BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Narkoba

Narkoba adalah zat atau bahan aktif yang berkerja pada sistem syaraf (pusat otak), yang dapat menyebabkan penurunan sampai hilangnya kesadaran dan rasa sakit seperti dapat menimbulkan ketergantungan. Zat tergolong ini antara lain : putau, ganja, shabu, dan obat lainnya menurut BNN (dalam Widodo, 2009).

Narkoba singkatan dari narkotik, psikotropika dan bahan adiktif lain. Narkoba adalah obat, bahan atau zat yang jika dimasukkan ke dalam tubuh, berpengaruh pada fungsi tubuh terutama otak. Narkoba termasuk bahan adiktif karena menimbulkan ketergantungan, dan tergolong psikoaktif, artinya berpengaruh pada kerja otak dan mengubah perilaku pemakainya (BNN, 2003).

Menurut Gordon dan Gordon (dalam Dariyo, 2004), perlu dibedakan antara pengertian istilah yang berkaitan dengan pengguna obat-obatan, penyalahgunaan obat, dan ketergantungan obat. Pengguna obat yaitu mereka yang tergolong menggunakan obat-obatan atau alkohol dengan tujuan memperoleh kesenangan, relaksasi, melepaskan kepenatan setelah bekerja, atau mengatasi stress dan cemas dalam hidupnya atau dapat disimpulkan mereka menggunakan obat-obatan saat dalam masalah saja. Penyalahguna obat yaitu mereka yang sudah terkondisi baik secara fisik, mental, emosional, maupun spiritual memiliki masalah dengan obat-obatan. Mungkin mereka hanya menggunakan obat 2-3 hari sekali atau seminggu sekali, namun mereka tidak dapat membayangkan hidup tanpa obat. Karena itu

mereka tidak bergaul dengan orang-orang yang tidak menggunakan obat-obatan. Ketergangtungan obat yaitu gangguan atau penyakit individu yang bersifat fisik, mental, dan emosional sehingga individu merasa tidak mampu menghentikan kecenderungan untuk menggunakan obat itu.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa narkoba adalah zat adiktif yang dapat merusak dan mengganggu sistem kerja otak yang mengakibatkan ketergantungan dan mengubah perilaku pemakainya apabila disalahgunakan.

Jenis narkoba yang popular saaat ini bagi pemakai narkoba (sarwono, 2015):

- Candu/madat atau opium, yaitu narkotikaa yang dinikmati pakai pipa isapan. Dari candu atau opium ini bisa dihasilkan morfin yang berbentuk tepung licin dan halus keputih-putihan atau kuning. Morfin sangat berbahaya karena denyut jantung dan tubuh akan sangat melemah. Morfin bisa dipakai dengan menyuntik pada lengan dan paha.
- 2. Heroin, dihasilkan melalui proses kimia dari bahan baku morfin. Heroin yang diedarkan sering dalam bentuk bubuk berwarna keabu-abuan atau coklat. Dinikmati dengan jalan mencium narkotika ini. Kalau pakai suntuik sipemakai sangat menderita dan akhirnya bisa mati.
- 3. Shabu-shabu adalah heroin kelas 2, yang dihisap dengan menggunakan suatu alat khusus.
- 4. Ekstasy/*metamphetamines* dalam bentuk pil yang berakibat kondisi tubuh memburuk dan tekanan darah semakin tinggi. Gejalanya: suka bicara sendiri, rasa cemas dan gelisah, tak dapat duduk dengan tenang, denyut nadi

- terasa cepat, kulit panas dan bibir hitam, tak dapat tidur, bernapas dengan cepat, tangan dan jari selalu bergetar.
- Putauw, sebenarnya heroin kelas 5 atau 6, yang merupakan ampas heroin.
 Digunakan dengan cara membakar dan dihisap asapnya.
- 6. Ganja atau mariyuna. Ganja paling banyak dipakai. Mungkin karena akibatnya tergolong tiak terlalu berbahaya bagi jiwa dan syaraf pemakai.
- 7. *Hashish* Berbentuk tepung dan berwarna hitam. Ia dinikmati dengan cara diisap atau dimakan. Narkotika jenis yang kedua ini dikatakan agak tidak berbahaya hanya karena jarang membawa kematian.

Risiko yang dapat dihadapi individu yang menggunakan narkoba (Morgan, 2014):

- 1. Melanggar hukum dan mempunyai catatan kriminal. Hal ini bisa berpengaruh terhadap peluang untuk misalnya mendapatkan pekerjaan dan melakukan perjalanan. (kebiasaan ini biasanya mengarah kepada terjadinya tindak criminal, di mana mayoritas kejahatan yang dilakukan oleh remaja berkaitan dengan narkoba. Menyerahkan obat terlarang kepada atau untuk orang lain, walaupun tidak menjualnya, merupakan pelanggaran serius.
- 2. Mengalami kecelakaan atau mengakibatkan kecelakaan
- Melakukan hubungan intim sebelum waktunya. (karena ketika mengkonsumsi obat tertentu, kita bisa melakukan hal-hal yang tidak seharusnya kita lakukan).
- 4. Menderita penyakit serius (atau sekarat) akibat gangguan yang disebabkan oleh narkoba.

- Meninggal karena penggunaan satu kali obat terlarang jenis tertentu-reaksi alergi terhadap obat-obatan seperti ekstasi diketahui bisa menyebabkan kematian.
- 6. Menjadi ketagihan.(apabila kamu mulai mengonsumsi narkoba sebelum berusia 15 tahun, kamu mempunyai risiko jauh lebih besar untuk menjadi pecandu di kemudian hari).
- 7. Merusak sel-sel otak (yang sampai sekarang dokter belum mampu memperbaiki kerusakan tersebut). Narkoba mengakibatkan kerusakan selsel otak dan koneksi-koneksinya dan hampir dipastikan begitu pada penyalahgunaan obat terlarang, dan lebih sering terjadi pada bagian-bagian yang lebih penting.

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan berbagai macam jenis obatobatan terlarang yang telah meluas di kalangan masyarakat. Seperti, Candu/madat atau opium heroin, shabu shabu, putauw, ganja, *hashish* dan *ecstasy*. Obat-obatan ini juga berdampak bagi kesehatan setiap individu yang salah mempergunakannya, baik secara fisik maupun psikis.

B. Harga Diri

1. Definisi Harga Diri

Harga diri merupakan hal penting dalam diri seseorang terutama dalam menentukan tingkah laku individu yang dapat memberikan perasaan bahwa dirinya sendiri berhasil sekalipun dia memiliki kelemahan dan kegagalan. Brecht (2000) berpendapat bahwa harga diri merupakan sikap menerima diri apa adanya. Hal ini

berhubungan dengan keyakinan bahwa individu layak, mampu dan berguna dalam hal apapun, yang telah, sedang dan yang akan terjadi. Salah satu faktor yang mendukung pertumbuhan kepribadian yang sehat adalah harga diri yang positif. Menurut Santrock 2007 harga diri (*self esteem*) yaitu suatu dimensi evaluative global mengenai diri; disebut juga sebagai martabat-diri atau citra diri.

Menurut Maslow (dalam Hidayati, 2016), harga diri merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memotivasi tingkah lakunya. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan harga diri dapat menyebabkan seseorang sulit mencapai kebahagiaan. individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri dan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan perhargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial (Stuart dan Keliat dalam Hidayati, 2016).

Harga diri ialah seorang yang mampu mengevaluasi diri akan memungkinkan diri individu dapat menempatkan diri pada posisi yang tepat, artinya sejauh mana dia dapat menghargai diri sebagai seorang yang memiliki kemandirian, kemauan, kehendak, dan kebiasaan dalam menentukan perilaku dalam hidupnya. Seorang yang memiliki harga diri yang baik akan dapat menghargai diri secara proporsional. Ia tidak akan mengukur dirinya lebih tinggi dari yang seharusnya, kalau memang belum saatnya. Namun penghargaan dirinya tidak serendah dari apa yang seharusnya. Penghargaan diri yang wajar dan proporsional merupakan tindakan yang tepat bagi seorang individu yang mempunya identitas diri matang. Penghargaan diri yang benar diwujudkan dengan

bagaimana seorang individu berkata-kata, bersikap, berpikir maupun bertindak yang didasarkan atas nilai-nilai norma, etika, kejujuran, kebenaran, maupun keadilan. Pengingkaran dari nilai-nilai tersebut menunjukkan rendahnya taraf harga diri seseorang (Dariyo, 2004).

Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) mengatakan bahwa "harga diri merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebisaan memandang dirinya, terutama sikap menerima, menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuan, keberartian, kesuksesan, keberhargaan". Secara singkat, harga diri adalah "*personal jugement*" mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu dan dirinya".

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa harga diri adalah evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang merupakan sikap penerimaan atau penolakan serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya, merasa mampu, dan berharga.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri.

Perkembangan harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam diri maupun dari individu yang bersangkutan. Ada 7 faktor yang mempengaruhi harga diri (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) yaitu:

a. Faktor jenis kelamin

Kimmel dan Weiner (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan, ada kaitan yang erat antara jenis kelamin dengan harga diri. Dimana jenis kelamin perempuan yang lebih rendah daripada laki–laki. Wanita juga selalu

menganggap dirinya lebih rendah daripada pria, merasa kurang mampu dan harus dilindungi oleh pria. Hal ini didukung oleh morgan (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009), yang menyatakan bahwa wanita memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan pria.

b. Faktor sosial ekonomi

Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menemukan bahwa status sosial ekonomi seseorang mempengaruhi tahap harga diri. Keadaan sosial seseorang akan menunjukkan statusnya dalam masyarakat. Kedudukan sosial serta keadaan ekonomi keluarga dalam masyarakat dari beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda-beda didalam mempengaruhi harga diri seseorang.

c. Faktor usia

Penelitian yang dilakukan oleh kokenes (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan fokus harga diri seseorang mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan usianya. Pada usia 8-9 tahun, fokus harga diri adalah dalam bidang persekolahan dan persahabatan dengan teman, sedangkan pada usia sekitar 11-12 tahun terletak pada dukungan dan kepuasan dalam hubungannya dengan orang tuanya. Hal senada juga diungkapkan oleh Goebel dan Brown (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) mengemukakan bahwa harga diri sangat erat hubungannya dengan usia dan jenis kelamin.

d. Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang sehat. Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009)

menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan keluarga dalam hal ini adalah status sosial ekonomi, pekerjaan, nilai-nilai dalam keluarga, keterlibatan orang tua dalam kehidupan anak, peranan dan interaksi orang tua dengan anak. Daradjat (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) juga menyatakan bahwa peranan keluarga yang mempengaruhi harga diri ialah orang tua yang sering merendahkan atau memberikan hukuman dan larangan tanpa alasan yang boleh diterima dan wajar akan menyebabkan anak merasa tidak dihargai.

e. Kondisi fisik

Ada kontradiksi hasil penelitian hubungan antara kondisi fisik dan harga diri. Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menemukan bahwa ada hubungan yang tidak konsisten antara harga diri dengan daya tarik fisik dan tinggi badan. Sedangkan Wright (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menyatakan bahwa orang cacat cenderung mempunyai harga diri yang rendah karena kurangnya penghargaan sosial terhadap individu yang memiliki ukuran bentuk dan kekuatan tubuh yang kurang dibandingkan dengan orang lain akan cenderung mempunyai harga diri yang rendah.

f. Faktor psikologi individu

Harga diri berhubungan erat dengan konsep nilai , kesuksesan, mekanisme pertahanan diri, dan rasa ingin tahu. Menurut Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009), ada beberapa keadaan psikologis individu yang turut menentukan pembentukan harga diri seseoorang. Keadaan psikologi yang

dimaksud ini adalah hal-hal yang berkaitan dengan konsep kesuksesan dan kegagalan. Kesuksesan dapat memberikan arti yang berbeda bagi setiap individu, namun tetap memberikan pengaruh pada peningkatan harga diri.

g. Lingkungan sosial

Terbentuknya harga diri diperoleh dari interaksi individu dengan lingkungannya, penerimaan, penghargaan, serta perlakuan orang lain terhadap individu yang bersangkutan. Pengalaman bergaul dan berinteraksi akan memberikan gambaran baik segi fisik maupun mental melalui sikap dan respon orang lain terhadap dirinya menurut Klass & Hodge (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009). Hal ini sesuai dengan pendapat yang telah dikemukakan oleh Rogers (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009), yang menyatakan bahwa harga diri lebih ditentukan oleh lingkungan sosial. Buss (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) menegaskan bahwa pengalaman keberhasilan, persahabatan, kematangan akan meningkatkan harga diri. Sebaliknya kehilangan kasih sayang, dijauhi oleh teman – teman dan penghinaan akan menurunkan harga diri.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang menurut Dusek (dalam Natalia, 2010) antara lain :

a. Jenis kelamin

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa remaja putri mudah terkena gangguan terhadap bentuk tubuh dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, secara khusus harga diri mereka cenderung rendah.

b. Kelas sosial

Peneliti menunjukkan bahwa kelas sosial individu yang ditandai oleh pekerjaan, pendidikan, penghasilan merupakan penentu yang penting dari harga diri, pada umumnya individu dengan kelas sosial menengah memiliki harga diri yang tinggi atau lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok remaja menengah ke bawah.

c. Pengasuhan

Salah satu faktor yang menentukan tinggi rendahnya harga diri pada individu adalah pengasuhan. Penelitian yang dilakukan Coopersmith (dalam Ade, 2006), ditemukan bahwa individu yang diasuh dengan penerimaan dan kehangatan serta memiliki suasana rumah yang memahami dan toleran memiliki harga diri yang tinggi dibandingkan dengan individu yang diasuh dengan orang tua primitif atau otoriter.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri adalah faktor lingkungan keluarga, faktor teman sebaya, faktor penerimaan dan penolakan diri, faktor jenis kelamin, faktor status sosial ekonomi, faktor usia, faktor interaksi sosial.

3. Aspek-aspek harga diri

Menurut Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) aspekaspek yang terkandung dalam harga diri ada empat yaitu:

a. Keberartian

keberartian diri yaitu penilaian individu terhadap keberartiannya, keberhargaannya termasuk penerimaan dan rasa berarti yang didapatkan dari lingkungan. Dengan kata lain keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

b. Kepemimpinan

Kepemimpinan menunjukkan adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi (need of achievement). Kepemimpinan yaitu meliputi kemampuan untuk mengontrol diri sendiri, mengendalikan dan mempengaruhi orang lain, mengorganisasi suatu kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan, dan kemampuan melakukan inisiatif dengan baik, serta kemampuan atau performansi untuk mencapai prestasi.

c. Keluarga

Keluarga yaitu keberartian diri yang didapatkan dalam hubungan antara orang tua dan anak serta keluarga. Misalnya penerimaan, penghargaan, toleransi orang tua yang dirasakan oleh anak atau sebaliknya berupa penolakkan, tekanan yang dirasakan individu dalam keluarga.

d. Asertivitas

Asertivitas yaitu kemampuan untuk menyatakan keinginan, perasaan dan keyakinan secara langsung, jujur, dengan cara yang tepat tanpa mengabaikan orang lain atau kemampuan untuk mempertahankan hak-hk individu tanpa mengabaikan orang lain, serta kemampuan untuk berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan secara baik. Aservitas dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat yang diutarakan oleh seorang individu yang nantinya diakui orang lain.

Menurut Branden (2000), ada beberapa aspek dalam harga diri yaitu :

a. Peranan dalam sosial

Peranan sosial sangat berpengaruh pada pembentukan harga diri. Sikap penerimaan yang diterima dari masyarakat menimbulkan harga diri, harga diri yang diterima tergantung penerimaan masyarakat terhadap dirinya, karena sejak kecil seseorang sudah dituntut untuk bertindak menurut cara dan patokan tertentu yang berlaku di masyarakat. Semakin mampu seseorang memenuhi norma dan diterima di masyarakat, maka semakin lancar harga diri yang berkembang.

b. Kemampuan mengatasi tekanan sosial

Untuk meningkatkan harga diri, seseorang harus mampu mengatasi tekanan sosial. Adanya tekanan sosial yang tinggi akan mengakibatkan timbulnya rasa tidak aman didalam dirinya, sehingga akan mempengaruhi harga diri menjadi rendah dan merasa terancam oleh lingkungannya. Oleh sebab itu seseorang harus mampu brsikap positif dan menghindari rasa malu sehingga seseorang dapat bertahan dari tekanan sosial.

c. Kemampuan menerima orang lain

Sebelum seseorang menerima orang lain, maka ia harus menerima dirinya sendiri sehingga dapat bertanggungjawab atas harga dirinya, dengan demikian seseorang tersebut dapat menerima orang lain dengan baik. Adanya penerimaan dan mempercayai orang lain membawa individu ke suatu sikap saling memiliki dan saling menghargai satu sama lain, karena dengan bertingkah laku dengan menerima orang lain dan mendukung harga diri orang lain, berarti seseorang tersebut telah mendukung harga dirinya.

d. Kemampuan menghargai orang lain

Untuk diterima dan dihargai seseorang harus mampu menghargai orang lain, karena harga diri dipengaruhi oleh perlakuan orang lain terhadap diri individu, bila seseorang dapat menghargai dan menerima orang lain, maka dirinya akan lebih dihargai dan diterima oleh orang lain, sehingga harga diri yang diterima akan tinggi

e. Penyesuaian diri

Seseorang harus mampu menyesuaikan diri dimanapun dirinya berada, dengan menyesuaikan diri yang baik maka seseorang akan lebih mudah diterima oleh lingkungannya. Semakin baik penyesuaian diri yang dijalankan maka semakin baik dirinya diterima oleh lingkungannya, sehingga akan melahirkan kepercayaan diri dan menimbulkan harga diri yang positif di dalam dirinya.

Rosenberg (dalam Natalia, 2010) melihat bahwa harga diri terdiri dari tiga komponen. Pertama komponen afektif dan kognitif, kedua komponen evaluative dan ketiga adalah interaksi sosial sehingga harga diri tidak hanya menyangkut perasaan akan tetapi juga konseptualisasi kognitif dan persepsi.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas terdapat beragam aspek harga diri, yaitu: Pengabaian atau keberartian diri, kepemimpinan, keluarga, asertivitas, peranan dalam sosial, kemampuan mengatasi tekanan sosial, kemampuan menerima orang lain, kemampuan menghargai orang lain, dan penyesuaian diri.

4. Ciri -ciri individu sesuai dengan tingkat harga dirinya:

Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) mengemukakan ciri-ciri individu sesuai dengan tingkat harga dirinya:

1) harga diri tinggi

- a) Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
- b) Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik.
- c) Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana.
- d) Berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekpresikan dirinya dengan baik.
- e) Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
- f) Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistis.

g) Lebih bahagia dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan

2) harga diri rendah

- a) Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya.
- b) Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya tehadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain.
- c) Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
- d) Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
- e) Menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya.
- f) Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realisitis.
- g) Selalu merasa khawatir dan ragu-ragu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan.

Menurut Santrock 2007 terdapat dua indikator perilaku mengenai harga diri, yaitu harga diri positif. indikator positif yaitu : memberikan pengarahan atau

perintah kepada orang lain, menggunakan kualitas suara yang sesuai dengan situasinya, mengekspresikan pendapat, duduk bersama dengan orang lain selama melakukan aktivitas sosial, bekerja secara koorperatif dalam sebuah kelompok, menatap orang lain ketika sedang berbicara atau diajak berbicara, mempertahankan kontak mata selama melakukan percakapan, memulai percakapan yang ramah dengan orang lain, menjaga jarak yang nyaman antara dirinya dan orang lain, lancer dan tidak ragu-ragu dalam berbicara. Sedangkan indikator negatif yaitu: merendahkan orang lain dengan cara mengejek, memanggil nama secara langsung, atau bergosip, menggunakan bahasa tubuh secara berlebihan atau di luar konteks, melakukan sentuhan yang tidak pada tempatnya atau menghindari kontak fisik, membiarkan kesalahan terjadi, menyombongkan prestasi, keterampilan, dan penampilan, secara verbal merendahkan dirinya sendiri atau menjatuhkan harga-dirinya sendiri, berbicara dengan nada yang keras, kasar, atau *dogmatic*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa taraf harga diri dapat dibedakan antara individu yang mempunyai harga diri tinggi dan rendah serta indikator positif dan indikator negatif.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Ada beberapa definisi dukungan sosial yang dikemukakan oleh beberapa ahli. Masing-masing ahli memberikan definisi yang berbeda namun pada intinya memiliki kesamaan pengertian. Menurut Cobb & Wills (dalam Lubis, Namora dan Hasnida. 2009) dukungan sosial mengarah pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain atau

kelompok. Mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk individu merupakan inti dari dukungan sosial.

Dukungan sosial (*social support*) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. (Gottlieb dalam Chairani, dkk., 2011). Menurut Sarason, dkk., (Baron dan Donn, 2005) dukungan sosial pada umumnya diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, orang yang dapat membuat individu tahu bahwa orang lain peduli, berharga, dan mencintai individu yang bersangkutan.

Dari beberapa definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengertian sebagai suatu bentuk perilaku seseorang yang dapat menumbuhkan perasaan nyaman dan membuat individu percaya bahwa ia dihormati, dihargai, dicintai, dan bahwa orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat luas bersedia memberikan perhatian dan keamanan kepada individu yang bersangkutan.

2. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Tidak semua orang mendapatkan dukungan sosial seperti yang diharapkannya. Setidaknya ada 3 faktor yang menyebabkan seseorang menerima dukungan (Lubis, Namora dan Hasnida. 2009) :

a. Potensi Penerima Dukungan

Tidak mungkin seseorang memperoleh dukungan sosial seperti yang diharapkannya jika dia tidak sosial, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui bahwa dia sebenarnya memerlukan pertolongan. Beberapa orang tidak perlu *assertive* untuk meminta bantuan orang lain, atau merasa bahwa mereka seharusnya tidak tergantung dan menyusahkan orang lain.

b. Potensi Penyedia Dukungan

Seseorang yang seharusnya menjadi penyedia dukungan bisa saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain, atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain, atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial

Maksud dari jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja, dan sebagainya), dan kedekatan hubungan.

Menurut Kuntjoro (2002), menyatakan bahwa faktor-faktor dukungan sosial adalah sebagai berikut :

- a. kedekatan emosional yang menimbulkan rasa aman.
- b. melakukan kegiatan rekreasi secara bersama-sama.

- c. saling berbagi informasi dan saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi.
- d. adanya rasa memiliki dan kepedulian.
- e. mendapat pengakuan atas kemampuan dan keahlian

Menurut pendapat Jhonson dan Jhonson (dalam Nasution, 2010) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu :

- a. Berdasarkan banyak kontrak sosial yang dilakukan individu, pengukuran dukungan sosial dalam hal ini dapat dilihat dari banyaknya terjadi kontak sosial dan interaksi hubungan dengan saudara-saudaranya atau teman-teman, keanggotaan dalam suatu kegiatan keagamaan ataupun keanggotaan dalam organisasi yang bersifat formal maupun organisasi yang bersifat informal.
- b. berdasarkan kedekatan hubungan sosial dalam hal ini didasarkan pada kualitas hubungan yang terjalin antara pemberi dan penerima dukungan, bukan berdasarkan kuantitas pertemuan. Sejauh mana jalinan hubungan antara pemberi dan penerima dukungan terbesar apa kualitas hubungan yang terjadi diantar pemberi dan penerima dukungan, maka akan semakin berdampak positif bagi terjadinya perubahan prilaku yang diharapkan dan dapat membantu individu penerima dukungan untuk keluar dari persoalan yang tengah menimpa dirinya.

Dari beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial adalah berdasarkan potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, komposisidan struktur jaringan sosial, banyaknya kontak sosial yang dilakukan individu, berdasarkan keterdekatan hubungan, memberi

dukungan positif sehingga menunjukkan bahwa individu tersebut dihargai dan diterima, memberi informasi yang dapat memberi pemecahan terhadap suatu masalah, bersama-sama melakukan kegiatan yang menyenangkan.

3. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Lubis, Namora dan Hasnida. 2009) adalah sebagai berikut :

a. Dukungan penghargaan

Dukungan ini dapat berupa penghargaan positif kepada orang lain, mendorong dan memberikan persetujuan atas ide-ide individu atau perasaannya, memberikan semangat dan membandingkan orang tersebut secara positif. Individu memiliki seseorang yang dapat diajak bicara tentang masalah mereka. Dukungan ini ditandai dengan pernyataan terhadap individu bahwa dia dihargai dan diterima apa adanya.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang berhubungan dengan hal bersifat emosional atau menjaga keadaan emosi, afeksi atau ekspresi. Dukungan ini meliputi ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian pada individu, memberikan rasa nyaman, memiliki dan perasaan dicintai. Tipe dukungan ini lebih mengacu pada pemberian semangat, kehangatan, cinta kasih dan emosi. Selain itu dukungan ini melibatkan perhatian, rasa percaya dan empati sehingga individu merasa berharga.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini merupakan pemberian sesuatu berupa bantuan nyata atau dukungan alat. Seperti menyediakan bantuan dalam pekerjaan rumah tangga, menjaga anak-anak meminjamkan atau mendermakan uang, menyampaikan pesan, menyediakan transportasi, membantu menyelesaikan tugas-tugas menyediakan bena-benda seperti perabot, alat-alat kerja dan buku-buku.

d. Dukungan informasi

Dukungan informasi berarti memberi solusi pada suatu masalah. Dukungan ini diberikan dengan cara menyediakan informasi, memberikan saran secara langsung, atau umpan balik tentang kondisi individu dan apa yang haru ia lakukan. Dukungan ini dapat membantu individu dalam mengenali masalah sebenarnya.

e. Dukungan jaringan

Merupakan perasaan individu sebagai bagian dari kelompok. Dukungan ini dapat berupa menghabiskan waktu bersama dengan orang lain dalam aktivitas rekreasional di waktu senggang. Serta dukungan ini juga dapat diberikan dalam bentuk menemani seseorang beristirahat atau rekreasi. Dukungan ini dapat mengurangi stress dengan memenuhi kebutuhan afiliasi dan kontak dengan orang lain, membantu mengalihkan perhatian seseorang dari masalah yang menganggu serta memfasilitasi suatu suasana hati positif.

Wills, dkk (dalam E. Taylor, 2009) menjelaskan aspek-aspek dukungan sosial yaitu :

1. Appraisal Support (Dukungan penilaian)

Dukungan ini meliputi menolong seseorang untuk mengerti dengan lebih baik kejadian atau peristiwa yang menyebabkan stress dan apa yang menjadi strategi yang mungkin cukup baik untuk mengatasinya. Dengan cara saling tukar penilaian seseorang dalam menghadapi malasah-masalah tersebut yang dapat mengancam seseorang mungkin dapat menjadi suatu keuntungan dari saran-saran tentang bagaimana mengelola stresnya.

2. *Tangible Assistance* (Dukungan Nyata)

Dukungan ini meliputi dukungan materi seperti jasa bantuan keuangan dan benda-benda. Contohnya memberikan makanan kepada keluarga-keluarga yang anggota keluarganya meninggal akan sangat membantu keluarga yang kehilangan anggota keluarganya tersebut dimana mereka tidak perlu lagi memasak makanan mereka karena saat itu energi mereka sangat lemah.

3. *Informatin Support* (Dukungan Informasi)

Keluarga dan teman-teman dapat memberikan informasi tentang masalah-masalah tertentu.

4. Emotional Support

Selama masa-masa stresnya, emosional seseorang biasanya menderita ditunjukkan dalam bentuk depresi, cemas, dan kehilangan harga diri. Dukungan dari teman-teman dan keluarga dapat memberikan dukungan emosional yang dapat menentramkan. Orang-orang tersebut akan merasa bahwa dia adalah orang yang berharga yang pantas disayangi.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial di atas maka peneliti dapat menyimpulkan aspek dukungan sosial, yaitu: dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan jaringan, appraisal support, tangible assistance, information support, dan emotional support

4. Manfaat Dukungan Sosial

Cobb dkk (dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada pemberian kenyamanan, perlindungan, penghargaan ataupun bantuan dari seseorang kepada orang lain. Diharapkan dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai. Dengan pemberian dukungan sosial, diharapkan seseorang dapat lebih kuat dalam menjalani hidup dengan berbagai tuntutan yang muncul.

Thoits (dalam Taylor, 2009) menegaskan bahwa perbedaan stressor yang dialami individu akan menciptakan perbedaan kebutuhan individu tersebut akan dukungan sosial. Dukungan sosial secara konstruktif bisa membantunya mengatasi permasalahan selama dukungan tersebut bersifat efektif. Taylor menambahkan bahwa efektifitas dukungan sosial sangat tergantung pada bagaimana individu menggunakan jaringan dukungan sosial.

Kesimpulan dari beberapa uraian di atas ialah dukungan sosial sangat berpengaruh bagi setiap individu. Untuk menguatkan individu didalam menjalani setiap tuntutan kehidupan. Adapun faktor terpenting adalah bahwa setidaknya individu yang sedang mengalami permasalahan tersebut memiliki beberapa dukungan sosial dari orang terdekat. Individu akan merasa dicintai, dihargai dan

diperhatikan sehingga menambahkan kepercayaan diri didalam menghadapi tuntutan tersebut.

5. Ciri-Ciri Individu Yang Memiliki Dukungan Sosial

Menurut Sarason (1983) menyatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial adalah individu yang mampu penuh kedewasaan, mampu merasakan dan mengerti perasaan orang lain meskipun mereka mengalami tekanan dan masalah besar, mereka lebih cepat dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Selanjutnya Robert dalam Sarason (1983) membuat ciri-ciri individu yang memiliki dukungan sosial, yakni :

- a. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional yang baik berupa perhatian dan kasih sayang orang lain yang mengalami kesulitan.
- b. Memiliki keinginan untuk memberikan bantuan secara material kepada orang lain yang membutuhkan sesuai dengan kemampuan dirinya.
- c. Memiliki keinginan untuk memberikan sejumlah informasi atau data-data bagi orang lain unruk membantunya mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang merasakan dukungan sosial, yaitu : individu yang mampu penuh kedewasaan, merasakan dan mengerti perasaan orang lain serta memiliki keinginan untuk memberikan bantuan emosional, material dan informasi.

D. Hubungan Dukungan Sosial dengan Harga Diri

Seorang yang telah kecanduan narkoba, tentulah akan merasa sangat sedih, karena harus hidup dalam kondisi ketergantungan dan menjadi bahan sorotan masyarakat secara negatif. Hal ini sangat merugikan dan membahayakan karena kecanduan narkoba dapat menyebabkan pecandu berprilaku diluar kesadarannya, menyebabkan paranoid dan juga dapat membuat pemakainya menjadi ganas dan liar sehingga mengganggu ketentraman masyarakat.

Konsekuensi dari hal ini adalah lingkungan menjadi hal yang tidak nyaman dan membuat pecandu membatasi diri atau menarik diri dari masyarakat demi mencari ketenangan untuk dirinya sendiri. Orang tua, teman/sahabat, dan masyarakat yang memberikan label negatif bagi para pecandu akan membuat mereka semakin menarik diri dan membuat dunianya sendiri. Mereka tidak lagi bersosial sehingga waktu yang mereka miliki dihabiskan hanya dengan diri sendiri. Hal ini lah yang justru semakin membuat mereka menggunakan atau menambah dosis obat yang digunakan. Karena mereka merasa hanya itulah jalan satu-satunya menuju ketenangan. Sedangkan mereka yang memiliki orang tua, teman/sahabat, dan masyarakat yang mendukung dan memberikan motivasi untuk berubah akan membangkitkan harga diri mereka. Mereka akan merasa berharga dan dihargai. Sehingga mengetahui hal yang benar dan salah dan akan berusaha untuk memperbaiki kesalahannya.

Thoits (dalam Lubis, Namora dan Hasnida. 2009) menyatakan bahwa dukungan sosial secara umum mengacu pada bantuan yang diberikan pada seseorang oleh orang-orang yang berarti baginya, seperti keluarga dan temanteman. Dukungan sosial itu sendiri menurut Sarafino (dalam Lubis, Namora dan

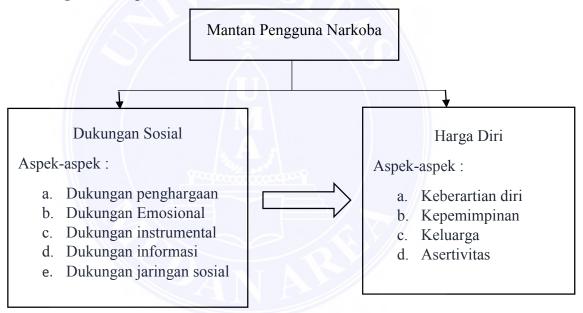
Hasnida. 2009) adalah adanya orang-orang yang memperhatikan, menghargai, dan mencintai. Dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam bagaimana cara individu mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan hidup (suami, istri, anak) orang tua, saudara, tetangga, atasan, bawahan, atau pun teman sejawat. Hal ini kemudian didukung dengan pendapat Broman (dalam Taylor, 2003) bahwa dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan.

Wortman & Conway (dalam Lubis, Namora dan Hasnida. 2009) mengemukakan bahwa persepsi individu terhadap dukungan yang diterimanya, apakah positif/negatif, sangat tergantung pada siapa yang memberikan dukungan, misalnya jika remaja mantan pecandu narkoba memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, maka ketika mereka menerima dukungan dari orang tersebut, hal itu maka lebih bermanfaat sehingga memberikan pengaruh positif bagi mereka. Demikian sebaliknya jika mereka memiliki hubungan yang kurang baik/tidak baik dengan orang lain, maka ketika mereka menerima bantuan dukungan dari orang tersebut maka pengaruhnya tidak bermanfaat/malah justru memberikan pengaruh negatif bagi mereka. Dukungan sosial yang diterima sama seperti halnya pada umumnya, dapat berupa beberapa bentuk dukungan antara lain: dukungan emosional, dukungan instrumental/materi, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan integritas sosial.

Dari uraian di atas maka peneliti dapat menyimpulkan dengan adanya dukungan yang didapatkan oleh individu, maka individu akan dapat meningkatkan harga dirinya dan memotivasi mereka menjadi lebih baik, karena individu yang

memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih menghayati pengalaman hidupnya yang positif, memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan lebih memandang kehidupannya secara optimis dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Dengan dukungan sosial maka individu akan merasa dicintai, disayangi dan merasa diperdulikan, hal ini sejalan dengan pendapat Buss (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009), bahwa kehilangan kasihh sayang, dijauhi teman-teman dan penghinaan akan menurunkan harga diri.

F. Kerangka Konseptual



G. Hipotesis

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas maka penelitian ini mengajukan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan harga diri pada mantan pengguna narkoba di PMB Medan-Deli. Dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi harga diri,

demikian pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula harga diri pada mantan pengguna narkoba di PMB Medan-Deli.

