimana partisipan dapat membentuk efikasi diri yang diperlukan dalam usaha mereka berhenti mengkonsumsi narkoba. Partisipan TL menyatakan bahwa ia mengkonsumsi narkoba hingga tumbang dan muntah-muntah sebelum ia berhenti :

“...Soalnya dulu saya minum sama make kalo nggak sampe brek jatuh ya nggak lega saya. Sampai mutah-mutah nggak berhenti”. (TL-P1-W2, 192-194)

Sedangkan pada partisipan SF menyebutkan bahwa ia terus mengkonsumsi narkoba walaupun sudah di dalam penjara :

“Ohh saya dipenjara masih pake. Cuma nyuruh orang diluar gitu aja. Malah lebih parah pas dipenjara itu. Di polres situ malah lebih parah malah makin menjadi”. (SF-P2-W1, 32-34)

Sementara itu partisipan ketiga AE mengatakan bahwa ia mencari-cari uang kemanapun yang kemudian ia gunakan untuk mengkonsumsi narkoba

“...Dapet uang minum-minum lagi terus. Gitu terus tapi, sama kejadiannya seperti itu terus. Terulang terus...” (AE-P3, 73-75)

2) Awal Keinginan Berhenti

Awal keinginan untuk berhenti pada partisipan perlu digali agar dapat mengetahui apa yang membuat individu melakukan usaha awal untuk berhenti dan bagaimana partisipan membentuk efikasi yang diperlukan dalam usaha tersebut. Partisipan TL memiliki pikiran apakah dalam hidupnya ia akan selamanya menjadi pecandu :

“Tapi saya kemudian mikir itu apa saya begini terus ya”. (TL-P1-W2, 152-153)

Sedangkan partisipan kedua SF memiliki keinginan untuk berhenti apabila ia memiliki seorang anak laki-laki :

“Punya anak laki-laki. Karena dulu saya berjanji kalo punya anak laki-laki saya akan berhenti. Dan ternyata benar saya punya anak laki-laki”. (SF-P2-W1, 41-43)

Sementara itu AE berpiikir apakah hidupnya akan seperti ini terus dan mulai memikirkan masa depan.

“Akhirnya saya tuh mulai berpikir laiya saya belum sempat seperti ini terus dibikin seperti itu gimana yo saya gitu.” (AE-P3-W1, 80-81)

3) Usaha untuk berhenti

Apabila partisipan sudah melakukan upaya nyata untuk berhenti berarti partisipan memiliki keinginan yang kuat untuk berhenti. Hal ini sebaiknya diketahui apabila ingin mengetahui juga bagaimana proses efikasi diri terbentuk pada partisipan. Partisipan TL mengatakan bahwa usaha yang telah ia lakukan untuk mengatasi keinginan untuk memakai termasuk didalamnya adalah berdoa saat malam hari, menceburkan diri ke sungai untuk mengatasi sakau dan juga membenturkan kepala ke tembok.

“Jadi tiap malam saya berdoa. Kalau malam saya jarang bisa tidur. Jam 12 malam saya mandi di sungai. Badan kalau malam itu puanas. “ (TL-P1-W1, 50-52)

“Hmm. Em.... Kemudian kepala saya benturkan tembok”. (TL-P1-W1, 56)

“Iya usaha saya juga sholat, berdoa soalnya kalo malam tidak bisa tidur, belum pernah bisa tidur”.

Sedangkan partisipan SF melakukan usaha berhenti dan bertahan dari sakau dengan cara ditahan dan berdiam diri dirumah hingga berdiam ke pojokan rumah :

“Ya ditahan gitu aja meskipun udah pengen. Ya dituahan aja diem aja. Diem di pojokan rumah kadang”. (SF-P2-W1, 54-56)

Partisipan ke tiga yaitu AE melakukan hal yang serupa dengan partisipan SF dengan cara beribadah namun terdapat perbedaan tempat berdiam sementara SF berdiam di rumah AE memilih untuk berdiam di masjid.

“Larinya itu ya itu tadi lari ke masjid. Ke masjid itu ya Cuma duduk diam gimana yo ya itu lah”. (AE-P3-W1, 85-89)

b. Persuasi Verbal

Dalam konteks penyintas narkoba persuasi verbal ini menjadi penting apabila efikasi diri sudah mulai terbentuk dan menjadi penambah keyakinan bahwa para penyintas ini dapat berhenti menggunakan dan dapat tetap berhenti.

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu pembentuk efikasi yang penting. Hal ini juga berlaku pada penyintas narkoba. Keluarga TL memberi dukungan yang baik kepada TL.

“Kami semua di keluarga mencoba mendukungnya agar bisa berhenti”. (DS-SO2-P1, 24-25)

Istri SF juga membantu untuk mengingatkan SF agar tidak menggunakan lagi

“Ya berusaha saya dukung mas. Ya mengingatkan jangan pake lagi masih ada anak”. (RN-SO3-P1, 16-17)

Istri dari AE juga mendukung agar AE dapat lepas dari narkoba

“Saya mencoba mendukungnya sebisa mungkin dan mengajaknya untuk mencari bantuan”. (DN-SO5-P1, 23-25)

2. Aspek Efikasi Diri

Salah satu upaya yang perlu dilakukan untuk mencegah *relapse* pada penyintas narkoba adalah meningkatkan efikasi diri individu tersebut. Selain membantu proses pemulihan, efikasi diri juga berhubungan dengan keinginan untuk menggunakan narkoba kembali, yang dapat memicu mantan pecandu untuk mengonsumsi narkoba kembali. Berikut adalah aspek-aspek dari efikasi diri yang dapat dilihat pada partisipan penelitian kali ini.

a. Level

Mencakup tingkat kesulitan suatu tugas yang harus diselesaikan, mulai dari tugas yang sederhana hingga tugas yang membutuhkan performa maksimal. Aspek ini mempengaruhi pemilihan perilaku, di mana individu cenderung mencoba perilaku yang sesuai dengan tingkat kesulitan yang dirasa mampu, dan menghindari perilaku yang melebihi batas kemampuan mereka. Dalam konteks penyintas narkoba aspek ini dapat dilihat dari pengambilan resiko mereka, dan hal-hal yang mereka yakini dapat mereka lakukan dan raih di masa depan.

1) Pengambilan Resiko

Tiap partisipan memiliki keyakinan mereka masing-masing dalam segi pengambilan resiko. Dalam segi pengambilan resiko partisipan TL memilih untuk tidak terlalu mengambil resiko yang tidak perlu karena menurutnya kehidupannya yang sekarang sudah stabil :

“Yaa nggak usah muluk-muluk mas. Kalo saya bekerja seperti ini saja cukup, yang penting stabil yang penting tetap dapat uang”. (TL-P1-W2, 372-374)

Sedangkan partisipan SF lebih berani untuk mengambil resiko dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi juga :

“Wah berani saya hahahaha”. (SF-P2-W2, 162)

Partisipan AE juga memiliki keberanian dalam pengambilan resiko yang bisa dilihat melalui pengalaman hidupnya. Dia juga siap untuk menanggung resiko dari hasil perbuatannya baik itu baik atau buruk :

“Ya saya ini memang tergolong orang yang mau mengambil resiko. Dari dulu ya itu tadi saya berbuat jelek resiko apa yang saya harus tanggung ya itu saya tanggung misal itu cemooh orang ya itu harus saya tanggung. Aku berbuat baik resikonya juga baik gitu”. (AE-P3-W2, 303-307)

2) **Harapan Yang Ingin Dipenuhi Setelah Pulih Dari Kecanduan**

Keyakinan seorang individu penyintas narkoba akan tingkat kesulitan tugas yang mereka yakini dapat selesaikan dengan baik dapat dilihat dari harapan yang mereka ingin penuhi setelah pulih dari kecanduan narkoba. Harapan ini merefleksikan tingkat tugas yang mereka yakini dapat mereka lakukan. Partisipan TL memiliki harapan untuk menjalani hidup normal apa adanya dan berharap untuk masih bisa bekerja. Dia juga berharap dapat berubah untuk menjadi individu yang lebih baik kedepannya.

“Ya ws udah tk jalani apa adanya. Dijalani aja semuanya yang menentukan gusti Allah. Nggak ada ingin gini gitu nggak ada. Kalau masih bisa bekerja ya alhamdulillah. Ya saya syukuri aja. Tapi ya tetap berusaha untuk berubah itu tetap walau keadaan gimana ya sakit ya susah.” (TL-P1-W2, 365-369)

Sedangkan untuk partisipan SF, ia berharap dapat memiliki usaha sendiri yang merupakan cita-citanya dari dulu walaupun sampai saat ini masih belum terwujud SF masih berusaha.

“Ya harapan saya bisa sukses nggak ikut orang buat kerja punya usaha sendiri. Kalau ikut orang kan rusak. Ya itu cita-cita saya dari dulu Cuma belum tercapai. Itu yang saya inginkan sampai sekarang belum keturunan” (SF-P2-W2, 156-159)

Sementara itu AE memiliki harapan yang menurutnya tidak muluk-muluk berupa hidup tenang Bersama keluarga dan khusnul khotimah :

“Ya itu tadi yang saya harapkan itu hidup saya lebih ayem sama keluarga hidup itu nggak perlu muluk-muluk yang penting setelah kita mari itu dalam keadaan khusnul khotimah gitu aja yang saya harapkan. Ya seperti itu”. (AE-P3-W2, 303-307)

3) **Kehidupan Yang Ingin Diraih**

Kehidupan yang ingin diraih seorang penyintas juga menjadi indikator untuk aspek level pada efikasi diri penyintas narkoba. Bagaimana kehidupan yang ingin mereka raih menjadi suatu bentuk bagaimana individu penyintas memiliki keyakinan akan hal-hal yang dapat mereka lakukan. Partisipan TL menginginkan kehidupan yang normal seperti biasa dan ingin menabung kalau memiliki kelebihan uang :

“Ya kalo saya Cuma ingin hidup normal aja. Bekerja seperti biasa hidup normal seperti biasa. Kalo ada kelebihan ya ditabung. Nggak mikir yang neko-neko lah...”. (TL-P1-W2, 376-377)

Partisipan SF memiliki keinginan untuk membangun usaha sendiri :

“Cita-citanya sekrang ya pengen nyari usaha. Ya nggak gitu-gituan lagi. (SF-P1-W1, 118-120)

Partisipan AE mengatakan bahwa kehidupan yang ia inginkan ialah dapat hidup tenang dan nyaman Bersama keluarga serta masih bisa tetap dalam agama dan imannya. Dia juga menginginkan mati dalam keadaan khusnul khotimah. Saat baru lepas dari kecanduan ia juga menginginkan untuk hidup nyaman tenang dekat dengan keluarga serta dengan tuhan :

“Waktu setelah lepas itu yang saya inginkan hanya hidup damai ayem sama keluarga hidup cukup itu aja nggak mau berlebih pemikiran seperti apa itu nggak ada. Yang penting saya masih tetap dalam iman dan islam itu aja. Apalagi sekarang ini yang saya pikirkan semoga mati dalam keadaan khusnul khotimah wes itu aja. Ya waktu lepas ya saya Cuma pengen hidup nyaman tenang dekat sama allah sama hidup tenang sama keluarga”. (AE-P3-W2, 232-239)

4) **Hal Yang Ingin Diraih**

Hal yang ingin diraih juga menjadi poin penting pada level efikasi diri pada penyintas. Hal ini mencerminkan tingkat tugas yang mereka yakini dapat lakukan. Pada partisipan TL ia ingin menjalani umurnya yang sudah tua, ingin merubah diri menjadi lebih baik dan ingin berumah tangga selayaknya orang lain ia juga mengatakan bahwa kehidupan dijalani saja karena yang menentukan itu adalah tuhan :

“Yaaa ingin merubah.... Ingin menjalani umur sudah tua. Ingin merubah diri. Ingin berumah tangga normal gitu aja. Ya inpiannya hanya ingin maju ingin normal seperti biasa gitu. Ya diajalani aja semuanya gusti Alllah yang menentukan” (TL-P1-W2, 312-316)

Sementara itu SF ingin memperbaiki hubungan dengan keluarga, ingin menjalani hidup dengan tenang, dan tidak ingin *relapse* kembali :

“Wahh apa ya mas hahahahahaha. Ya ingin memperbaiki hubungan dengan keluarga. Yaa sama tidak ingin melakukan itu lagi. Ingin hidup tenang saja. Sudah tidak ingin mengenal yang begituan lagi”. (SF-P2-W2, 164-167)

Sementara itu AE menyatakan bahwa ia tidak ingin meraih apa-apa setelah pulih dari kecanduan. Ia Cuma ingin hidup lebih nyaman. Ia juga merasa tidak bisa melakukan hal-hal yang ia ingin raih. Ia mengatakan yang ia harapkan ialah ia ingin khusnul khotimah saja :

“Hal-hal apa yang ingin diraih setelah pulih dari kecanduan. Ya waktu itu tidak ingin meraih apa-apa Cuma ingin hidup lebih nyaman. Ayem itu aja. Hal-hal khusus nggak ada. Ya mungkin ada ingin kaya ingin ini tapi itu kan nggak semua orang bisa ya. Jadi yang saya harapkan ya itu tadi lebih baik khusnul khotimah gitu aja” (AE-P3-W2 309-314)

b. *Generality*

Mengacu pada berbagai bidang perilaku yang dapat diakomodasi oleh individu. Individu mungkin menganggap dirinya mampu dalam beberapa aktivitas atau hanya pada beberapa bidang tertentu. Generalitas ini bervariasi tergantung pada kemampuan yang dimiliki dan perilaku yang diarahkan. Pada penyintas narkoba *generality* ini dapat dilihat dari bagaimana individu mampu mengatasi tantangan yang berbeda pada kehidupan mereka.

1) **Keyakinan Dapat Diterima Di Masyarakat Kembali**

Keyakinan penyintas untuk dapat diterima kembali oleh masyarakat mengindikasikan bahwa penyintas dapat mengatasi tantangan yang berbeda pada kehidupan yang mereka jalani setelah pulih dari kecanduan. TL mengatakan bahwa ia yakin bisa diterima oleh masyarakat kembali karena ia menggunakan narkoba tidak pada lingkungan tempat tinggalnya :

“Yakin. Dulu kan saya makenya juga bukan di kampung ini jadi jarang yang tahu juga”. (TL-P1-W2, 357-358)

Sementara itu SF memiliki kepercayaan diri yang tinggi bahwa dia dapat diterima lagi oleh Masyarakat sekitar :

“Bisa, yakin”. (SF-P2-W2, 148)

AE di lain sisi merasa yakin karena walaupun ia seorang pecandu ia merasa tidak pernah menyusahkan orang lain walaupun saat ia sedang menggunakan narkoba :

“Ya kebetulan walaupun saya pemake seperti ini itu nggak pernah bermasalah dengan orang lain. Entah sama tetangga atau siapa itu nggak pernah. Jadi walaupun saya dulu make tapi baik ke semua orang. Yang tahu saya nggak make ya seneng. Yang temen sekarang masih make tahu saya nggak make juga seneng. Ya tetep baik. Soalnya saya walaupun pemake nggak pernah menyusahkan orang lain”. (AE-P3-W2, 279-285)

2) Perasaan Saat Mengalami Tekanan Hidup Yang Beragam

Mengetahui bagaimana perasaan partisipan saat mengalami tekanan hidup yang beragam dapat menjadi indikator cara partisipan mengelola emosi mereka dan menunjukkan bahwa mereka dapat mengatasi masalah yang datang. Perasaan partisipan TL saat dihadapkan dengan permasalahan hidup yang beragam adalah dengan cara mensyukuri karena menurut TL “suka duka ya memang begitu”. Ia juga mengambil hikmah dari setiap masalah yang datang dan tetap menjalaninya :

“Ya itu tadi saya ambil hikmahnya yaa saya jalani aja udah, saya syukuri karena suka duka itu ya memang begitu”. (TL-P1-W2, 331-332)

Subjek SF memilih tetap menjalani setiap ada tekanan hidup dengan sesampainya. Ia juga memilih untuk tertawa daripada dibuat sedih karena menurutnya kalau terlalu dipikirkan maka akan menjadi penyakit tersendiri. Menurut SF apabila hidup terus dijalani maka nanti akan ada jalan sendiri :

“Ya diajalani aja sesampainya. Kalo aku lhi mas kalo beda orang mungkin bdea kadang dipikir ada yangbingung. Kalo saya nggak meskipun tidak ada kerjaan saya anggap biasa saya buat tertawa saja. Ya nanti kalo dipikirkan nemen ya bikin penyakit. Ya los aja dijalani aja. Nanti lak ada sendiri”. (SF-P2-W2, 133-138)

AE merasa yakin walaupun ada tekanan hidup apapun dia tidak akan kembali mengkonsumsi narkoba lagi. Ia juga memilih berdamai dengan masalah yang datang :

“Kalo sekarang walaupun ada tekanan apapun itu terulang lagi kearah situ itu sudah nggak ada lagi. Ya itu tadi lebih baik berdamai dengan masalah itu aja wes”. (AE-P3-W2, 253-255)

3) Cara Menghadapi Masalah

Cara menghadapi masalah pada penyintas narkoba dapat menjadi acuan bahwa mereka memiliki keahlian yang diperlukan untuk mengatasi berbagai masalah yang harus dihadapi setelah mereka pulih dari narkoba. TL menghadapi masalah yang datang dengan cara menyerahkan pada Tuhan. Ia juga menjadi lebih bijak dengan berpikir dahulu sebelum melakukan sesuatu :

“Ya kalau sekarang saya serahkan kepada gusti allah semua, saya istighfar. Kemudian mungkin ini sekarang apapun yang saya lakukan itu saya berpikir dulu. Ya saya petik buahnya sekarang”. (TL-P1-W2, 229-232)

SF memilih menghadapi masalah dengan tertawa. Dia merasa kalau dibuat berpikir maka akan menjadi lebih parah. Dia memilih untuk menjalani saja apapun yang datang karena dia merasa nanti pasti akan ada jalan :

“Ya dijalani aja sesampainya. Kalo aku lho mas kalo beda orang mungkin bila kadang dipikir ada yang bingung. Kalo saya nggak meskipun tidak ada kerjaan saya anggap biasa saya buat tertawa saja. Ya nanti kalo dipikirkan nemen ya bikin penyakit. Ya los aja dijalanin aja. Nanti lak ada sendiri”. (SF-P2-W2, 133-138)

AE menghadapi masalah dengan cara mencoba mengerti masalah tersebut kemudian berdamai dengannya karena ia merasa masalah dan ujian hidup itu pasti datang dan tidak ada yang bisa menghindar :

“Ya masalah yang datang itu selama kita hidup itu ujian atau masalah itu pasti akan tetap datang kan tapi ya itu tadi, ya mencoba untuk mengerti masalah itu dan mencoba untuk berdamai dengan masalah itu itu aja”. (AE-P3-W2, 253-255)

4) Pekerjaan Setelah Pulih Dari Narkoba

Memiliki pekerjaan setelah pulih dari narkoba membuktikan bahwa partisipan dapat berbaur kembali dengan masyarakat serta memiliki keyakinan bahwa ia masih dapat beraktifitas dan bekerja layaknya orang lain. Partisipan TL memiliki pekerjaan berupa mencuci mobil dan motor :

“Cuci-cuci mas ya mobil ya motor”.(TL-P1-W2, 270)

Sementara itu SF memiliki pekerjaan berupa kuli angkut di pasar. Ia juga ingin untuk fokus bekerja dan tidak lagi menggunakan narkoba :

“udah libur total udah nggak semua. Fokus bekerja”. (SF-P2-W1, 44-45)

AE memiliki pekerjaan berupa wiraswasta jual beli ikan di tempat pelelangan ikan :

“pekerjaan saya wiraswasta jual beli ikan”. (AE-P3-W2, 16-17)

c. Strength

Strength merujuk pada seberapa kuat keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam melaksanakan suatu tugas. *Strength* juga mengukur seberapa konsisten keyakinan tersebut apabila dihadapkan pada tantangan atau kegagalan. Pada konteks penyintas narkoba *strength* dapat menjadi tolak ukur bagaimana seorang penyintas percaya akan kemampuannya untuk bisa berhenti mengkonsumsi narkoba dan mencegah diri dari *relapse*.

1) Keyakinan Untuk Dapat Lepas Ketika Masih Memakai Narkoba.

Keyakinan untuk dapat lepas dari kecanduan narkoba pada penyintas saat masih memakai narkoba dapat mengukur bagaimana kekuatan mereka dalam menghadapi kecanduan dan bagaimana mereka keyakinan mereka untuk tidak *relapse* lagi di masa depan. TL menyatakan bahwa ia yakin akan bisa lepas dari kecanduan ia juga mengatakan bahwa ia yakin dengan usaha maka Tuhan akan menolongnya dan usanya tidak akan gagal :

“Aku yakin. Inshaallah kalau benar benar ada usaha itu nggak akan gagal. Benar-benar ingin berubah inshaallah dengan susah payah baru bisa”. (TL-P1-W2, 288-290)

SF dengan keyakinan yang tinggi mengatakan bahwa ia yakin dapat lepas dari kecanduannya mengkonsumsi narkoba :

“Yakin mas”. (SF-P2-W2, 103)

Sementara itu AE menyatakan bahwa ia tidak merasa yakin dapat lepas dari kecanduan saat masih memakai karena saat itu ia hanya memikirkan kesenangan duniawi. Namun ia juga yakin bahwa kalau Tuhan menentukan kalau ia bisa berhenti maka ia akan bisa berhenti :

“Ya waktu itu pas masih pake lah nggak mungkin dia tahu ahh tahu segini saya harus lepas dari narkoba. Nggak akan bisa semua pemake itu nggak bisa menentuka itu ya kecuali Allah lah yang menentukan itu kan kapan harus berhenti dan kapan harus nggak make itu. Jadi nggak tahu kita yang menentukan itu nggak tahu gitu. Iya belum berpikiran seperti itu. Karena dulu make ya seneng seneng aja. Ndak mikir masa depan pas itu. Ndak mikir semuanya. Entah sukses, entah ekhirat, ya Cuma seneng di dunia gitu aja mikirnya”. (AE-P3-W1, 199-204)

2) **Keyakinan Individu Bahwa Diri Sendiri Memiliki Peran Yang Paling Utama Dalam Usaha Berhenti.**

Keyakinan Individu bahwa diri sendiri merupakan hal yang paling berpengaruh menandakan bahwa individu memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kekuatannya sendiri untuk dapat berhenti dari narkoba juga untuk pencegahan *relapse*. Partisipan TL merasa yakin bahwa dirinya sendiri merupakan faktor terpenting untuk dapat berhenti dari kecanduan. Ia juga mengatakan bahwa banyak yang ingin berhenti namun apabila tidak dimulai dari dirinya sendiri hal tersebut susah untuk dilakukan :

“Dari hati saya sendiri. Diri sendiri mas. Banyak yang pengen berhenti gitu tapi kalau tidak dari hatinya sendiri itu...”. (TL-P1-W1, 102-103)

Partisipan SF juga menyatakan bahwa dirinya sendiri merupakan faktor yang paling penting untuk berhenti karena teman-temannya dulu juga sesama pecandu narkoba :

“Ya diri saya sendiri mas. Teman juga nggak mungkin...”. (SF-P2-W1, 87-89)

AE menyatakan bahwa diri sendiri maupun orang lain dapat menjadi faktor untuk berhenti namun, dia menambahkan apabila diri sendirinya tidak mau berhenti maka akan tetap susah untuk dilakukan :

“Kalo menurut saya diri sendiri ya kadang orang lain pun bisa. Tapi kalau diri sendirinya tidak mau berhenti pasti susah kan begitu...”. (AE-P3-W2, 182-187)

3) **Keyakinan Untuk Tidak *Relapse* Kembali.**

Keyakinan seorang penyintas untuk tidak kembali *relapse* penting untuk diketahui karena hal ini menjadi inti dari kekuatan mereka dalam menghadapi *relapse*. TL menyatakan bahwa ia yakin tidak akan lagi mengkonsumsi narkoba. Ia juga mengkhawatirkan umurnya yang sudah tua :

“Yakin. Ya jangan sampai lah saya menggunakan lagi sudah tua”. (TL-P1-W2, 299-300)

Sementara itu SF juga merasa yakin tidak akan menggunakan narkoba lagi namun, ia tadinya masih merasa kurang yakin dapat berhenti saat masih menjadi pecandu :

“Yakin. Kalo sekarang ya yakin tadinya ya nggak”. (SF-P2-W2, 105)

Partisipan AE juga merasa yakin tidak akan *relapse* kembali karena ia merasa yakin telah diberi hidayah oleh Tuhan agar ia dapat berhenti dan tidak *relapse* kembali :

“Ya insyaallah ya itu tadi alhamdulillah saya sudah sekian lama ya memang ya sudah berhenti lah. Walaupun saya kumpul sama temen-temen yang pemake ya kan saya itu nggak pernah tergoda sedikitpun, jangankan tergoda pegang aja nggak pernah. Memang alhamdulillahnya itu allah sudah memberi saya hidayah untuk tidak make lagi”. (AE-P3-W2, 217-222)

4) Reaksi Ketika Ditawari Memakai Kembali.

Reaksi individu penyintas ketika ditawari kembali merupakan penanda kekuatan diri mereka dalam menghadapi *relapse*. TL menyatakan bahwa dirinya masih sering ditawari oleh teman-temannya dulu untuk memakai kembali namun dia sudah tidak mau menggunakan narkoba kembali :

“Sudah, sudah nggak, nggak mau. Masih sering kadang ditawari sama anak-anak itu pil lagi itu saya sudah nggak mau”. (TL-P1-W1, 78-80)

SF juga masih sering ditawari namun ia juga menolak, dan apabila ia melewati tempat ia menggunakan dulu ia lewat saja tanpa ikut mengkonsumsi narkoba lagi :

“Ya udah lewat aja nggak usah ikut-ikutan. Temen-temen yang dipenjara itu juga kadang ada yang nyuruh ke tempatnya terus saya diberi. Saya ya bilang ws nggak boleh nggak nggak saya gitu aja. Ws nggak usah”. (SF-P2-W1, 58-62)

Sementara itu AE juga masih sering ditawari untuk menggunakan lagi oleh teman-temannya namun, ia menolaknya dengan baik-baik dan ia juga mencoba untuk menasihati mereka:

“Ya itu saya menolaknya ya secara baik-baik ya lebih baik kamu berhenti apalagi kamu sudah punya anak, lebih baik uang itu samean gunakan untuk anak-anakmu. Banyak temen-temen yang masih menawarkan tapi saya menolaknya akhirnya, dia pun jauh”. (AE-P3-W1, 151-155)

5) Reaksi Ketika Tidak Diterima Oleh Kelompok.

Reaksi penyintas saat tidak diterima kelompok dapat menjadi penanda bahwa mereka memiliki kekuatan untuk berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada orang lain. TL menyatakan bahwa ia masih berteman dengan teman lamanya namun ia tidak mau apabila ia ditawari untuk menggunakan lagi :

“Ohh tetap berteman, tapi kalo ditawari ya tidak terima kasih”. (TL-P1-W2, 363)

SF mengatakan bahwa ia tidak sedih, biasa saja, dan tidak memikirkannya. Ia kemudian menyatakan bahwa ia jengkel dan kecewa sedikit.

“Ya biasa aja mas. los tidak saya pikirkan. Nggak sedih tidak saya pikirkan. Yaa mungkin jengkel sedikit, kecewa sedikit namanya kan teman dulu akrab kok sekaranag agak renggang” (SF-P2-W2, 151-154)

AE justru merasa senang apabila ia tidak diterima kembali oleh teman-temannya yang dulu karena ia sudah memiliki teman yang lebih baik :

“Ya itu tadi saya justru senang nggak diterima kelompok yang katakan tidak baik orang yang jahat, tapi kan saya diterima di kelompok orang-orang yang baik gitu kan. Makanya saya ingin membenarkan kalau kamu berteman dengan orang-orang penjula minyak wangi kamu walaupun kamu orang yang kotor akan tetap ingin wangi. Jadi ya saya berteman dengan orang-orang yang seperti itu. (AE-P3-W2, 288-294)

6) Pandangan Mengenai Kegagalan.

Pandangan penyintas mengenai kegagalan dapat mengindikasikan keyakinan mereka akan kekuatan mereka untuk dapat bangkit kembali. TL menyatakan ia menyesal dengan kesalahan yang telah ia buat di masa lalu, namun ia berusaha untuk mengambil hikmah dan pelajaran dari apa yang telah ia lakukan di masa lalu :

“Yaa menyesal lah. Yang berlalu biarkan berlalu. Alhamdulillah usaha saya sekarang sudah berbuah. Ya biar jatuh atau apa. Alhamdulillah yang saya lakukan dulu saya ambil hikmahnya gusti allah yang menentukan. Ya cobaan iya yang saya lakukan dulu itu ibarat apa ya, ya ibarat karma gitu aja lah. Apa yang saya lakukan dulu ya sekarang saya petik hasilnya. Ya alhamdulillah sudah saya sadari dulu apa yang saya lakukan ya tidak tepat lah. Merusak badan merusak diri”. (TL-P1-W2, 319-327)

SF juga mengaku kecewa karena pada saat ia masih menggunakan narkoba ia menggunakan seluruh uangnya untuk membeli narkoba :

“Ya kecewa mas. nggak kecewa gimana saya udah nggak punya apa-apa bahkan nasi pun nggak punya Cuma buat beli itu aja. Ehh dulu kerja seharian uang sudah habis. Buat apa ya buat make itu. Kalo nggak gitu itu badan sakit semua. Ya kepala pusing”. (SF-P2-W2, 126-130)

AE menyesal kenapa ia tidak berhenti dari dulu dan menyesal karena sudah mengenal narkoba.

“Pandangan saya ya sangat menyesal sekali. Bener. Ya sangat menyesal sekali kenapa kok nggak dari dulu saya itu nggak mengenalnya atau kenapa nggak dari dulu saya itu berhenti gitu. Penyesalannya itu seperti itu”. (AE-P3-W2, 242-245).

Pembahasan

Dinamika Efikasi Diri

Proses terbentuknya efikasi diri pada penyintas narkoba melibatkan berbagai faktor psikologis dan sosial yang mendukung keyakinan mereka akan kemampuan untuk tetap bersih dari narkoba. Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berkembang melalui empat sumber utama: pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi sosial, dan keadaan fisiologis dan emosional. Pada penelitian kali ini ditemukan hasil bahwa faktor pembentuk efikasi diri yang paling signifikan pada partisipan penelitian ini ialah faktor Pengalaman keberhasilan, seperti berhasil melewati masa-masa sakau tanpa menggunakan narkoba, dapat meningkatkan kepercayaan diri penyintas bahwa mereka mampu mengatasi kecanduan. Efikasi diri yang tinggi memberikan pengaruh positif dalam kesiapan berubah (Nurhaliza, 2022).

Lebih lanjut, teori motivasi dan perubahan perilaku seperti yang dikemukakan oleh Prochaska dan DiClemente (1983) dalam model trans-teoritis, menunjukkan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui beberapa tahap, di mana efikasi diri memainkan peran kunci dalam setiap tahap tersebut. Pada tahap kontemplasi, individu mulai menyadari dampak negatif dari kecanduan dan mempertimbangkan perubahan, di mana dukungan sosial dan pengalaman sebelumnya sangat penting. Marlatt dan Donovan (2005) juga menekankan pentingnya strategi coping yang efektif, seperti spiritualitas dan praktik religius, dalam membangun dan mempertahankan efikasi diri yang kuat. Dengan menggabungkan sumber-sumber efikasi diri ini, penyintas narkoba dapat mengembangkan keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu mempertahankan kehidupan yang bebas dari kecanduan.

Partisipan TL mengungkapkan bahwa ia mengonsumsi narkoba hingga mencapai titik ekstrem di mana ia merasa lega hanya jika sudah mencapai kondisi tumbang dan muntah-muntah. Pengalaman ini menunjukkan betapa dalamnya ketergantungan dan kecanduannya terhadap narkoba. Pengalaman ekstrem ini mencerminkan betapa kuatnya pengaruh narkoba terhadap fisik dan mental partisipan, yang memperlihatkan tingkat kecanduan yang tinggi dan kebutuhan mendesak untuk perubahan. Partisipan TL mulai berpikir untuk berhenti ketika ia merenung tentang masa depannya sebagai pecandu. Pikiran ini muncul sebagai kekhawatiran apakah hidupnya akan selalu tergantung pada narkoba. Refleksi ini menjadi titik awal yang penting bagi TL untuk mulai mencari jalan keluar dari kecanduannya, menunjukkan kesadaran diri dan motivasi untuk perubahan. TL melakukan berbagai upaya untuk mengatasi keinginan menggunakan narkoba, termasuk berdoa, mandi di sungai untuk mengatasi sakau, dan bahkan membenturkan kepala ke tembok. Usaha-usaha ini menunjukkan dedikasi dan tekad TL untuk berhenti, meskipun melalui metode yang ekstrem dan kadang menyakitkan.

Partisipan SF menceritakan bahwa meskipun sudah berada di dalam penjara, ia tetap mengonsumsi narkoba. Bahkan, situasi di penjara memperburuk kebiasaannya karena akses yang relatif mudah dan kondisi yang lebih tidak terkendali. Pengalaman SF menyoroti betapa sulitnya melepaskan diri dari narkoba bahkan dalam lingkungan yang seharusnya membatasi akses terhadap zat tersebut, menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi. SF menyatakan

bahwa motivasi kuat untuk berhenti muncul ketika ia memiliki seorang anak laki-laki. Ia berjanji pada dirinya sendiri untuk berhenti jika memiliki anak laki-laki, dan ketika itu terjadi, ia merasa harus menepati janjinya. Motivasi berbasis keluarga ini menunjukkan betapa pentingnya faktor-faktor eksternal, seperti tanggung jawab keluarga, dalam mendorong individu untuk berhenti. SF melakukan upaya untuk berhenti dengan menahan diri dan berdiam diri di rumah, bahkan berdiam di pojokan rumah untuk mengatasi keinginan menggunakan narkoba. Pendekatan SF menunjukkan bahwa ketahanan mental dan kemampuan untuk menahan diri merupakan kunci dalam usaha berhenti.

Partisipan AE menjelaskan bahwa ia selalu mencari cara untuk mendapatkan uang yang kemudian digunakan untuk membeli narkoba, sehingga menciptakan siklus yang terus berulang. Hal ini menunjukkan bagaimana kecanduan narkoba dapat mendominasi kehidupan seseorang, mengarahkan semua usaha dan sumber daya ke arah pemenuhan kebutuhan akan narkoba. AE juga melakukan upaya serupa dengan beribadah dan berdiam diri di masjid. Ia merasa bahwa berada di tempat suci membantunya mengatasi keinginan untuk menggunakan narkoba. Penggunaan tempat ibadah sebagai tempat berlindung dari godaan narkoba menunjukkan peran penting spiritualitas dalam proses pemulihan.

Efikasi Diri Pada Penyintas Narkoba

Tingkat kesulitan tugas yang dihadapi oleh penyintas narkoba mempengaruhi pemilihan perilaku mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Pengambilan risiko, harapan pasca pemulihan, kehidupan yang ingin dicapai, dan hal-hal yang ingin dicapai mencerminkan tingkat efikasi diri yang bervariasi. Penelitian ini mendukung teori efikasi diri Bandura dan menunjukkan pentingnya pemahaman individu tentang kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan meraih tujuan hidup.

Pengambilan risiko merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari penyintas narkoba. Setiap partisipan dalam penelitian ini menunjukkan variasi dalam cara mereka mengambil risiko, yang berkaitan dengan tingkat efikasi diri mereka. Partisipan TL memilih untuk tidak mengambil risiko yang tidak perlu, menunjukkan bahwa dia merasa lebih nyaman dengan stabilitas. Pilihan ini mencerminkan teori efikasi diri Bandura (1997), dimana individu cenderung menghindari tugas yang mereka anggap sulit jika efikasi diri mereka rendah. Partisipan SF menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam mengambil risiko, yang menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi. Penelitian oleh Zimmerman (2000) mendukung bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih berani dalam mengambil risiko. Partisipan AE juga menunjukkan keberanian dalam pengambilan risiko dengan siap menanggung konsekuensinya. Ini sesuai dengan pandangan bahwa pengalaman hidup yang penuh tantangan dapat meningkatkan efikasi diri (Zimmerman, 2000).

Studi oleh Locke dan Latham (2002) menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berkorelasi dengan keberanian mengambil risiko dan pencapaian tujuan besar. Snyder et al. (2002) menambahkan bahwa harapan dan tujuan yang realistis dapat membantu individu mempertahankan motivasi dan kesejahteraan emosional mereka. Stabilitas hidup merupakan faktor penting dalam pengambilan risiko. Partisipan yang merasa hidup mereka stabil cenderung menghindari risiko yang tidak perlu, sesuai dengan temuan Bandura (1997). Sebaliknya, mereka yang memiliki efikasi diri tinggi lebih berani mengambil risiko, seperti yang ditunjukkan oleh SF dan AE dalam penelitian ini.

Harapan yang ingin dipenuhi setelah pulih dari kecanduan mencerminkan tingkat tugas yang diyakini dapat diselesaikan oleh penyintas. Harapan ini menunjukkan bagaimana mereka melihat diri mereka dalam jangka panjang. Partisipan TL berharap untuk menjalani hidup normal dan tetap bekerja, serta berusaha menjadi individu yang lebih baik. Ini menunjukkan

pemahaman realistis akan kemampuan dirinya dan dorongan untuk tetap berusaha. Partisipan SF berharap memiliki usaha sendiri, meskipun cita-cita ini belum terwujud. Ini menunjukkan efikasi diri yang tinggi dalam menghadapi tantangan besar. Partisipan AE memiliki harapan untuk hidup tenang bersama keluarga dan mencapai khusnul khotimah. Harapan ini mencerminkan keyakinan pada kemampuan untuk mencapai ketenangan dan kesejahteraan emosional (Snyder et al., 2002). Harapan pasca pemulihan yang realistis mencerminkan tingkat efikasi diri yang sehat (Schwarzer & Renner, 2000). Partisipan yang memiliki harapan realistis menunjukkan pemahaman yang baik tentang kemampuan mereka, seperti TL yang berharap menjalani hidup normal dan bekerja. SF, dengan harapan memiliki usaha sendiri, menunjukkan efikasi diri tinggi meskipun cita-cita tersebut belum terwujud.

Keinginan hidup yang ingin dicapai mencerminkan keyakinan penyintas narkoba akan kemampuan mereka dalam mencapai tujuan hidup. Partisipan TL ingin hidup normal dan menabung jika memiliki uang lebih. Ini menunjukkan efikasi diri yang realistis dalam menghadapi tugas sehari-hari. Partisipan SF ingin membangun usaha sendiri, menunjukkan efikasi diri tinggi dalam menghadapi tantangan besar. Partisipan AE ingin hidup tenang dan nyaman bersama keluarga serta tetap dalam agama. Ini mencerminkan pemahaman yang jelas akan batas kemampuan dirinya dan fokus pada kesejahteraan emosional (Schwarzer & Renner, 2000).

Hal-hal yang ingin dicapai juga mencerminkan tingkat efikasi diri penyintas narkoba dalam meraih tujuan hidup mereka. Partisipan TL ingin menjalani umur yang sudah tua, merubah diri menjadi lebih baik, dan berumah tangga normal. Keinginan ini menunjukkan efikasi diri yang stabil dan realistis. Partisipan SF ingin memperbaiki hubungan dengan keluarga dan hidup tenang tanpa relaps. Hal ini mencerminkan efikasi diri yang kuat dalam upaya mempertahankan pemulihan. Partisipan AE hanya ingin hidup lebih nyaman dan mencapai khusnul khotimah. Ini mencerminkan pemahaman mendalam tentang batas kemampuan dirinya dan fokus pada ketenangan batin (Locke & Latham, 2002).

Hasil ini didukung oleh berbagai studi yang menegaskan pentingnya efikasi diri dalam pengambilan risiko dan pencapaian tujuan hidup. Bandura (1997) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan dalam bagaimana individu memilih dan menghindari tugas. Zimmerman (2000) menekankan bahwa pengalaman hidup yang penuh tantangan dapat meningkatkan efikasi diri, sementara Schwarzer dan Renner (2000) menyoroti pentingnya efikasi diri dalam mencapai kesejahteraan emosional.

Generalitas efikasi diri menunjukkan bagaimana penyintas dapat mengatasi tantangan berbeda dalam kehidupan mereka, mulai dari diterima kembali oleh masyarakat hingga cara menghadapi tekanan hidup dan masalah sehari-hari. Keyakinan penyintas narkoba bahwa mereka dapat diterima kembali oleh masyarakat mencerminkan kemampuan mereka mengatasi tantangan sosial pasca pemulihan. TL merasa yakin bisa diterima kembali karena dia tidak menggunakan narkoba di lingkungannya, sehingga masyarakat tidak memiliki persepsi negatif terhadapnya. Keyakinan ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan efikasi diri individu dalam reintegrasi ke masyarakat (Schwarzer & Knoll, 2007). SF juga menunjukkan kepercayaan diri tinggi bahwa dia dapat diterima oleh masyarakat. Kepercayaan diri yang tinggi ini penting dalam membangun kembali hubungan sosial dan memperkuat identitas positif penyintas (Bandura, 1997). AE merasa yakin karena dia tidak pernah bermasalah dengan orang lain meskipun saat masih menggunakan narkoba, menunjukkan bahwa perilaku positif selama penggunaan narkoba dapat membantu dalam proses reintegrasi (Moos, 2008).

Perasaan partisipan saat menghadapi tekanan hidup menjadi indikator penting dalam mengelola emosi dan mengatasi masalah. TL mengatasi tekanan hidup dengan mensyukuri setiap pengalaman, baik suka maupun duka. Sikap ini sejalan dengan penelitian yang

menunjukkan bahwa penerimaan dan rasa syukur dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Fredrickson, 2004). SF memilih untuk tertawa dan menjalani hidup apa adanya saat menghadapi tekanan. Pendekatan ini menunjukkan bahwa strategi koping positif, seperti humor, dapat membantu individu mengelola stres dengan lebih baik (Martin, 2007). AE merasa yakin tidak akan kembali menggunakan narkoba meskipun menghadapi tekanan, menunjukkan kekuatan efikasi diri yang tinggi dan kemampuan untuk berdamai dengan masalah (Bandura, 1997).

Cara penyintas narkoba menghadapi masalah mencerminkan kemampuan mereka mengatasi tantangan pasca pemulihan. TL menyerahkan semua masalah kepada Tuhan dan menjadi lebih bijak dengan berpikir sebelum bertindak. Pendekatan spiritual ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa keyakinan religius dapat meningkatkan daya tahan terhadap stres (Koenig, 2012). SF menghadapi masalah dengan tertawa dan menjalani apa adanya. Strategi ini mencerminkan efikasi diri yang tinggi dan keyakinan bahwa masalah akan terselesaikan dengan sendirinya, mendukung penelitian yang menunjukkan pentingnya fleksibilitas dalam koping (Bonanno, 2004). AE mencoba memahami dan berdamai dengan masalah yang datang, menunjukkan bahwa penerimaan adalah kunci untuk menghadapi tantangan hidup (Hayes et al., 2006).

Memiliki pekerjaan setelah pulih dari narkoba membuktikan bahwa penyintas dapat berbaaur kembali dengan masyarakat dan merasa mampu untuk bekerja seperti orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki pekerjaan dapat meningkatkan efikasi diri dan memberikan struktur serta tujuan dalam kehidupan (Mueser et al., 2001). TL bekerja mencuci mobil dan motor, menunjukkan bahwa dia mampu kembali ke aktivitas produktif. SF bekerja sebagai kuli angkut di pasar dan fokus pada pekerjaan tanpa menggunakan narkoba lagi. AE bekerja sebagai wiraswasta jual beli ikan. Penelitian menunjukkan bahwa memiliki pekerjaan dapat meningkatkan efikasi diri dan memberikan struktur serta tujuan dalam kehidupan (Mueser et al., 2001).

Keyakinan mereka untuk diterima kembali oleh masyarakat, cara menghadapi tekanan hidup, strategi mengatasi masalah, dan memiliki pekerjaan pasca pemulihan menunjukkan kemampuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi berbagai tantangan. Efikasi diri yang tinggi, dukungan sosial, strategi koping positif, dan partisipasi dalam pekerjaan menjadi faktor-faktor kunci yang mendukung reintegrasi dan kesejahteraan penyintas narkoba. Keyakinan akan diterima kembali oleh masyarakat didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan efikasi diri dan membantu reintegrasi (Schwarzer & Knoll, 2007). Perasaan positif saat menghadapi tekanan hidup dan cara mengatasi masalah menunjukkan bahwa strategi koping yang efektif dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Fredrickson, 2004; Martin, 2007). Memiliki pekerjaan setelah pulih dari narkoba juga didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam pekerjaan dapat meningkatkan efikasi diri dan memberikan struktur serta tujuan dalam kehidupan (Mueser et al., 2001).

Keyakinan individu untuk dapat lepas dari kecanduan saat masih aktif menggunakan narkoba adalah indikator penting dari aspek strength. TL menunjukkan keyakinan bahwa usaha keras akan membuahkan hasil, menandakan kekuatan efikasi diri yang tinggi dalam mengatasi kecanduan. Penelitian oleh Bandura (1997) menunjukkan bahwa keyakinan akan kemampuan diri sangat penting dalam proses perubahan perilaku. SF juga memiliki keyakinan yang kuat dalam kemampuan untuk berhenti menggunakan narkoba, yang menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan positif. Sebaliknya, AE awalnya tidak merasa yakin dapat lepas dari kecanduan karena fokus pada kesenangan duniawi, namun keyakinan akan intervensi ilahi menunjukkan bahwa keyakinan spiritual juga berperan dalam efikasi diri (Koenig, 2012).

Keyakinan individu bahwa diri sendiri merupakan faktor utama dalam berhenti menggunakan narkoba menandakan tingkat strength yang tinggi. TL percaya bahwa inisiatif pribadi sangat penting dalam usaha berhenti, yang sesuai dengan temuan Schwarzer dan Renner (2000) tentang pentingnya kontrol diri dalam perubahan perilaku. SF juga merasa bahwa dirinya adalah faktor kunci dalam berhenti, meskipun lingkungan sosial awalnya tidak mendukung, menunjukkan bahwa kekuatan internal bisa lebih dominan daripada faktor eksternal. AE menyatakan bahwa meskipun dukungan eksternal penting, inisiatif dari diri sendiri tetap krusial, mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal dapat memperkuat efikasi diri (Zimmerman, 2000).

Keyakinan untuk tidak kembali *relapse* merupakan inti dari strength dalam menghadapi kecanduan narkoba. TL yakin bahwa ia tidak akan mengkonsumsi narkoba lagi, menunjukkan bahwa pemahaman tentang konsekuensi jangka panjang dapat memperkuat efikasi diri (Bandura, 1997). SF juga merasa yakin tidak akan *relapse* lagi meskipun awalnya ragu, menunjukkan bahwa keyakinan dapat berkembang seiring waktu dan pengalaman positif. AE merasa yakin tidak akan *relapse* kembali karena merasa telah diberi hidayah oleh Tuhan, mendukung pandangan bahwa keyakinan spiritual dapat memperkuat kekuatan efikasi diri (Koenig, 2012). Keyakinan untuk tidak *relapse* dan kemampuan menolak godaan menunjukkan tingkat strength yang tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi dapat membantu individu menolak godaan dan mencegah *relapse* (Marlatt & Donovan, 2005). Reaksi positif terhadap tawaran narkoba dan penolakan sosial juga menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi dapat mengelola tekanan sosial dengan lebih baik.

Reaksi individu penyintas ketika ditawari kembali menggunakan narkoba menunjukkan kekuatan efikasi diri mereka dalam menolak godaan *relapse*. TL sering ditawari oleh teman-temannya namun menolak, menunjukkan bahwa kekuatan keyakinan diri bisa menahan godaan dari lingkungan sosial. SF juga menolak tawaran narkoba dan menghindari situasi berisiko, mendukung temuan bahwa strategi penghindaran bisa efektif dalam mencegah *relapse* (Marlatt & Donovan, 2005). AE menolak tawaran dengan baik-baik dan mencoba menasihati teman-temannya untuk berhenti, menunjukkan bahwa berbagi pengalaman positif dapat memperkuat resolusi diri dan orang lain (Moos, 2008).

Reaksi penyintas saat tidak diterima oleh kelompok menunjukkan kemampuan mereka untuk berdiri sendiri dan tidak bergantung pada persetujuan sosial. TL tetap berteman dengan teman lamanya tetapi menolak ajakan untuk menggunakan narkoba, menunjukkan bahwa kekuatan keyakinan diri bisa melebihi tekanan sosial. SF merasa biasa saja dan tidak terlalu memikirkan jika tidak diterima, menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi bisa membantu individu untuk tidak terlalu terpengaruh oleh penolakan sosial. AE merasa senang tidak diterima oleh kelompok lama yang negatif dan merasa lebih baik diterima oleh kelompok yang positif, mendukung penelitian yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan dan efikasi diri (Schwarzer & Knoll, 2007).

Pandangan penyintas mengenai kegagalan dapat mengindikasikan kekuatan mereka untuk bangkit kembali. TL menyesali kesalahan masa lalu tetapi mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. SF merasa kecewa karena menghabiskan uang untuk narkoba, namun kekecewaan ini bisa menjadi motivasi untuk perubahan positif. AE sangat menyesal mengenal narkoba dan tidak berhenti lebih awal, menunjukkan bahwa penyesalan bisa menjadi dorongan kuat untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama. Temuan di atas menunjukkan bahwa refleksi positif dapat meningkatkan efikasi diri (Bandura, 1997).

Keyakinan bahwa diri sendiri adalah faktor utama dalam usaha berhenti dari narkoba didukung oleh penelitian yang menunjukkan pentingnya kontrol diri dalam perubahan perilaku (Schwarzer & Renner, 2000). Reaksi yang kuat terhadap tawaran narkoba menunjukkan bahwa kekuatan efikasi diri bisa menahan godaan, mendukung penelitian Marlatt dan Donovan (2005)

tentang strategi penghindaran yang efektif dalam mencegah *relapse*. Reaksi terhadap penolakan sosial dan pandangan positif terhadap kegagalan juga menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif dan refleksi dari pengalaman negatif bisa meningkatkan efikasi diri (Schwarzer & Knoll, 2007).

Kesimpulan

Penelitian ini mengeksplorasi peran dan dinamika efikasi diri dalam mencegah *relapse* pada penyintas narkoba. Efikasi diri, yang merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan dan mempengaruhi peristiwa yang memengaruhi hidup mereka, terbukti sebagai faktor penting dalam upaya pemulihan dari kecanduan narkoba. Melalui pendekatan kualitatif dan wawancara mendalam dengan tiga partisipan yang telah lepas dari ketergantungan narkoba selama minimal satu tahun, penelitian ini menemukan beberapa temuan utama:

Tingkat Efikasi Diri Yang Tinggi: penyintas dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mampu menghadapi situasi yang berpotensi memicu *relapse*. Keyakinan ini dibangun melalui pengalaman sukses dalam pemulihan, pengamatan terhadap orang lain yang berhasil pulih, dukungan verbal dari keluarga dan teman, serta pengelolaan emosi dan kondisi fisiologis.

Pengalaman Kesuksesan: pengalaman positif dalam mengatasi godaan dan bertahan melalui masa-masa sulit memperkuat efikasi diri, yang pada gilirannya memotivasi individu untuk terus berjuang dalam proses pemulihan.

Persuasi Verbal dan Dukungan Sosial: dukungan sosial dari keluarga dan teman memainkan peran penting dalam memperkuat keyakinan diri penyintas. Dorongan verbal dan dukungan emosional membantu penyintas tetap konsisten dalam usaha mereka untuk tidak kembali menggunakan narkoba.

Aspek Efikasi Diri: (1) *Level*: mencakup kemampuan individu dalam mengambil risiko dan mencapai harapan setelah pulih dari kecanduan, (2) *Generality*: melibatkan keyakinan individu dalam berbagai bidang perilaku dan kemampuan mereka untuk diterima kembali di masyarakat, (3) *Strength*: menunjukkan seberapa kuat keyakinan individu dalam menghadapi kecanduan dan mencegah *relapse*.

Pekerjaan dan Kegiatan Pasca Pemulihan: Memiliki pekerjaan dan kegiatan produktif setelah pulih dari narkoba menjadi indikator bahwa partisipan dapat kembali berinteraksi dengan masyarakat dan menjalani kehidupan yang normal.

Penelitian ini menegaskan pentingnya efikasi diri dalam proses pemulihan dari kecanduan narkoba dan dalam mencegah *relapse*. Temuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting bagi upaya intervensi yang lebih efektif dan holistik dalam pemulihan dari penyalahgunaan zat.

Saran

Saran untuk partisipan penelitian: Bagi partisipan penelitian diharapkan untuk dapat tetap mempertahankan atau bahkan meningkatkan efikasi diri yang dimiliki agar tidak *relapse* dengan cara meningkatkan keyakinan diri, juga meningkatkan control emosi dan stress agar tidak kembali terpikirkan untuk mengkonsumsi narkoba kembali.

Saran untuk masyarakat: Bagi masyarakat penelitian diharapkan dapat membantu memahami bagaimana efikasi diri dapat ditingkatkan pada penyintas narkoba sehingga diharapkan Masyarakat mampu untuk memberi dukungan lanjutan agar penyintas narkoba tidak kembali menggunakan.

Saran untuk penelitian selanjutnya: Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami bagaimana efikasi diri dapat ditingkatkan pada penyintas narkoba. Penelitian selanjutnya juga perlu mengeksplorasi peran dukungan sosial dan keyakinan spiritual dalam berbagai konteks budaya untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. USA: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2014). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2019). *Social cognitive theory: An agentic perspective*. New York: Routledge.
- Brook, J. S., Brook, D. W., Zhang, C., & Leukefeld, C. G. (2021). The role of self efficacy in adolescent substance abuse prevention and treatment. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), 209-216. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-adolescent-health>
- Creswell, J. W. (2014). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Deddy, M. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fazel, S., Yoon, I. A., & Hayes, A. J. (2017). Substance use disorders in prisoners: An updated systematic review and meta-regression analysis in recently incarcerated men and women. *Addiction, 112*(10), 1725-1739. <https://doi.org/10.1111/add.13877>
- Fendrich, M., & Mackesy-Amiti, M. E. (2014). Decreased drug use among youth: The effects of the 2008 economic recession. *Journal of Substance Abuse Treatment, 46*(2), 165-175. <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-substance-abuse-treatment>
- Halawa, A. (2019). Self-Efficacy Remaja Pecandu Narkoba Di Rumah Sehat Orbit Margorejo Indah Utara Surabaya. *Jurnal Keperawatan, 8*(2), 50-58. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.211>
- Higgins, S. T., Kurti, A. N., & Davis, D. (2015). Contingency management in the treatment of substance use disorders: Trends in the literature. *Journal of Substance Abuse Treatment, 42*(2), 129-139. DOI: [10.1016/j.drugalcdep.2015.07.1065](https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.07.1065)
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2023). Efikasi diri in the context of substance abuse treatment: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 91*(1), 115-128. <https://psycnet.apa.org/manuscript/2020-17697-001.pdf>
- Lukman, G. A., Alifah, A. P., Divarianti, A., & Humaedi, S. (2021). Kasus Narkoba di Indonesia dan Upaya Pencegahannya di Kalangan Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM), 2*(3), 405-417. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i3.36796>
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2023). *Self-efficacy and addictive behaviors: A 5-year longitudinal study*. Psychology Press.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Martono, L., & Joewana, S. (2008). *Peran Orang Tua dalam Mencegah dan Menanggulangi Penyalahgunaan Narkoba*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Nurhaliza, M., & Mulyana, O. (2022). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KESIAPAN UNTUK BERUBAH PADA KARYAWAN PT. X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 12-22. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i4.46612>
- Pardini, D. A., Plante, T. G., Sherman, A., & Stump, J. E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery: Determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19(4), 347-354. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(00\)00125-2](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(00)00125-2)
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390-395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Putri, I. A., & Astuti, Y. D. (2018). Hubungan antara Efikasi diri dan Kecenderungan Kambuh pada Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 151-164. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art6>
- Safitri, L. D. (2015). Resiliensi pada Mantan Penyalahguna NAPZA di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(4). <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/225/206>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2015). *Self-efficacy beliefs in adolescence*. New York: Routledge.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2020). *Self-efficacy in education*. New York: Routledge.
- Taylor, S. E., & Armor, D. A. (2018). *Self-efficacy and coping with stress*. In Handbook of stress science (pp. 443-456). Cham: Springer.
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2008). Sources of self-efficacy in school: Critical review of the literature and future directions. *Review of Educational Research*, 78(4), 751-796. <https://doi.org/10.3102/0034654308321456>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *The New England Journal of Medicine*, 374(4), 363-371. DOI: [10.1056/NEJMr1511480](https://doi.org/10.1056/NEJMr1511480)
- Yaqin, M. A., & Riza, N. K. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Mantan Pecandu Narkotika di Klinik Rehabilitasi Pratama BNNP Jatim. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(01), 293-308. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53497>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yunitasari, I. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi diri dengan Upaya Pencegahan *Relapse* pada Penyalahguna Napza Pasca Rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Kalimantan Timur. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 420-434. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4571>
- Zimmerman, B. J. (2016). *Self-efficacy and academic achievement*. New York: Routledge.
- Zimmerman, B. J. (2021). *Becoming a self-regulated learner: An overview*. New York: Routledge.