

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PENYESUAIAN DIRI
MANTAN PENGGUNA NARKOBA YANG *RELAPSE* DI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL PROVINSI SUMATERA
UTARA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

TIARA ALBERTI RAHMAYANI

16.860.0430



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2022

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 11/7/24

Access From (repository.uma.ac.id)11/7/24

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PENYESUAIAN DIRI MANTAN PENGGUNA NARKOBA YANG RELAPSE DI BADAN NARKOTIKA NASIONAL PROVINSI SUMATERA UTARA

NAMA : TIARA ALBERTI RAHMAYANI

NPM : 16.860.0430

BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI :

Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II

Khairuddin, S.Psi, M.Psi

MENGETAHUI :

Ka.Bagian

Dinda Permata Harahap, M.Psi, Psikolog

Dekan

Hasanudin, Ph.D

Tanggal Sidang :

**DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA DAN DITERIMA UNTUK
MEMENUHI SEBAGIAN DARI SYARAT – SYARAT GUNA
MEMPEROLEH DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI**

Pada Tanggal

14 Febuari 2022



**MENGESAHKAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

DEKAN

Hasanuddin, Ph.D

DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

- 1. Laili Alfita S.psi, MM, M.Psi, Psikolog**
- 2. Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si, Psikolog**
- 3. Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog**
- 4. Khairuddin, S.Psi, M.Psi**

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penelitian skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan saksi-saksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 08 Januari 2022



Tiara Alberti Rahmayani

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tiara Alberti Rahmayani

NPM : 16.860.0430

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Stres Dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba Yang *Relapse* Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area Berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 8 Januari 2022

Yang Menyatakan



(Tiara Alberti Rahmayani)

MOTTO

“Tidak perlu membandingkan prosesmu
dengan orang lain,
Karena setiap orang mempunyai waktunya
masing-masing.



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk **“Hubungan Antara Stres Dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba Yang *Relapse* Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara”**. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
4. Ibu Laili Alfita, S.psi, MM, M.Psi, Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan selaku ketua sidang meja hijau.
5. Ibu Dinda Permata Harahap, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Jurusan Bidang Perkembangan yang telah membantu dan memberika support.
6. Ibu Dr. Hj. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan banyak masukan kepada peneliti, meluangkan

waktu, serta yang meringankan dan melancarkan segala urusan selama proses pembuatan skripsi, serta selalu sabar dengan berbagai kekurangan peneliti, serta telah banyak memberikan ilmu-ilmu yang beliau miliki.

7. Bapak Khairuddin, S.Psi, M.Psi selaku wakil dekan Bidang Inovasi dan Kemahasiswaan Serta Alumni serta selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan semangat, selalu sabar dan memberikan banyak masukan-masukan serta ilmu, meringankan dan melancarkan peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si selaku sekretaris yang telah meluangkan waktunya serta memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk peneliti dalam pembuatan skripsi ini.
9. Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu selama proses belajar sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan pegawai-pegawai yang telah membantu dalam mengurus keperluan administrasi perkuliahan maupun untuk penyelesaian skripsi
10. Kepala Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara Bapak Drs. Atrial, SH. yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Badan Narkotika Naional Provinsi Sumatera Utara.
11. Bapak Julius, Kak Fitri, dan dr. Uswah yang telah membantu untuk berpartisipasi dan memberikan support dalam penelitian ini juga pegawai-pegawai BNNP SUMUT serta konselor-konselor yang lain yang telah membantu peneliti.

12. Untuk yang teristimewa dan tercinta orang tua dan adik-adik yang telah mendoakan serta memberikan support yang luar biasa baik dalam hal moral maupun materi sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

13. Kepada para sahabat Anggun, Adel, Anggi, Farah, Juni, Framana, Kila, Anjas, Raiz, Dhean, Syamsul, Andre dan teman-teman seperjuangan peneliti yang berada dikampus dua maupun yang dikampus satu yang tidak mungkin saya sebutkan satu-persatu.

14. Dan yang terakhir kepada seluruh pihak yang ikut membantu dan selalu mendukung selama penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Saya selaku peneliti sangat menyadari bahwa masih sangat banyak kelemahan pada skripsi ini baik tata tulis maupun isi yang ada. Maka dari itu, saya selaku peneliti mengharapkan saran dan kritik untuk membantu saya menyempurnakan skripsi ini. Semoga kebaikan yang kalian berikan kepada saya selaku peneliti akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT amin. Demikian sebagai penutup saya selaku peneliti berharap semoga skripsi ini dapat berguna untuk perkembangan ilmu Psikologi.

Medan, 2022

Tiara Alberti Rahmayani

168600430

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Tiara Alberti Rahmayani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Medan, 2 Maret 1998
Alamat : Komplek Tamora Indah II Blok C. No.16
Kode Pos : 203062
Nomor Ponsel : 0813 7719 9418
Email : tiaraalbertirahmayani@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan Formal

1. Universitas Medan Area (Medan, Sumatera Utara) 2016 – 2022
2. SMA N 1 Tanjung Morawa 2013-2016
3. SMP N 54 Palembang 2010-2013
4. SDN 105855 PTP N II Tanjung Morawa 2004-2010

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI	<u>xi</u>
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Masalah.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Penyesuaian Diri.....	13
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	13
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	15
3. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri.....	18
4. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	21
B. Stres.....	24
1. Pengertian Stres.....	24

2. Aspek-Aspek Stres.....	24
4. Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	26
5. Sumber-Sumber Stres.....	27
C. Narkoba.....	28
1. Pengertian Narkoba.....	28
2. Jenis-Jenis Narkoba.....	30
3. Faktor Yang Mempengaruhi Individu Kembali Menggunakan Narkoba	33
D. Hubungan Stres Dengan Penyesuaian Diri.....	36
E. Kerangka Konseptual.....	38
G. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Tipe Penelitian.....	40
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan Sampel.....	42
F. Metode Pengumpulan Data.....	42
G. Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	45
H. Metode Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Orientasi Kancan.....	47
B. Persiapan Penelitian.....	50
C. Pelaksanaan Penelitian.....	54
D. Uji Validitas dan Reabilitas.....	55
1. Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri	55
2. Hasil Uji Coba Alat Ukur Stres.....	56
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	57
F. Hasil Perhitungan Korelasi.....	59
G. Hasil Perhitungan Mean Hipotik dan Mean Empirik.....	60
H. Pembahasan.....	63

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
Daftar Pustaka.....	68



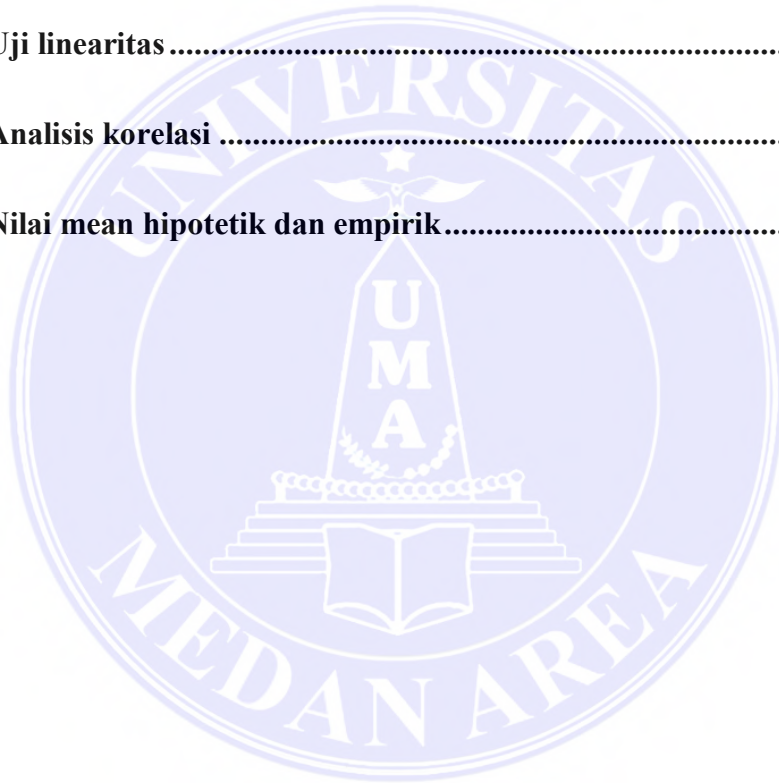
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kurva Normal Variabel Stres	62
Gambar 2. Kurva Normal Variabel Penyesuaian Diri	62



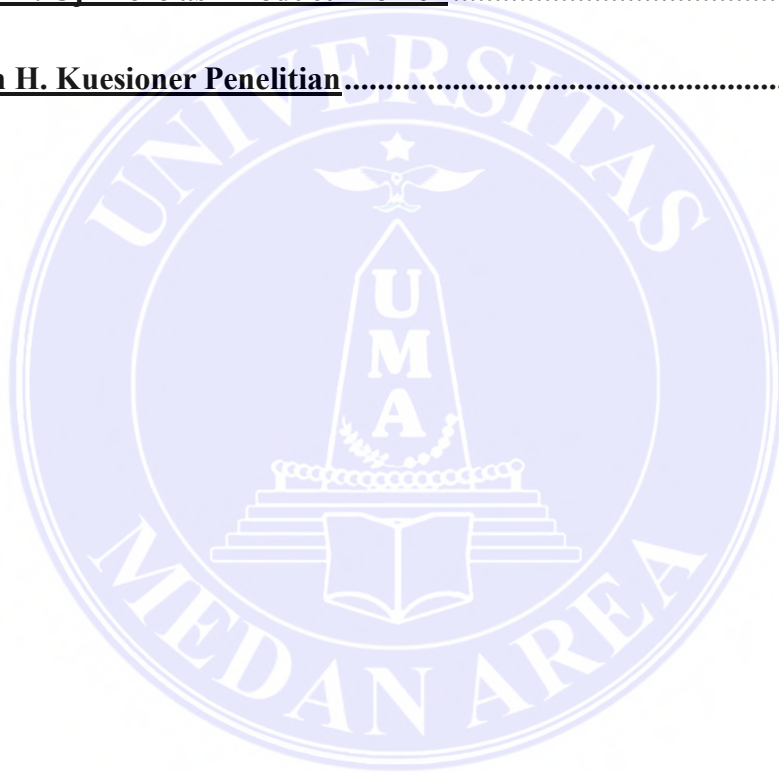
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penyebaran skala Penyesuaian Diri	52
Tabel 2. Penyebaran skala Stres	53
Tabel 3. Skala Penyesuaian Diri setelah uji validitas.....	55
Tabel 4. Skala Stres setelah uji validitas	56
Tabel 5. Uji normalitas.....	57
Tabel 6. Uji linearitas	58
Tabel 7. Analisis korelasi	60
Tabel 8. Nilai mean hipotetik dan empirik.....	62



DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran A. Alat Ukur Penelitian</u>
<u>Lampiran B. Sebaran Data Penelitian</u>
<u>Lampiran C. Uji Validitas Dan Reliabilitas</u>
<u>Lampiran D. Uji Normalitas</u>
<u>Lampiran E. Uji Linieritas</u>
<u>Lampiran F. Uji Korelasi Product Momen</u>
<u>Lampiran H. Kuesioner Penelitian</u>



HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PENYESUAIAN DIRI MANTAN PENGGUNA NARKOBA YANG *RELAPSE* DI BADAN NARKOTIKA NASIONAL PROVINSI SUMATERA UTARA

TIARA ALBERTI RAHMAYANI

16.8600.430

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan stres dengan penyesuaian diri pada mantan pengguna narkoba yang *relapse* di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mantan pengguna narkoba yang *relapse* di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Total Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala stres dan skala penyesuaian diri. Analisis data menggunakan teknik korelasi (r^{xy}) sebesar -0,743 dengan $p = 0,000 < 0,050$ artinya terdapat hubungan negatif dan signifikan antara stres dengan penyesuaian diri mantan pengguna narkoba di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara dengan asumsi bahwa semakin tinggi stres yang dialami maka semakin rendah penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah stres yang dialami maka semakin tinggi penyesuaian dirinya. Stres dalam penelitian ini tergolong sedang karena (mean empirik = 110,03 < mean hipotetik = 120 dimana selisihnya kurang dari bilangan SD = 16,485). Sedangkan penyesuaian diri tergolong tinggi, karena (mean empirik = 115,68 > mean hipotetik = 80 dimana selisihnya melebihi bilangan SD = 19,365). Adapun koefisien determinasi dan korelasi tersebut sebesar $r^2 = 0,552$ artinya stres memberikan kontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 55,2%. Berdasarkan penelitian ini maka dapat diketahui bahwa masih terdapat 44,8% pengaruh dari faktor lain terhadap penyesuaian diri yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: Stres, Penyesuaian diri, *Relapse*, Mantan Pengguna Narkoba.

THE CORRELATIONS BETWEEN STRESS AND ADJUSTMENT EX-DRUGS ADDICT WHO RELAPSES AT THE NATIONAL NARCOTICS AGENCY OF NORTH SUMATRA PROVINCE

TIARA ALBERTI RAHMAYANI

16.8600.430

ABSTRACT

This study aims to determine the correlations between stress and adjustment in ex-drugs addict who relapse at National Narcotics Agency of North Sumatra Province. This study use quantitative research methods. Subject of this research were ex-drugs addict who relapse at National Narcotics Agency Of North Sumatera Province. The sample in this study were 40 people. The sampling technique was total sampling. Data were collected by using stress scale and adjustment scale. Data analysis used the correlation technique (r^{xy}) -0.743 with $p = 0.000 < 0.050$, meaning that there was a negative and significant relationship between stress and the adjustment of ex- drugs addict at National Narcotics Agency of North Sumatra Province, which showed that high of stress make adjusment lower. Conversely, low of stress make adjusment higher. Stress in this study is classified as moderate because (empirical mean = 110.03 < hypothetical mean = 120 where the difference is less than $SD = 16.485$). Meanwhile, adjustment is classified as high, because (empirical mean = 115.68 > hypothetical mean = 80 where the difference exceeds the SD number = 19.365). The coefficient of determination and correlation is $r^2 = 0.552$, its mean that stres contributes to adjusment in 55.2%. Based on this research, it can be seen that there are still 44.8% of the influence of other factors on Adjusment which is not disclosed in this study.

Keyword: *Stress, Adjusment, Relapse, ex- drugs addict who relapse*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan narkoba di Indonesia masih sesuatu yang bersifat *urgent* dan kompleks. Terbukti dengan bertambahnya jumlah penyalahgunaan atau pecandu narkoba secara signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari maraknya pemberitaan baik di media cetak maupun elektronik. Berdasarkan hasil survey antara BNN pusat dan BRIN yang diperoleh dari berita online “Republik Merdeka” jumlah penyalahgunaan narkoba atau pengguna narkoba dari tahun 2019 ke tahun 2022 mengalami kenaikan 0.15% (Mahendra, 2022).

Drugs (Narkoba) merupakan zat/obat yang apabila masuk kedalam tubuh manusia akan mempengaruhi tubuh terutama otak atau susunan saraf pusat, menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosialnya karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi) dan ketergantungan (dependensi) terhadap narkoba (Azmiyati, 2014). Penyalahgunaan narkoba pada umumnya disebabkan oleh ingin mencoba hal baru, keadaan ekonomi, mengikuti gaya trend, ingin mendapat pujian, lingkungan buat tertekan, dan tidak percaya diri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Catur dkk, 2015) bahwa faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba yaitu faktor internal yang meliputi mudah terpengaruh, ingin mencoba hal baru, tidak percaya diri dll. Sedangkan faktor eksternal yaitu berteman dengan pengguna, keadaan ekonomi, kurang perhatian dari keluarga dll.

Dilihat dari perkembangan kasus narkoba saat ini telah mencapai situasi yang sangat memprihatinkan. Hal ini menjadi persoalan penting bagi negara untuk melakukan pencegahan penyalahgunaan narkoba, dikarenakan kini pengguna narkoba kian bertambah. Penggunanya sudah menyebar luas diseluruh provinsi dan kota-kota besar. Salah satunya Provinsi Sumatera Utara. Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi yang rawan terhadap penyalahgunaan narkoba.

Berdasarkan informasi yang didapat dari berita online “Kompas” bahwa Sumut menjadi daerah terbesar peredaran narkoba di Indonesia. Jumlah pengguna narkoba mencapai 1,7 juta. Dari data yang ditemukan dari website Badan Narkotika Nasional Sumatera Utara terdapat 482 total kasus narkoba, 673 merupakan total total tersangka kasus narkoba dan 2.403 jumlah total pasien penyalahgunaan. Daerah-daerah Sumatera Utara yang rawan akan lingkungan narkoba seperti: Mandala, Jamin Ginting, Dalu X A Kecamatan Tanjung Morawa, Pegunungan Tor Sihite di Desa Banjar Lancat, Kecamatan Penyabungan Timur, Kabupaten Mandailing Natal dan masih banyak daerah-daerah lainnya. Hal ini didukung dengan data yang diperoleh dari berita online yaitu “Kompas Id” bahwa Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumut telah melakukan pemusnahan lahan ganja sebanyak 3 kali dititik Pegunungan Tor Sihite.

Pengguna narkoba yang tertangkap atau yang menyerahkan diri akan di rehabilitasi rawat jalan di Klinik Pratama yang berada di Badan Narkotika Provinsi Sumatera Utara. Setelah itu klien atau mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi di BNNP SUMUT ada yang dinyatakan pulih dan beberapa mengalami kambuh kembali (*relapse*). Tak hanya itu adapula yang kembali

kambuh pada saat sedang melakukan rawat jalan di BNNP SUMUT. Kamus Inggris-Indonesia (2003), *relapse* berarti sakit lagi ataupun kambuh. Sedangkan menurut Tim Konselor Adiksi Badan Narkotika Nasional (2008) *relapse* merupakan proses pemakaian kembali Narkoba pada pecandu sebagai kejadian terakhir dari rangkaian panjang ketidakmampuan menyesuaikan diri terhadap rangsangan stres dari dalam dan luar diri sehingga terjadi *extinction* yaitu menghilangnya proses belajar yang didapat (Siti, 2010).

Menurut salah satu konselor yang telah diwawancarain oleh peneliti faktor penyebab *relapse* pada klien yang menjalani rehabilitasi di BNNP SUMUT karena tidak dapat mengontrol keinginan, tidak dapat menolak tawaran teman sebaya atau lingkungan, masih berada dilingkungan yang rawan akan narkoba, adanya ketidakmampuan mengelola permasalahan yang ada, tidak adanya kepercayaan dari orang tua dan tidak dapat menghilangkan sugesti. Hal tersebut membuat mantan pengguna narkoba mudah saja kembali menggunakan narkoba, apalagi jika belum menemukan dan merasakan berada dititik terendah dikedhidupan mereka. Selain itu permasalahan yang sering dialami mantan pengguna narkoba yang telah *relapse* salah satunya penyesuaian diri.

Mantan pengguna narkoba yang relapse dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya. Tujuan dari usaha tersebut adalah untuk memperoleh keselarasan dan

keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan apa yang diharapkan darinya oleh lingkungan dimana ia tinggal. Menurut Scheneiders (1964) penyesuaian diri merupakan proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan dari lingkungan, tuntutan kelompok ataupun masyarakat (Agustiani 2006).

Tuntutan-tuntutan penyesuaian diri tersebut meliputi kemampuan dalam memahami dirinya sendiri yang memiliki kekurangan serta kelebihan, kemampuan menerima keadaan dirinya, mampu mengarahkan diri dan menyaring rangsangan-rangsangan dari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai, mampu mengatasi stres, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki pandangan yang positif. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yusdi & Rinaldi, 2019) pada mantan pecandu narkoba yang didapatkan bahwa pecandu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, hasil yang didapatkan bahwa mereka menghindari kontak dan interaksi, mudah tersinggung, tak mampu mengontrol emosi, rasa percaya diri yang rendah dan grogidan takut membangun hubungan dengan orang lain (Yusdi & Rinaldi 2019). Dari penelitian-penelitian diatas maka dapat dikatakan bahwa mantan pengguna narkoba yang dapat mengatasi dan melewati tuntutan tersebut berarti mereka mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 April 2021 di pusat rehabilitasi BNNP Sumut, menunjukkan mantan pengguna narkoba sulit untuk menyesuaikan dirinya. Hal ini terlihat dari klien atau mantan pengguna narkoba yang datang ke konselor menunjukkan beberapa hal diantaranya persepsi

yang akurat terhadap realita hal ini terkait karena mereka masih memiliki pandangan yang kurang baik diantaranya masih belum bisa menerima kenyataan bahwa lingkungan mendiskriminasikan mereka dan mereka juga memiliki pandangan bahwa masa depan mereka suram hal itu membuat mereka menjadi rendah diri, dan belum mampu untuk mengatasi stress. Selain itu, *Self-Image* positif masih belum terlihat dari klien, karena masih banyak dari klien atau mantan pengguna narkoba yang datang ke BNNP SUMUT kurang mengetahui dan memahami dirinya sendiri sehingga penilaian diri mereka tidak positif. Ini terjadi karena mereka tidak mengetahui potensi yang dimiliki serta tidak mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki.

Klien juga hanya berteman dengan sesama pengguna narkoba karena menurut mereka individu yang tidak menggunakan narkoba akan memandang rendah individu yang menggunakan narkoba. Adanya anggapan tersebut dikarenakan adanya pemikiran stigma sosial yang diberikan kepada mantan pengguna narkoba, adanya anggapan masyarakat bahwa mantan pengguna narkoba yang sudah *relapse* dipandang sebelah mata yang mengakibatkan mantan pengguna narkoba merasa tertekan dan mempunyai beban moral yang berat serta tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri, adanya diskriminasi yang dilakukan oleh orang-orang di lingkungan sekitar seperti dikucilkan, tidak diikut sertakan dalam kegiatan masyarakat, karena dianggap memiliki moral yang tidak baik dan diberhentikan dari tempat kerja. Mantan pengguna narkoba juga mengalami intervensi oleh pihak keluarga karena belum adanya kepercayaan dari keluarga seperti merasa dibandingkan dengan bagian keluarga yang lain seperti abang, kakak, adik. Adanya intervensi membuat mantan pengguna narkoba merasa tidak

bebas dan mendapatkan tekanan serta beban. Tekanan dan beban yang dirasakan akan berdampak pada kurangnya kemampuan mantan pengguna narkoba yang *relapse* untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tidak bisa menerima kenyataan jika harus menjalani rehabilitasi. Beban yang berkepanjangan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya stres pada korban penyalahgunaan NAPZA (Nawangsih & Sari 2016). Stres yang dialami penggunanarkoba mengakibatkan munculnya dampak negatif baik, secara fisik, secara emosional, secara intelektual dan secara interpersonal

Mantan pengguna narkoba yang mengalami stres akan merasakan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, mudah lelah, beberapa akan mengalami kenaikan badan atau penurunan berat badan secara drastis dan juga mengalami penampilan gaya yang tidak teratur/ berantakan. Secara emosional mantan pengguna narkoba yang mengalami stres akan mudah tersinggung, gelisah, mudah marah, bahkan ada yang sampai depresi. Secara intelektual mantan pengguna narkoba mengalami melamun yang berlebih, pikiran kacau. Dan secara interpersonal mantan pengguna narkoba yang mengalami stres akan mencari kesalahan orang lain, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mempermasalahkan orang lain.

Menurut Kendall dan Hammen stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Kondisi stres perilaku juga mendorong terjadinya perubahan perilaku pada mantan pengguna narkoba seperti penurunan minat dan efektivitas, penurunan energi cenderung mengeskpresikan pandangan sinis terhadap orang lain, perasaan marah,

kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab (Safaria, 2012). Menentukan stres atau tidaknya seseorang menurut Tyrer adalah berdasarkan kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi (Kusuma & Gusniarti, 2008).

Hal itu juga dirasakan dan dialami mantan pengguna narkoba yang menjalani rawat jalan di BNNP Sumut dan didukung dengan adanya kutipan wawancara yang dilakukan kepada klien atau mantan pengguna narkoba yang mengalami manajemen stres rendah

“aku gunain narkoba dari beberapa tahun lalu karena pergaulan. aku makek ilang-timbul gitu. Pernah udah gak makek baru ada masalah yang cukup besarla saya stres kali. Pas stres aku juga ngalami sakit kepala, terus berat badan naik, terus emosi gak stabil sama mudah tersinggung dan suka kali menyalahkan orang lain karena stres itu jadi pengalihan stres saya ya narkoba, bolak-balik disuruh berhenti saya gak peduli. Karena bener kalau udah makekitu pikiran itu rasanya tenang kali. Terus pada akhirnya aku ketangkap sama polisi disitu aku down kali kayak itu titik terendahnya. Disitula nyesel-nyeselnya barula kepikiranjuga sama keluarga. Aku ini mudah terpengaruh terus mengontrol stres itu susah kali makanya pengalihannya ke narkoba. keluarga aku sempat bilang kalau ada masalah itu larinya ke tuhan bukan ke barang haram. Disitulah bener-bener nyesel aku. Tapi alhamdulillah hubungan sama keluarga udah baik-baik aja malah dia support untuk pulih.” (Wawancara personal, 5 April 2021)

Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat, pada pertemuan pertama kali subjek dengan konselor yaitu subjek memakai baju berantakan, penampilan tidak rapi, tidak memakai hijab, dan lain-lain. Konselor juga mengatakan jika subjek memiliki permasalahan yang sangat serius, dan dimana subjek termasuk memiliki manajemen stres yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari pakaian klien, klien tampak gelisah, jika disinggung ke arah yang sensitif klien mudah tersinggung, ketika bercerita klien beberapa kali tidak percaya diri, merasa diirinya tidak baik dan tidak berharga. Dari beberapa hal tersebut konselor mengungkapkan bahwa

klien mengalami stres. Dan ketika klien tidak dapat mengatasinya alhasil pengalihannya yaitu dengan menggunakan narkoba.

Permasalahan stres dan penyesuaian diri sangat berkaitan yang merupakan bagian penting dalam proses pemulihan mantan pengguna narkoba. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai keterampilan-keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya akibat dari perbuatan mereka. Keterampilan tersebut harus mulai dikembangkan melalui tugas dan tanggung jawab sesuai dengan perkembangan pada setiap individu. Dukungan dan pemahaman dari lingkungan di sekitar individu juga diperlukan untuk menentukan penyesuaian diri mantan pengguna narkoba selanjutnya. Dengan mengembangkan keterampilan tersebut setiap individu diharapkan mampu menyesuaikan diri terhadap semua kehidupan dalam bermasyarakat, termasuk para mantan pengguna narkoba yang telah usai mengalami masa rehabnya.

Fenomena diatas juga didukung dengan adanya kesimpulan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada salah satu konselor

“Mereka yang relapse pasti sebagian besar mengalami stres, stres itu kan tekanan juga. Jadi seperti salah satu klien ibu, ketika dia mencoba berhenti dan melaksanakan rawat jalan, tapi orang tuanya itu terlalu protect dan intervensi kali sama dia. Seperti orang tuanya harus tau dia berteman sama siapa, terus setiap mau keluar dia selalu dicurigain, ditanyain dll. Tidak ada kebebasan la untuk dia. Ya awalnya mungkin konflik batin yang lama kelamaan menjadi stres. Itu yang membuat dia gak nyaman, karena dia merasa orang tuanya ga menerima dia, tidak percaya lagi sama dia, jadi dia mencari tempat yang mau menerima dia mulaila mengarah-arrah ke narkoba karena dia merasa cuman teman dia yang menerima dia, maksudnya teman yang mengajak dia menggunakan narkoba.” (Wawancara personal, 26 April 2021)

Berdasarkan fenomena di atas, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan penyesuaian diri. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Stres Dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba Yang *Relapse* Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa permasalahan yang sering terjadi dialami oleh klien atau mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi di BNNP SUMUT ketidakseimbangan antara tuntutan- tuntutan untuk menyesuaikan diri yang meliputi kemampuan dalam memahami dirinya sendiri yang memiliki kekurangan serta kelebihan, kemampuan menerima keadaan dirinya, mampu mengarahkan diri dan menyaring rangsangan-rangsangandari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai, mampu mengatasi stres, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki pandangan yang positif.

Akan tetapi mantan pengguna narkoba sulit mengatasi tuntutan-tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri karena yang terlihat mantan pengguna narkoba memiliki persepsi yang akurat terhadap realita hal ini terkait karena mereka memiliki pandangan yang kurang baik diantaranya masih belum bisa menerima kenyataan lingkungan mendiskriminasikan mereka dan mereka juga memiliki pandangan bahwa masa depan mereka suram hal itu membuat mereka menjadi rendah diri. Kemampuan untuk mengatasi stres, klien masih belum baik. Hal ini terlihat klien masih belum mampu untuk mengatasi stres dan kecemasan karena

banyak dari mereka masih mengalami stres hal ini sudah dijelaskan pada paragraph sebelumnya. *Self-Image* Positif masih belum terlihat dari klien, karena masih banyak dari klien atau mantan pengguna narkoba yang datang ke BNNP SUMUT kurang mengetahui dan memahami dirinya sendiri salah satunya yaitu klien tidak dapat mengatasi jika hasrat ingin menggunakan narkoba kembali muncul ini terjadi karena mereka tidak mengetahui potensi yang dimiliki serta tidak mengetahui kelemahan dan kelebihan yang dimiliki, sehingga penilaian diri mereka tidak positif.

Hal ini berhubungan dengan adanya hasil wawancara peneliti dengan salah satu klien yang diatas. Seharusnya penilaian diri yang dilakukan harus seimbang antara positif dan negatif. Dalam hal kemampuan untuk mengungkapkan perasaan masih belum baik hal ini terlihat dari emosi klien yang berlebihan sehingga ketika marah klien tidak terkontrol. Hubungan interpersonal yang baik dari klien yang datang di BNNP Sumut juga masih belum terlihat hal ini karena pada saat dibuat jadwal untuk konseling klien mangkir dari kesepakatan yang dibuat.

Selain itu klien juga hanya berteman dengan sesama pengguna narkoba karena menurut mereka individu yang tidak menggunakan narkoba akan memandang rendah individu yang menggunakan narkoba. Selain itu permasalahan yang lain juga dialami klien atau mantan pengguna narkoba yaitu dalam hal kestabilan emosi klien yang tidak terkontrol yang menimbulkan klien menjadi mudah marah, mudah

C. Batasan Masalah

Pada penelitian ini, peneliti membatasi hubungan stres dengan penyesuaian diri pada mantan pengguna narkoba yang *relapse* berusia 20-40 tahun (dewasa awal).

D. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara stres dengan penyesuaian diri?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Stres Dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba Yang *Relapse* Di Badan Narkotika Nasional Sumatera Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis, sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan memiliki manfaat teoritis yaitu dapat menyumbang wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan. Serta untuk para peneliti yang lain diharapkan memberi masukan dan bahan literatur agar penelitian yang akan datang lebih lengkap dan dapat menambah referensi dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan yang dipelajari.

2. Manfaat Praktis

Manfaat bagi mantan pengguna narkoba, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan motivasi dan masukan dalam menghadapi masalah yang di hadapinya untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik ke depannya serta untuk menambah pengetahuan tentang bagaimana yang seharusnya yang dilakukan untuk dapat menyesuaikan diri dan mengatasi serta mengontrol stres yang mengalami *relapse* saat menjalani rehabilitasi



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Istilah penyesuaian diri merupakan terjemahan dari kata “*adjustment*” (Inggris). Penyesuaian diri memiliki arti yang luas, dimana konsep ini berkaitan dengan semua reaksi seorang individu menghadapi tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Bagaimana usaha manusia mengatasi dengan berhasil memenuhi kebutuhan dirinya mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik, memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan juga dilihat dari usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realita. Dalam hal ini individu memiliki kecukupan dalam merespons secara matang, efisien, memuaskan dan sehat dalam kehidupannya menurut Schneider (Ghufroon & Risnawati, 2011).

Seseorang yang mempunyai penyesuaian yang baik jika telah dapat mencapai kepuasan dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai gangguan psikologis, frustrasi dan konflik. Semuon mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Handono & Bashori, 2013).

Selain itu penyesuaian diri juga merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis (Kartono, 2000). Hurlock (1999) juga mengatakan agar individu dapat menyatu dan diterima dalam kelompok maka individu harus dapat berusaha memperbaiki perilakunya dengan menyesuaikan diri. Penyesuaian diri mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Menurut Sundari penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk bereaksi karena tuntutan dalam memenuhi dorongan atau kebutuhan dan mencapai ketentraman batin dalam hubungannya dengan sekitar (Isna, 2013).

Penyesuaian diri berarti adaptasi dapat mempertahankan eksistensi atau survive dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan lingkungan sosial. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional berarti memiliki respons emosional yang sehat dan tepat pada setiap persoalan dan situasi. Penyesuaian diri melibatkan semua respons individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dalam diri individu itu sendiri, sehingga penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan disekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, dihargai, memiliki hubungan

interpersonal yang baik, mencari makna mengenai apa yang dilakukan sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis negatif dalam hidupnya merasa sepi, depresi, dan melakukan penyesuaian diri kurang baik.

Berdasarkan pendapat yang diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha untuk mendapatkan hubungan yang harmonis antara diri sendiri, individu dengan individu lain dan lingkungan sekitar.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri menurut Runyon dan Haber (1984)

1. Persepsi yang akurat terhadap realita.

Hal ini termasuk pengakuan kita terhadap kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi kita pada satu kejadian

2. Kemampuan menghadapi stres dan kecemasan.

Coping terhadap stres atau kecemasan akan terjadi apabila kita mau mengakui bahwa pencapaian tujuan dalam hidup akan memberikan arah dan jalan serta membuat kita dapat lebih bertahan dari keinginan, kekalahan yang tidak terelakkan, rasa frustrasi dan stres yang mungkin terjadi.

3. *Self- image* positif

Penilaian diri yang dilakukan harus bersifat positif dan negatif. Kita tidak boleh terjebak pada satu penilaian saja terutama penilaian yang tidak diinginkan, kita harus berusaha memodifikasi penilaian positif dan negatif tersebut menjadi suatu perubahan yang lebih luas dan lebih baik. Individu seharusnya mengakui

kelemahan dan kelebihan, jika seseorang mengetahui dan memahami dirinya dengan cara yang realistis, dia akan mampu mengembangkan potensi, sumber-sumber dirinya secara penuh.

4. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan

Individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistis dan tetap berada di bawah kontrol. Masalah-masalah dalam pengungkapan perasaan seperti kurang kontrol atau adanya kontrol yang berlebihan. Kontrol yang berlebihan dapat menyebabkan dampak yang negatif, sedangkan kurangnya kontrol dapat menimbulkan emosi yang berlebihan.

5. Hubungan interpersonal yang baik

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Sejak kita berada dalam kandungan, kita selalu tergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti kebutuhan fisik, sosial dan emosi. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

Adapun aspek-aspek penyesuaian diri menurut Fahmi (1982).

1. Penyesuaian Diri Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya sendiri. Penyesuaian pribadi berhubungan dengan konflik, tekanan dan keadaan dalam diri individu, baik keadaan fisik maupun keadaan psikis. Penyesuaian pribadi yang baik atau buruk dilandasi oleh sikap dan pandangan terhadap diri dan lingkungan. Individu yang mengalami penyesuaian pribadi yang buruk,

kehidupan kejiwaannya ditandai oleh kegoncangan emosi atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, cemas, tidak puas, kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya. Sebaliknya individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan merasa aman, bahagia, memiliki sikap dan pandangan positif.

2. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi. Individu bertindak laku menurut sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup agar dapat tetap bertahan dalam jalan yang sehat dari segi kejiwaan dan sosial.

Selain itu aspek-aspek penyesuaian diri juga dikemukakan oleh Kartono (dalam Zulfi & Ratna, 2014):

1. Memiliki perasaan adekuat, harmonis, seimbang sehingga selalu merasa aman, bahagia, baik budi pekertinya dan mampu bersikap hati-hati
2. Memiliki kepribadian yang matang dan terintegrasi dengan baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, mempunyai sikap tanggung jawab, berpikir dengan menggunakan rasio dan mempunyai kemampuan untuk memahami dan mengontrol diri. Sendiri.
3. Mempunyai relasi sosial yang memuaskan, ditandai dengan kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik dan ikut partisipasi dalam kelompok.
4. Mempunyai sistem saraf yang sehat dan memiliki kelenturan psikis untuk mengadakan adaptasi.
5. Mempunyai kepribadian yang produktif, dapat merealisasikan diri dengan perbuatan susila dan secara lahir batin merasa bahagia.

Berdasarkan pendapat dari para ahli diatas maka peneliti menggunakan aspek penyesuaian diri yang kemukakan oleh Runyon dan Harber yaitu: persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan menghadapi stres dan kecemasan, *self image* positif, kemampuan mengungkapkan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2009)

1. Faktor Kondisi Fisik yang meliputi faktor keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal yang lain yang berkaitan dengan fisik.
2. Faktor Perkembangan dan kematangan meliputi perkembangan, intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional
3. Faktor Psikologis meliputi faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang di alami, serta kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri.
4. Faktor Lingkungan kondisi yang ada pada lingkungan seperti kondisi keluarga, kondisi rumah dan lingkungan masyarakat sekitar.
5. Faktor Budaya termasuk adat istiadat dan agama yang turut mempengaruhi diri seseorang.

Selain itu, Soeparwoto juga mengemukakan pendapatnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri (dalam Fani & Latifah, 2012):

1. Faktor internal

- a. **Motif**; Motif merupakan dorongan-dorongan sosial seperti dorongan untuk berprestasi, dorongan untuk menjadi lebih unggul didalam lingkungan, dorongan untuk bersosialisasi
- b. *Self-concept* atau konsep diri ini terkait bagaimana individu memandang dirinya sendiri serta sikap yang dimilikinya, baik terkait dengan dimensi fisik, karakteristik individual dan motivasi diri. Selain itu, meliputi kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh dirinya, dan juga kekurangan atau kegagalan dirinya. Individu yang memiliki konsep diri yang positif akan mampu menyesuaikan diri dan menyenangkan dibandingkan dengan individu yang memiliki konsep diri yang buruk.
- c. Persepsi adalah proses pengamatan dan penilaian melalui kognitif maupun afeksi individu terhadap objek, peristiwa dalam pembentukan konsep baru.
- d. **Sikap**; merupakan kesiapan atau kesediaan individu untuk bertindak.
- e. Individu dengan sikap yang baik cenderung lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang memiliki sikap tidak baik.
- f. **Intelegensi dan minat**; intelegensi sebagai langkah awal dalam berinteraksi atau proses penyesuaian diri, dengan intelegensi individu dapat menganalisis dan menalar, selain itu dengan adanya minat terhadap sesuatu akan membantu mempercepat proses penyesuaian diri individu.
- g. **Kepribadian**; prinsipnya individu yang memiliki kepribadian ekstrovert cenderung mudah menyesuaikan diri dibandingkan dengan individu yang memiliki kepribadian introvert.

2. Faktor eksternal

- a. Keluarga; Keluarga merupakan pintu awal individu dalam belajar berinteraksi dengan individu lainnya. Pada dasarnya pola asuh akan menentukan kemampuan penyesuaian diri individu, keluarga yang menganut pola asuh demokrasi akan memberikan kesempatan lebih kepada individu untuk berproses dalam penyesuaian diri secara lebih baik.
- b. Kondisi Sekolah; Sekolah dengan lingkungan kondusif akan sangat mendukung individu agar dapat bertindak dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungannya secara selaras.
- c. Kelompok Sebaya; Kelompok sebaya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri individu. Kelompok sebaya dapat menjadi sarana yang baik dalam proses penyesuaian diri. Namun, ada juga yang sebaliknya sebagai penghambat proses penyesuaian diri individu.
- d. Prasangka Sosial; prasangka sosial akan menghambat proses penyesuaian diri individu apabila masyarakat memberikan label yang negatif kepada individu seperti nakal, suka melanggar peraturan, menentang orang tua dan sebagainya.
- e. Hukum dan Norma; Hukum dan norma akan membentuk penyesuaian diri yang baik, apabila masyarakat konsekuen dalam menegakkan hukum dan norma yang berlaku di dalam masyarakat

Sedangkan menurut Fatimah (2007) proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor - faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu: faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti: persepsi, kematangan emosi, harga diri dan lain-lain, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik.

Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

Berdasarkan beberapa uraian menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan pendapat dari Schneiders (dalam Agustiani, 2009) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor kondisi fisik yang meliputi keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain yang berkaitan dengan fisik, lalu ada faktor perkembangan dan kematangan meliputi perkembangan, intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional, ada faktor psikologis yang meliputi faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri, selain itu ada faktor lingkungan yang meliputi kondisi yang ada pada lingkungan seperti lingkungan keluarga, kondisi rumah dan lingkungan masyarakat sekitar. Dan yang terakhir ada faktor budaya yang termasuk adat istiadat dan agama.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik penyesuaian diri menurut Sunarto (dalam Adi, 2014) yaitu:

1. Mula-mula individu, di satu sisi memiliki keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
2. Memiliki kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di perasaan.
3. Dapat bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif di luar dirinya.

4. Mampu bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
5. Dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
6. Memiliki kesanggupan merespons frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan profesional, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.

Schneiders (dalam Agustiani, 2006) menyatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Menurut Herber dan Runyon beberapa tanda pengenal penyesuaian diri yang sehat (Hutabarat D. B, 2004) yaitu:

1. Persepsi yang tepat tentang kenyataan atau realitas Individu yang penyesuaian dirinya baik akan merancang tujuan secara realitas dan secara aktif ia akan mengikutinya. Kadangkala karena paksaan dan kesempatan dari lingkungan, individu seringkali mengubah dan memodifikasi tujuannya dan ini terus berlangsung terus menerus dalam kehidupannya.

2. Mampu mengatasi stres dan ketakutan dalam diri sendiri Satu hal yang paling penting dalam penyesuaian diri adalah seberapa baik individu mengatasi kesulitan, masalah dan konflik dalam hidupnya. Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik akan belajar membagi stres dan kecemasannya pada orang lain. Dukungan dari orang di sekitar dapat membantu individu dalam menghadapi masalahnya
3. Dapat menilai diri sendiri secara positif Individu dapat mengenali kelemahan diri sebaik mengenali kelebihan diri. Apabila individu dapat mengetahui dan mengerti dirinya sendiri dengan cara realistis maka ia dapat menyadari keseluruhan potensi dalam dirinya.
4. Mampu mengekspresikan emosi dalam diri sendiri Emosi yang ditampilkan individu realistis dan secara umum berada di bawah kontrol individu. Ketika seseorang marah, dia mampu mengekspresikan dengan cara yang tidak merugikan orang lain, baik secara psikologis maupun fisik. Individu yang memiliki kematangan emosional mampu untuk membina dan memelihara hubungan interpersonal yang baik.
5. Memiliki hubungan interpersonal yang baik Seseorang membutuhkan dan mencari kepuasan salah satunya dengan cara berhubungan satu sama lain. Individu yang penyesuaian dirinya baik mampu mencapai tingkatan yang tepat dari kedekatan dalam hubungan sosialnya. Individu tersebut menikmati rasa suka dan penghargaan orang lain, demikian pula sebaliknya individu menghargai orang lain.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan reaksi manusia secara non-spesifik terhadap rangsangan atau tekanan (Hartono, 2007). Maramis mengemukakan bahwa segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, dan karena itu, sesuatu yang mengganggu kita disebut stres (Kusnadi, 2019). Sudarsono mengartikan stres sebagai ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologis atau fisiologis dari suatu organisme, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang menekan organ tubuh dan atau diri sendiri, suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan menurut (Nawangsih & Putri 2016). Stres dianggap sebagai respons tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban menurut Hans Selye (dalam Kusnadi, 2019). Sedangkan Vincent berpendapat bahwa yang dimaksud stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut (Agustian, 2009).

Berdasarkan beberapa pendapat tokoh diatas maka disimpulkan bahawa stres adalah suatu keadaan yang tertekan yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan baik secara psikologis maupun fisik.

2. Aspek-Aspek Stres

Ada beberapa aspek-aspek stres menurut Hardjana (1994)

- a. Emosional; Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu.

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala muda marah,

kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang dan merasa sedih dan depresi.

- b. Intelektual; Kondisi stres dapat mengganggu fungsi berfikir, *mental image*, konsentrasi dan ingatan individu. Keadaan stres dapat menyebabkan kekhawatiran dan evaluasi diri negative. Mental image dapat diartikan sebagai citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan yang sering mendominasi kesadaran individu yang mengalami stres.
- c. Fisikal; Gejala-gejala yang timbul seperti sakit kepala, konstipasi, nyeri pada otot, menurunnya nafsu seks cepat lelah dan mual.
- d. Interpersonal; Misalnya kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, dan suka mencari kesalahan orang lain serta ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Sejalan dengan aspek yang disampaikan Hardjana, maka aspek stres menurut Sarafino yaitu (dalam An-Naafi, 2019) yaitu;

- a. Biologis; aspek ini berupa gejala fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan pencernaan, gangguan kulit, reproduksi keringat yang berlebihan serta gangguan makan.
- b. Psikososial; aspek ini berupa gejala psikis, meliputi
 1. Kognisi ini berkaitan dengan proses pikir pada seseorang. Seperti sulit berkonsentrasi, mencari perhatian serta daya ingat.
 2. Emosi ini berkaitan pada stabilitas emosi pada seseorang. Seperti, sering merasa sedih, depresi, kecemasan yang berlebih dan mudah marah.

3. Tingkah laku ini berkaitan dengan perilaku negative sehingga memunculkan permasalahan terkait hubungan interpersonal seseorang

Selain itu, stres juga tampak dalam bentuk beberapa hal seperti lekas marah, tingginya tekanan darah seseorang, kesulitan mengambil keputusan, kehilangan nafsu makan, dan sebagainya. Hal tersebut berada dibawah tiga kategori, yaitu: gejala perilaku, gejala psikologis, serta gejala fisiologis menurut (Robbins & Judge, 2015)

Dari beberapa aspek yang disampaikan dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek stres meliputi aspek biologis, psikososial dengan gejala emosi, kognisi, intelektual. Dan peneliti menggunakan aspek dari Hardjana yaitu fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Faktor- Faktor yang dapat mempengaruhi stres (Smet, 1994)

1. Variabel dalam diri individu; meliputi jenis kelamin, umur, tempramen seseorang, pendidikan, faktor genetik seseorang, status ekonomi, kondisi fisik, intelegensi, kebudayaan, suku, serta tahap kehidupan.
2. Karakteristik kepribadian; seperti *locus of control*, *hardiness*, ketahanan, *ekstrovert-introvert*, kekebalan, dan stabilitas emosi.
3. Variable sosial-kognitif meliputi; control pribadi yang dirasakan, jaringan dan dukungan sosial yang dirasakan.
4. Hubungan dengan lingkungan sosial

Selain itu faktor yang mempengaruhi stres juga disampaikan oleh Atkinson (1983) yaitu;

1. Kemampuan menerka
2. Kontrol Atas Jangka Waktu meliputi keyakinan seseorang untuk dapat mengontrol jangka waktu kondisi yang tidak menyenangkan dan mampu mengurangi kecemasan
3. Evaluasi Negatif
4. Perasaan Mampu meliputi keyakinan individu atas kemampuannya dalam mengendalikan kondisi.

Lee mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres lainnya yaitu, adanya ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan lingkungan (Dika dkk, 2010). Sedangkan menurut Kirckcaldy stres akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menantang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu (Dika dkk, 2010). Jadi yang menentukan stres atau tidaknya menurut Tyrer adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Kusuma dan Gusniarti, 2008).

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor diatas oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres salah satunya adalah penyesuaian diri yang dimiliki oleh individu atau ketidakmampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain.

4. Sumber-Sumber Stres

Sumber-sumber stres yang potensial (Robbins & Judge, 2015) yaitu:

1. Lingkungan meliputi; perubahan teknologi, ketidakpastiaan ekonomi dan politik.
2. Organisasional meliputi; tuntutan tugas, peran dan interpersonal
3. Pribadi meliputi; karakteristik kepribadian yang inheren, permasalahan keluarga dan ekonomi pribadi.

Maramis juga mengungkapkan bahwa sumber-sumber stress yaitu (Handono & Bashori, 2013):

1. Frustrasi timbul apabila ada arah melintang antara keinginan individu dan maksud tujuan individu.
2. Konflik timbul bila tidak tahan memilih antara dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan.
3. Tekanan timbul apabila sesuatu yang dirasakan menjadi beban bagi individu
4. Krisis timbul apabila keseimbangan yang ada terganggu secara tiba-tiba sehingga menimbulkan stres yang berat.

Selain itu, sumber stres menurut Indriana dkk juga berasal dari: (1) dari dalam individu melalui evaluasi dari kekuatan motivasional yang melawan bila individu mengalami masalah (2) keluarga bersumber pada interaksi antar anggota keluarga seperti kehadiran anggota baru dan perselisihan keuangan dan sebagainya (3) komunitas yaitu melalui interaksi individu selain lingkungan keluarga (An-Naafi, 2019).

Berdasarkan paparan sumber-sumber stres menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber stres berasal dari internal yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, krisis dan pribadi. Sedangkan eksternal meliputi keluarga, komunitas, lingkungan dan organisasi.

C. Narkoba

1. Pengertian Narkoba

Narkoba adalah suatu zat apabila di masukan ke dalam tubuh akan dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan serta perilaku seseorang. Tak hanya itu narkoba juga dapat menimbulkan ketergantungan (adiksi) fisik dan psikologis (Maudy dkk, 2017). Menurut Undang-Undang RI Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika pada Bab I Pasal I, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan (Farid, 2016). Secara umum, narkoba merupakan suatu zat yang dapat menimbulkan perubahan perasaan, suasana pengamatan atau penglihatan karena kandungan zat tersebut mempengaruhi susunan syaraf pusat yang dapat mengakibatkan katuk atau tidur yang mandalam (dalam Tri, 2019).

Selain itu pengertian narkoba yang lainnya adalah zat yang dapat menimbulkan pengaruh-pengaruh tertentu bagi setiap orang menggunakannya. Biasanya menggunakannya dengan cara dimasukkan ke dalam tubuh dengan jarum suntik, maka pengaruhnya berupa pembiusan, hilangnya rasa sakit, rangsangan semangat, dan halusinasi atau khayalan-khayalan (Tri, 2019). Menurut Burlian Narkoba merupakan adalah obat atau zat yang bukan termasuk jenis makanan. Oleh

sebab itu, jika kelompok zat ini dikonsumsi oleh manusia baik dengan cara dihirup, dihisap, ditelan, atau disuntikkan, akan memengaruhi susunan saraf pusat (otak) dan akan menyebabkan individu mengalami ketergantungan. Akibatnya, sistem kerja otak dan fungsi vital organ tubuh lain, seperti jantung, pernapasan, peredaran darah, dan lain-lain akan berubah meningkat pada saat mengkonsumsi serta akan menurun pada saat tidak dikonsumsi menjadi tidak teratur (Zuhrotul, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa Narkoba adalah zat yang masuk ke dalam tubuh baik secara oral/diminum, dihirup, maupun disuntikkan, dapat mengubah pikiran, suasana hati atau perasaan, dan perilaku seseorang dan dapat menyebabkan ketergantungan apabila di konsumsi secara berlebihan.

2. Jenis-Jenis Narkoba

Jenis-jenis narkoba yaitu (Farid, 2016):

1. Opiat / Opium Opiat atau opium adalah bubuk yang dihasilkan langsung oleh tanaman yang bernama poppy/papaver somniferum di mana di dalam bubuk haram tersebut 17 terkandung morfin yang sangat baik untuk menghilangkan rasa sakit dan kodein yang berfungsi sebagai obat antitusif.
2. Morfin; Morfin adalah alkaloida yang merupakan hasil ekstraksi serta isolasi opium dengan zat kimia tertentu untuk penghilang rasa sakit atau hipnoanalgetik bagi pasien penyakit tertentu
3. Heroin; Heroin adalah keturunan dari morfin atau opioda semisintatik dengan proses kimiawi yang dapat menimbulkan ketergantungan atau kecanduan yang berlipat ganda dibandingkan dengan morfin. Heroin dipakai

oleh para pecandunya yang bodoh dengan cara menyuntik heroin ke otot, kulit/sub kutan atau pembuluh vena.

4. Kodein; Kodein adalah sejenis obat batuk yang digunakan oleh dokter, namun dapat menyebabkan ketergantungan atau efek adiksi sehingga peredarannya dibatasi dan diawasi secara ketat.
5. Opiat Sintetik / Sintetis Jenis obat yang berasal dari opiat buatan tersebut seperti metadon, petidin dan dektropropoksiven (distalgesic) yang memiliki fungsi sebagai obat penghilang rasa sakit. Metadon berguna untuk menyembuhkan ketagihan pada opium / opiat yang berbentuk serbuk putih.
6. Kokain/Cocaine Hydrochloride; Kokain adalah bubuk kristal putih yang didapat dari ekstraksi serta isolasi daun coca (erythroxylon coca) yang dapat menjadi perangsang pada sambungan syaraf dengan cara/teknik diminum dengan mencampurnya dengan minuman, dihisap seperti rokok, disuntik ke pembuluh darah, dihirup dari hidung dengan pipa kecil, dan beragam metode lainnya.
7. Ganja / Mariyuana / Kanabis Mariyuana adalah tanaman semak / perdu yang tumbuh secara liar di hutan yang mana daun, bunga, dan biji kanabis berfungsi untuk relaksan dan mengatasi keracunan ringan (intoksikasi ringan). Zat getah ganja / THC (delta-9 tetra hidro cannabinol) yang kering bernama hasis, sedangkan jika dicairkan menjadi minyak kanabasis. Minyak tersebut sering digunakan sebagai campuran rokok atau lintingan tembakau yang disebut sebagai cimenk, cimeng, cimenx, joint, spleft, dan sebagainya

Selain itu jenis-jenis narkoba juga diungkapkan di penelitian (Tri, 2019).

1) Ganja

Ganja berasal dari tanaman *cannabis sativa*, *cannabis indica* dan *cannabis Americana*. Tanaman tersebut termasuk keluarga *Urticaceae* atau *Moraceae*. Tanaman Cannabis merupakan tanaman yang mudah tumbuh tanpa perawatan khusus. Tanaman ini tumbuh pada daerah beriklim sedang dan tumbuh subur di daerah tropis. Pengguna ganja dalam dosis rendah akan mengalami hilaritas (berbuat gaduh) mengalami *oquacous euphoria* (terbahak-bahak tanpa henti), mengalami perubahan persepsi ruang dan waktu. Kemudian, berkurangnya kemampuan koordinasi, pertimbangan, dan daya ingat, mengalami peningkatan kepekaan visual dan pendengaran (tapi lebih kearah halusinasi), mengalami radang pada saluran pernafasan dan paru-paru. Pada penyalahgunaan ganja dengan dosis tinggi, berdampak pada ilusi delusi (terlalu menekankan pada keyakinan yang tidak nyata), depresi, kebingungan, mengalami alienasi, dan halusinasi disertai gejala psikotik seperti rasa ketakutan. Bahaya penyalahgunaan ganja secara teratur dan berkepanjangan akan berakibat fatal berupa radang paru-paru, iritasi dan pembengkakan saluran nafas. Lalu kerusakan aliran darah koroner dan berisiko menimbulkan serangan nyeri dada, terkena kanker, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, serta menurunnya kadar hormon pertumbuhan seperti tiroksin. Gangguan psikis dari ganja yaitu berakibat menurunnya kemampuan berpikir, membaca, berbicara, berhitung dan bergaul. Kecenderungan menghindari kesulitan dan menganggap ringan masalah, tidak memikirkan masa depan dan tidak memiliki semangat juang. Bila dibayangkan betapa mengerikannya penyalahgunaan ganja.

2) Sabu (*Amfetamin*)

Amfetamin merupakan satu jenis narkoba yang dibuat secara sintetis dan kini terkenal di wilayah Asia Tenggara. *Amfetamin* berupa bubuk putih, kuning, maupun coklat, 69 bubuk putih kristal kecil. *Amfetamin* memiliki banyak efek stimulan diantaranya meningkatkan aktivitas dan gairah hidup, menurunkan rasa lelah, meningkatkan mood, meningkatkan konsentrasi, menekan nafsu makan, dan menurunkan keinginan untuk tidur. Akan tetapi, dalam keadaan overdosis, efek-efek tersebut menjadi berlebihan. Efek lain yang ditimbulkan adalah pemakai merasa nyeri, demam, otak sulit berpikir dan berkonsentrasi, berangsur-angsur membangkitkan kegelisahan luar biasa, dan Memicu tubuh untuk bekerja melampaui batas. Efek amfetamin termasuk rasa kesejahteraan, dan membuat seseorang merasa lebih percaya diri. Perasaan ini bisa bertahan sampai 12 jam. Cara yang paling umum dalam menggunakan amfetamin adalah dihirup melalui tabung.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi individu kembali menggunakan narkoba

Beberapa faktor yang mempengaruhi individu menggunakan narkoba kembali yaitu: (dalam Tri, 2019):

1. Faktor Pribadi

Penyebab dari diri sendiri yaitu ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, kepribadian yang lemah kurangnya percaya diri tidak mampu mengendalikan diri dorongan ingin tahu, ingin mencoba, dan mengalami tekanan jiwa sehingga tidak memikirkan sebab dan akibat di kemudian hari ketidaktahuan akan bahaya narkoba. Sehingga menyebabkan tidak percaya pada dirinya sendiri

dan dapat berpengaruh kepada terhadap penyalahgunaan narkoba. Seseorang yang mempunyai konsep diri yang negatif akan menimbulkan kurangnya percaya diri dalam pergaulan sosial dan pekerjaannya sehari-hari

2. Faktor Keluarga

Penyebab yang bersumber dari keluarga (orang tua) salah satu atau kedua orang tua adalah pengguna narkoba tidak mendapatkan perhatian, dan kasih sayang dari orang tua dan keluarga tidak harmonis (tidak ada komunikasi yang terbuka dalam keluarga) dan orang tua tidak memberikan pengawasan kepada anaknya, orang tua terlalu memanjakan anaknya, orang tua sibuk mencari uang/ mengejar karir sehingga perhatian kepada anaknya menjadi terabaikan. Oleh karena itu faktor yang mendalam seseorang yang pengguna narkoba termasuk penyebab kurangnya perhatian dan ketegasan orang tua terhadap anaknya

3. Faktor Lingkungan

1. Lingkungan Keluarga; hubungan ayah dan ibu yang retak, komunikasi yang kurang efektif orang tua dan anak, dan kurangnya rasa hormat antara anggota keluarga merupakan faktor yang ikut mendorong seseorang yang terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Oleh karena itu keluarga sangatlah mempunyai peran penting dalam mengajarkan anaknya tentang hal-hal yang tidak baik ketika di luar pengawasan orang tuanya.
2. Lingkungan Sekolah, sekolah yang kurang disiplin, terletak dengan tempat hiburan, kurang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan diri secara kreatif dan positif, dan adanya salah satu murid yang pengguna narkoba merupakan faktor yang berkontribusi

terjadinya penyalahgunaan narkoba, sehingga mulainya penyalahgunaan narkoba di lingkungan sekolah ini di akibatkan lingkungan sekolah yang kurang kondusif bagi siswa.

3. Lingkungan Teman Sebaya, adanya kebutuhan akan pergaulan teman sebaya sangat mendorong remaja untuk dapat diterima sepenuhnya dalam kelompok, sehingga individu yang ada dalam kelompok dapat mempengaruhi teman yang ada didalam kelompok atau perkumpulan yang di bentuk sendirinya tanpa ada setruktur tertentu. Dengan adanya lingkungan ini seseorang dengan mudah untuk mempengaruhi temn-temannya untuk menjerumuskan ke dalam penyalahgunaan narkoba.

Menurut survei yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia (BNN RI) ditahun 2021 bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi individu Kembali menggunakan narkoba yaitu: Teman (88,4%), pacar (0.1%), Saudara (0.1%), orang tua (0.2%), pasangan (0.5%), bandar/pengedar/ kurir (1.1%), Apotek (7.9%), lainnya (0.9%).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi seseorang menggunakan narkoba yaitu faktor pribadi, keluarga dan lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya serta ketidakmampuan berkomitmen yang kuat untuk berubah dalam diri individu, sehingga membuat mantan pengguna narkoba mengalami kesulitan untuk mencapai periode pemulihan.

D. Hubungan Stres Dengan Penyesuaian Diri

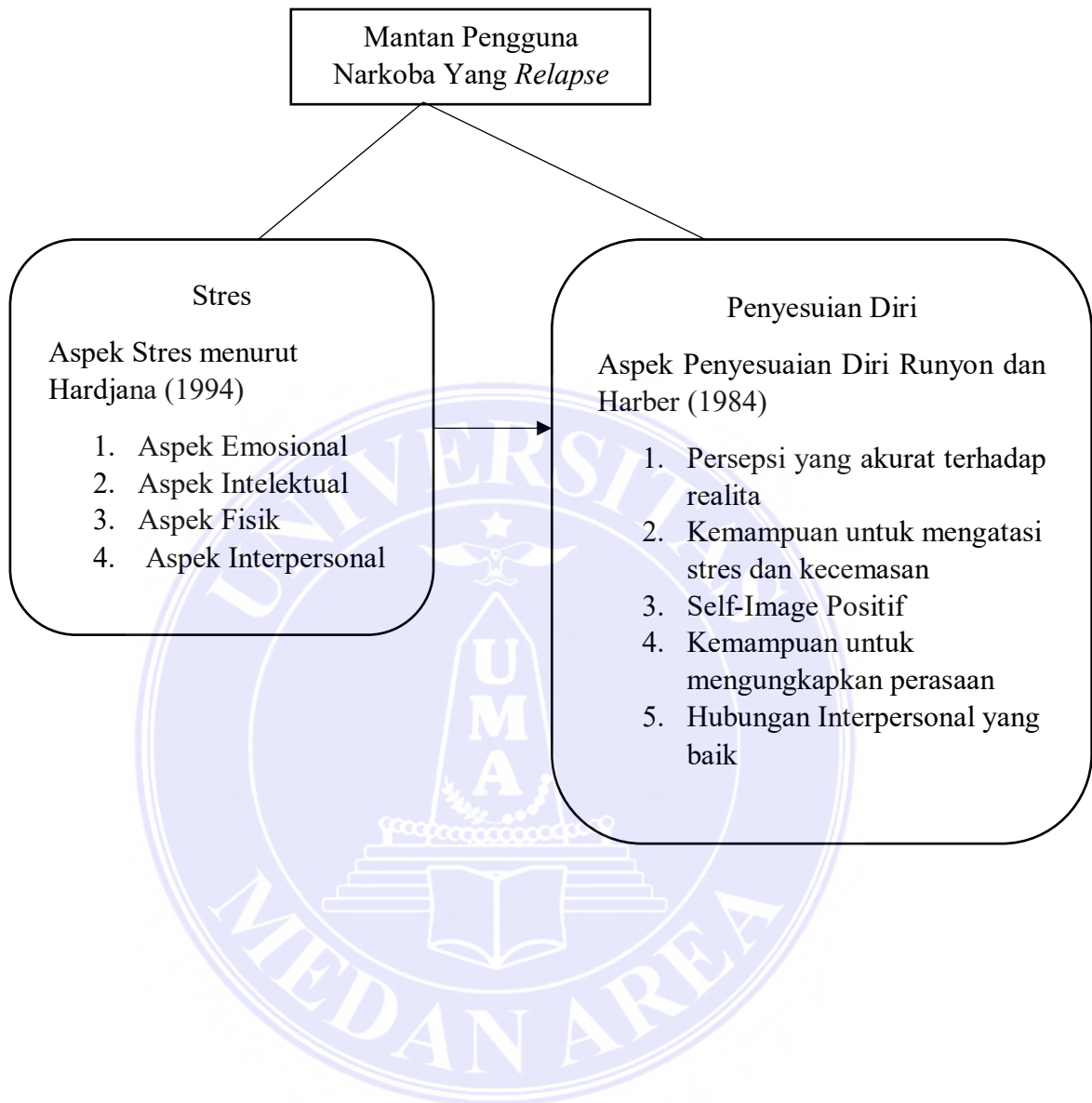
Individu pada umumnya akan mengalami proses penyesuaian diri. Individu dituntut harus mengatasi dan menyesuaikan tuntutan-tuntutan yang dialami. Tuntutan tersebut meliputi kemampuan dalam memahami dirinya sendiri yang memiliki kekurangan serta kelebihan, kemampuan menerima keadaan dirinya, mampu mengarahkan diri dan menyaring rangsangan-rangsangan dari luar, ide-ide, perilaku, emosi, sikap dan tingkah laku yang sesuai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan memiliki pandangan yang positif dan mampu mengatasi stres (An-Naafi, 2019).

Dimana yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders salah satunya dari faktor psikologis yang meliputi faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi psikologis seseorang dalam penyesuaian diri (dalam Yusup, 2019). Individu yang memiliki penyesuaian diri yang rendah/buruk akan cenderung mengalami stres yang tinggi. Stres dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Stres yang dialami akan mengakibatkan munculnya dampak negatif baik, secara fisik, secara emosional, secara intelektual dan secara interpersonal. Salah satu penyebab individu mengalami stres yaitu ketidakmampuan menyelaraskan tuntutan-tuntutan yang dialami. Rahayu menjelaskan bahwa stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia (Riza, 2019). Untuk melihat apakah ada hubungan stres dengan penyesuaian diri dapat dilihat dari penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfi dan Ratna (2014) menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara stres kerja dan penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang. Penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang tinggi, sedangkan tingkat stres kerja yang dialami rendah. Pada kenyataannya guru SLB cukup mampu menyesuaikan diri dengan mudah dengan lingkungan sekitar khususnya lingkungan kerja, baik dengan peserta didik, rekan kerja maupun dengan atasan, pekerjaan bagi guru SLB merupakan pekerjaan yang sangat menyenangkan meski memerlukan banyak keahlian serta ketrampilan. Sumbangan efektif stres kerja terhadap penyesuaian diri pada guru SLB di kota Semarang sebesar 59,5%. Hal ini berarti tidak hanya stres kerja yang mempengaruhi penyesuaian diri pada guru SLB namun terdapat 40,5% faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor usia, jenis kelamin, religiusitas, kematangan emosi, kebudayaan dan sebagainya. Dengan penyesuaian diri yang baik dengan siapapun khususnya di lingkungan kerja akan dapat membuat guru SLB lebih mudah mengatasi dan meminimalkan tingkat stres kerja di tempat kerja.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan penyesuaian diri.

E. Kerangka Konseptual



F. HIPOTESIS

Hipotesis dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif antara stres dengan penyesuaian diri pada mantan pengguna narkoba yang *relapse*. Dengan asumsi semakin rendah stres maka semakin tinggi penyesuaian diri.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui sejauh mana ada tidaknya suatu hubungan variabel yang satu dengan variabel yang lain, berdasarkan koefisien korelasi. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Stres dan Penyesuaian diri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Untuk dapat menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan identifikasi variabel-variabel yang ada pada penelitian ini. Dalam penelitian ini variabel yang terlibat adalah:

1. Variabel Bebas (*independent variable*) : Stres
2. Variabel Terikat (*dependent variable*) : Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Saifudin Azwar definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Anggun, 2021). Adapun definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Penyesuaian Diri adalah usaha untuk mendapatkan hubungan yang harmonis antara diri sendiri, individu dengan individu lain dan lingkungan sekitar. Penyesuaian diri akan diukur dengan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Runyon dan Harber (1984) meliputi: Persepsi yang akurat terhadap realita, Kemampuan menghadapi stres dan kecemasan, *Self- image positif*, Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, Hubungan interpersonal yang baik; Aspek ini berfokus pada menjalin hubungan sosial
2. Stres adalah suatu keadaan yang tertekan yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan baik secara psikologis maupun fisik. Stres akan diukur dengan skala stres yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek menurut Hardjana (1994) yaitu: Aspek Emosional, Aspek Intelektual, Aspek Fisik, Aspek Interpersonal.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan populasi pada mantan pengguna narkoba yang *relapse* berusia 20-40 tahun di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara (BNNP SUMUT) ditahun 2021 sebanyak 40 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Sampel yang diambil dari populasi haruslah yang benar-benar mewakili sehingga pengambilan sampel harus dilaksanakan dengan teknik-teknik tertentu agar mendapatkan hasil yang efektif dan dapat dipertanggung jawabkan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang mengalami *relapse* saat menjalani rehabilitasi.

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Total Sampling yaitu teknik pengambilan sampel dimana besar sampel sama dengan populasi. Menurut Sugiyono alasan pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. (Sugiyono, 2017).

F. Metode Pengambilan Data

Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data sesuai tata cara penelitian sehingga diperoleh data yang dibutuhkan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala.

Skala

Skala adalah suatu daftar yang berisi pernyataan yang diberikan kepada subyek agar dapat mengungkapkan aspek- aspek psikologis yang ingin diketahui. Skala format yang digunakan peneliti adalah tipe skala likert. Skala likert adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2017).

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Harber (1984) yaitu:

- a. Persepsi yang akurat terhadap realita; hal ini termasuk pengakuan terhadap kemungkinan munculnya distorsi atau perubahan persepsi dan interpretasi pada satu kejadian
- b. Kemampuan menghadapi stres dan kecemasan; Aspek ini berfokus terhadap coping stres dan kecemasan akan terjadi apabila mau mengakui bahwa pencapaian tujuan dalam hidup akan memberikan arah dan jalan serta membuat dapat lebih bertahan dari keinginan, kekalahan yang tidak terelakkan, rasa frustrasi dan stres yang memungki terjadi.
- c. *Self-image positif*; Aspek ini berfokus pada penilaian diri yang dilakukan harus bersifat positif dan negative. Berusaha memodifikasi penilaian positif dan negative tersebut menjadi sebuah perubahan yang lebih luas dan lebih baik.
- d. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan; individu mampu merasakan, mengekspresikan keseluruhan emosi secara realistic dan tetap berada dibawah kontrol.
- e. Hubungan interpersonal yang baik; individu mampu menciptakan suatu hubungan yang saling menguntungkan satu sama lain.

Skala penyesuaian diri ini disusun berdasarkan format likert dengan 4 (empat) alternatif. Sistem penilaian penyesuaian diri untuk item favorable berdasarkan skala likert adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai, nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai, nilai 3 untuk jawaban Sesuai, nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai. Sedangkan untuk item unfavourable nilai 1 untuk jawaban sangat Sangat Sesuai, nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai, nilai 3 untuk jawaban Sesuai, nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai

b. Skala Stres

Skala stres disusun berdasarkan aspek-aspek stres menurut Hardjana (1994):

- a. Fisikal meliputi; sakit kepala, pusing, gangguan tidur, nafsu makan berubah, tekanan jantung, mudah lelah.
- b. Emosional meliputi; cemas, gelisah, gugup, mudah marah, mudah tersinggung, sedih, mudah menangis dan depresi
- c. Intelektual meliputi; susah konsentrasi, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun berlebihan, pikiran tertuju pada satu tujuan
- d. Interpersonal meliputi; mencari kesalahan orang lain, terlalu membentengi diri sendiri, memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji, kehilangan kepercayaan pada orang lain.

Skala stres disusun berdasarkan format likert dengan 4 (empat) alternatif. Sistem penilaian penyesuaian diri untuk item favorable berdasarkan skala likert adalah nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai, nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai, nilai 3 untuk jawaban Sesuai, nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai. Sedangkan untuk item unfavourable nilai 1 untuk jawaban sangat Sangat Sesuai, nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai, nilai 3 untuk jawaban Sesuai, nilai 4 untuk

jawaban Sangat Tidak Sesuai.

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Validitas Alat Ukur menurut Sugiyono (2017) menyatakan bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Untuk menguji validitas pada masing- masing item, ialah dengan mengkorelasikan skor masing- masing butir dengan skor total yang merupakan jumlah masing- masing skor butir. Bila koefisien korelasinya sama ataupun diatas 0,30 maka item tersebut dinyatakan valid, namun bila nilai korelasinya kurang dari 0,30 maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk pengukuran validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Correted Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan mrnggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science)*. Reliabilitas adalah serangkaian pengukuran atau serangkaian alat ukur yang memiliki konsistensi jika pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur itu dilakukan secara berulang. Reliabilitas tes, merupakan tingkat konsistensi suatu tes, adalah sejauh mana tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah meskipun diteskan pada situasi yang berbeda (Sugiyono, 2014).

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk pengukuran reliabilitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Alpha Cronbach*. reliabilitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan *SPSS (Statistic Packages For Social Science) versi 21 for windows (SPSS V. 21 for windows)*.

H. Metode Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik (Sugiyono, 2017). Tahapan analisis data yang dilakukan dalam penelitian yaitu meliputi:

1. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik uji *Kolmogrov-Smirnov Goodness*.
2. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linearitas dianalisis menggunakan *SPSS*.

Untuk menguji data yang telah diperoleh maka teknik analisis yang digunakan secara statistik adalah dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas yaitu Stres yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung yaitu Penyesuaian diri.

dengan stres pada narapidana. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri narapidana maka semakin rendah tingkat stres pada narapidana tersebut

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan penyesuaian diri di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara dengan nilai $r_{xy} = -0,743$ dengan nilai signifikansi (0,000). Sumbangan yang di berikan oleh stres sebesar $r^2=0,552$. Ini menunjukkan bahwa stres mempengaruhi penyesuaian diri sebesar 55.2% dari presentase sumbangan ini maka terlihat masih terdapat 44,8% pengaruh dari faktor lain.
2. Berdasarkan hasil perbandingan nilai mean hipotetik dan mean emipirik kedua variabel, maka dapat disimpulkan bahwa mantan pengguna Utara memiliki stres yang dialami sedang dan penyesuaian diri termasuk dalam kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti akan memberikan beberapa saran, adapun saran-saran tersebut adalah:

1. Bagi Mantan Pengguna Narkoba

Bagi mantan pengguna narkoba disarankan untuk lebih rajin untuk rehabilitasi hingga pulih dan lebih memperdalam pengetahuan tentang bahaya narkoba dengan cara mengingat dan melaksanakan edukasi-edukasi yang diberikan oleh konselor sehingga memperkecil kemungkinan untuk *relapse*.

2. Bagi Pihak Konselor Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara

Dikarenakan stres mantan pengguna narkoba tergolong sedang dan penyesuaian diri tergolong tinggi maka, disarankan untuk keberfungsian konselor diharapkan agar lebih mempererat edukasi dengan cara memberikan ilmu pengetahuan tentang bahaya narkoba, membantu mengarahkan potensi yang dimiliki mantan pengguna narkoba dan lebih memotivasi dengan cara mengingatkan niat awal mantan pengguna untuk sembuh narkoba agar lebih semangat untuk dapat pulih dan tidak menggunakan narkoba kembali sehingga stres mantan pengguna narkoba akan rendah atau mungkin dapat hilang serta tetap mempertahankan penyesuaian diri agar tetap tinggi karena penyesuaian diri yang tergolong tinggi dapat dikatakan juga jika penyesuaian diri tersebut baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Kepada para peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai Stres dengan penyesuaian diri mantan pengguna narkoba yang *relapse* dengan memilih faktor lain seperti dari latar belakang ekonomi

dan jenis kelamin

Daftar Pustaka

- Adi, G. (2014). Gambaran Karakteristik Penyesuaian Diri Pada Remaja Perempuan Yang Memiliki Saudara Kandung Skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(1), 87-103.
- Agustiani, H. (2006). *Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Psikologi Perkembangan. Edisi ke-3. Bandung:Refika Aditama
- Agustiani, H. (2009). “*Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*”. Psikologi Perkembangan. Refika Aditama.Jakarta.
- Agustina, E., Nova, D. (2009). Hubungan Antara Optimisme Dan Penyesuaian Diri Dengan Stress Pada Narapidana Kasus NAPZA Di Lapas Kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*. 2(2), 1-3.
- An-Naafi (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Stres Pada Pecandu Narkoba Yang Sedang Berada Dalam Masa Rehabilitasi Di Kota Semarang. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Anggun, M. (2021). Hubungan Disiplin Kerja Dengan Tingkat Produktivitas Kerja Karyawan PT. Indofood CBP Sukses Makmur TBK Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area
- Atkinson. (1983). Pengantar Psikologi. Jakarta: Erlangga
- Azmiyati, R., Widya, H., Oktia, W. (2014). Gambaran Penggunaan Napza Pada Anak Jalanan Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Negeri Semarang. 9(2), 137-143
- BNNP Sumut, “*Statistik P4GN*” Sumber: <https://sumut.bnn.go.id/> (Diakses pada tanggal 13 September 2021, jam 19.30 wib)
- Dika, C, Dewi M., Wiwi S. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Dengan Kecendrungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran Hang Tuah Surabaya. 2(2), 153-159.
- Catur, W., Diyan, A., Kukuh, H., Rosida. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan napza pada masyarakat di Kabupaten Jember. *Jurnal Farmasi Komunikasi*, 2(1), 1-4

- Fahmi, M. 1982. Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat. Jilid 1. Alih Bahasa: Daradjat, Z. Jakarta: Bulan Bintang
- Fatimah, E. (2007). Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik). Bandung: Pustaka Setia
- Farid, H. (2016). Dampak Sosial Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja Di Kelurahan Kalabbirang Kecamatan Pattallassang Kabuopaten Takalar. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar.
- Fani, K., Latifah, N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1)
- Ghufron, M., & Risnawati, R. (2011). Teori-Teori Psikologi (II). Yogyakarta: AR-RUZZ Media
- Haber, A., dan Runyon, R. P. (1984). Psychology of adjustment. Illinois: The Dorsey Press.
- Handono, O.T., Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*. 1(2), 79-89.
- Hartono, L. A. (2007). Stres & Stroke. Yogyakarta: Kanisius
- Hardjana, A. M. (1994). Stres tanpa Distres: Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius.
- Hutabarat D. B. (2004). "Penyesuaian diri Perempuan Pekerja Seks dalam Kehidupan Sehari-hari". *Jurnal Ilmiah Psikologi* (Volume 9 Nomor 2). Hlm. 70-81.
- Hurlock, E. (1999). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga Press.
- Isna, B. (2013). Studi Tentang Penyesuaian Diri Mantan Narapidana Di Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Kartono, K. (2000). Hygiene Mental. Bandung: Bandar Maju
- Kusnadi, Jaya. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Kusuma, Pergiwati, P., Gusniarti, U. (2008). Gifted review: Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi. *Jurnal Keberbakata & Kreativitas Universitas Indonesia*. 2(01). 31- 043

- Kompas.id, “Di Konsumsi 1.7 Juta Jiwa, Sumut Pusat Peredaran Narkoba Terbesar”,
Sumber:<https://www.kompas.id/baca/nusantara/2021/04/14/dikonsumsi-17-juta-jiwa-sumut-pusat-peredaran-narkoba-terbesar/> (Di akses 12 September 2021, jam 19.00 wib)
- Maudy, P., Sahadi, A., Meilani, B. (2017). Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja (*Adolescent Substance Abuse*). *Jurnal Penelitian & PPM*. Universitas Padjajaran. 4(2). 339-345
- Maryani. (2018). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pernikahan Awal Di Desa Wih Porak Kabupaten Bener Meriah. *Skripsi*. Universitas Medan Area. Medan
- Nawangsih, S.K., Putri, R.S. (2016) Stres Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 15(2), 99-107
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Siti, R. (2010). *Relaps (Kambuh) Pada Mantan Pengguna Napza (studi fenomenologi)*. *Skripsi*. Univeristas Islam Negeri Suska Riau.
- Safaria, T., Nofrans, E. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Edisi ke-3. Bandung:Alfabeta
- Tri, E. (2019). Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Keseharan Mental Masyarakat. *Skripsi*. Institut Agama Islam Bengkulu
- Warsito, H., Lidya, I. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*. 1(2), 1-6
- Yusdi, H., Rinaldi R. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mantan Pengguna Narkoba Di Sumatera Barat Bagian Utara. *Jurnal Riset Psikologi*. Universitas Negeri Padang.
- Yusup, A.S. (2019). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Sebagai Prediktor Dalam Penyesuaian Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Skripsi*. Universitas Semarang

Zulfi, N., Ratna S. (2014). Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Penyesuaian Diri Pada Guru SLB Di Lingkungan Kerjanya. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 9(2).

Zuhrotul, U. (2019). Studi Fenomenologis Subjective Well-Being Pada Klien Pemasarakatan Pengguna Narkoba Di Bapas Kelas I. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Wali Songo. Semarang





LAMPIRAN

LAMPIRAN- A

ALAT UKUR PENELITIAN

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) :
2. Usia :
3. Pekerjaan :
4. Jenis Narkoba Yang Di Gunakan :
5. Sudah Berapa Lama Menggunakan Narkoba :

B. Skala

Petunjuk pengisian.

1. Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada, kemudian isilah dengan kondisi yang tenang dan rileks. Dimohon dalam pengisian angket dijawab dengan jujur.
2. Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda (✓) pada jawaban yang anda pilih.
3. Keterangan jawaban sebagai berikut :
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Dalam setiap pertanyaan tidak ada jawaban benar atau salah. Jadi sebisa mungkin saudara pilih yang paling sesuai dan paling tepat.
5. Jawaban yang anda berikan terjamin kerahasiaannya. Jawaban saudara merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian angket dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan sangat peneliti harapkan. Kerjakan setiap pernyataan dengan teliti dan jangan ada yang tertinggal.

Contoh pengerjaan:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Walaupun pernah menggunakan narkoba, orang tua masih menerima saya.	✓			
2	Orang tua berpaling, ketika saya menggunakan narkoba				✓

SKALA STRES

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya meluapkan emosi dengan menyakitin diri sendiri.				
2	Saya mudah marah Ketika keinginan menggunakan narkoba Kembali muncul				
3	Saya mudah tersinggung dengan perkataan negatif seseorang.				
4	Saya merasa direndahkan karena persepsi masyarakat terhadap mantan pengguna narkoba				
5	Saya ditolak oleh masyarakat untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan				
6	Saya dihina oleh masyarakat sekitar				
7	Saya gelisah jika ada tamu yang tidak dikenal karena berfikir yang datang adalah polisi				
8	Saya kurang nyaman jika harus menjawab pertanyaan yang diberikan karena merasa terintimidasi				
9	Ketika sedang marah saya diam				
10	Saya dapat mengatasi emosi walaupun keinginan menggunakan narkoba Kembali muncul				
11	Saya tidak peduli dengan adanya perkataan negative seseorang.				
12	Masyarakat tidak peduli dengan status saya sebagai mantan pengguna narkoba				
13	Saya acuh tak acuh jika masyarakat membuat kegiatan.				
14	Saya tetap merasa berguna mesikpun status sebagai mantan pengguna narkoba				
15	Saya tetap berusaha tenang jika ada tamu yang tidak dikenal datang mesikpun berfikir itu adalah polisi				
16	Saya lebih baik menghindar serta tidak menjawab pertanyaan agar tidak merasa terintimidasi				
17	Saya khawatir jika dilingkungan sekitar mengadakan kegiatan/acara karena takut tiba-tiba ada polisi				
18	Saya merasa sedih, ketika tidak memiliki tempat berbagi keluh kesah.				
19	Saya sedih karena narkoba telah merusak masa depan.				
20	Saya susah kembali mengkonsumsi narkoba dikarenakan tidak memiliki dana				

21	Saya yakin ikut serta jika diundang acara/kegiatan meskipun dalam keadaan bimbang karena takut tiba-tiba ada polisi				
22	Kerabat dekat masih membantu dalam menghadapi apa yang terjadi kepada saya				
23	Saya sadar jika mengkonsumsi narkoba adalah pilihan yang suram				
24	Saya menyesali keputusan untuk mengkonsumsi narkoba				
25	Menggunakan narkoba membuat saya menjadi tidak focus.				
26	Penggunaan narkoba membuat saya lalai dalam melakukan sesuatu.				
27	Pengalihan saya, agar mudah konsentrasi yaitu dengan menggunakan narkoba kembali				
28	Narkoba membuat daya ingat saya menurun				
29	Penggunaan narkoba membuat saya tidak dapat mengingat banyak hal				
30	Narkoba membuat saya menjadi linglung				
31	Narkoba tidak memberikan efek sulit berkonsentrasi kepada saya				
32	Walaupun menggunakan narkoba, saya jarang melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas				
33	Agar tetap berkonsentrasi saya ikut kelas yoga.				
34	Daya ingat saya stabil walaupun pernah menggunakan narkoba				
35	Walaupun menggunakan narkoba, akan tetapi tidak membuat saya lupa dengan berbagai hal.				
36	Walaupun menggunakan narkoba akan tetapi saya masih mengenali seseorang				
37	Pada saat mengkonsumsi narkoba saya sering terbangun tiba-tiba dari tidur.				
38	Mengkonsumsi narkoba membuat saya mengalami insomnia.				
39	Ketika mengalami gangguan tidur, saya membutuhkan obat tidur.				
40	Narkoba membuat tidur saya efektif				
41	Narkoba tidak mempengaruhi jam tidur saya				
42	Saya akan tidur yang nyaman jika tidak memiliki gangguan tidur				
43	Stamina saya tetap stabil meskipun pernah menggunakan narkoba				
44	Saya tetap memiliki energi walaupun sudah tidak menggunakan narkoba.				
45	Ketika sudah tidak menggunakan narkoba, saya tidak dapat melakukan aktivitas dengan durasi yang lama				

46	Meskipun pernah menggunakan narkoba akan tetapi kerabat terdekat masih mempercayai saya				
47	Saya mengalami penurunan stamina ketika menggunakan narkoba				
48	Saya merasa mudah lelah ketika tidak menggunakan narkoba.				
49	Daya energi saya bertambah ketika saya menggunakan narkoba				
50	Pada saat menggunakan narkoba, perlahan kerabat dekat mulai berkurang untuk meminta bantuan serta tidak mempercayai saya.				
51	Pekerjaan yang dulu menjadi tanggung jawab saya, sekarang telah dialihkan kepada orang lain				
52	Jika ada kegiatan, saya diikutsertakan menjadi anggota inti.				
53	Saya akan bertanya terlebih dahulu jika kehilangan sesuatu.				
54	Saya mengkonsumsi narkoba karena kemauan diri sendiri.				
55	Banyak hal yang membuat saya kambuh menggunakan narkoba.				
56.	Jika ada kegiatan, saya diikutsertakan menjadi anggota cadangan				
57.	Jika kehilangan sesuatu saya langsung menuduh orang lain				
58.	Awal saya mengkonsumsi narkoba disebabkan karena lingkungan tempat tinggal.				
59.	Saya kambuh kembali menggunakan narkoba karena masih bergaul dengan pengguna narkoba				
60.	Saya datang ke tempat pusat rehabilitasi tidak sesuai dengan jadwal yang disepakati				
61.	Saya selalu banyak alasan jika sudah ada janji akan tetapi batal				
62.	Ketika dijadwalkan tes urine, saya sering beralasan kerja agar tidak ketahuan bahwa kambuh kembali.				
63.	Jadwal rehabilitasi saya sesuai dengan kesepakatan bersama				
64.	Saya akan mengusahakan datang jika sudah dibuat janji				
65.	Saya tidak mudah untuk membatalkan janji.				

SKALA PENYESUAIAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa diterima baik oleh masyarakat walaupun pernah menggunakan narkoba.				
2	Masyarakat merasa iba dengan kejadian masa lalu yang saya alami				
3	Saat menggunakan narkoba masyarakat menjadi kurang peduli kepada saya.				
4	Masyarakat menunggu klarifikasi apabila ada hal terjadi dilingkungan sekitar.				
5	Masyarakat mencurigai saya apabila ada hal yang terjadi dilingkungan sekitar.				
6	Saya dipertanyakan jika terjadi kriminal seperti ada kehilangan barang dll.				
7	Saya merasa tidak tertuduh jika terjadi kejahatan kriminal seperti kehilangan dll.				
8	Masyarakat mengajak saya ikut berpartisipasi dalam kegiatan				
9	Saya tidak mengetahui adanya kegiatan yang dilakukan.				
10	Walaupun memiliki masa lalu yang suram, akan tetapi masyarakat tetap menerima pendapat yang saya sampaikan				
11	Masyarakat kurang percaya dengan pendapat yang saya sampaikan				
12	Saya mengalihkan stres dengan bergotong royong				
13	Saya berdiam diri saat sedang stres				
14	Saya mampu menahan rayuan teman, untuk tidak menggunakan narkoba disaat sedang stres				
15	Saat sedang stres rayuan teman membuat saya kembali menggunakan narkoba				
16	Saat stres, saya mendekatkan diri pada tuhan				
17	Cara saya menghadapi stres dengan bermain game hingga lupa waktu				
18	Saya mengatasi rasa cemas dengan melakukan relaksasi				
19	Saat cemas, saya lari ke narkoba				
20	Saya membutuhkan bantuan psikolog atau konseling untuk mengatasi kecemasan				
21	Saya membutuhkan obat penenang untuk mengatasi kecemasan.				
22	Saya mengatasi kecemasan dengan berolahraga				
23	Saat cemas saya akan berkumpul dengan teman yang menggunakan narkoba				

24	Saya yakin akan pulih ketika selesai direhabilitasi				
25	Rehabilitasi tidak memberikan dampak saya untuk pulih				
26	Saya percaya kambuh kembali penggunaan narkoba dapat dicegah				
27	Saya pesimis jika kambuh kembali akan dapat sembuh				
28	Saya percaya semua masalah pasti akan selesai tanpa menggunakan narkoBA				
29	Semua masalah akan terselesaikan ketika saya menggunakan narkoba				
30	Saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan				
31	Saya malas menyelesaikan tugas yang diberikan				
32	Saya mengetahui apa yang dibutuhkan ketika keinginan menggunakan narkoba muncul.				
33	Jika mengalami gejala kambuh maka saya akan uring-uringan				
34	Saya dapat menjalankan tanggung jawab yang diberikan				
35	Saya menyalahgunakan amanah yang diberikan				
36	Saya akan berbicara langsung jika ada yang tidak berkenan dihati				
37	Saya lebih baik memendam apa yang dirasakan				
38	Saya gelisah jika keinginan menggunakan narkoba kembali muncul.				
39	Saya mampu mengendalikan keinginan untuk menggunakan narkoba dengan penawaran yang menarik				
40	Jika apa yang dirasakan tidak dapat saya ungkapkan maka peralihannya dengan kebut-kebutan dijalan.				
41	Jika apa yang dirasakan tidak dapat diungkapkan maka peralihannya dengan menginnngat kedua orang tua saya				
42	Saya merasa membuang-buang waktu untuk mengikuti kegiatan organisasi				
43	Saya aktif mengikuti kegiatan organisasi/komunitas				
44	Saya lebih memilih untuk menyendiri daripada berkumpul dengan teman yang berada dilingkungan sekitar				
45	Saya lebih memilih berkumpul untuk berpartisipasi dengan orang-orang sekitar				

46	Saya tidak akan mengunjungi kembali pusat rehabilitasi meskipun ada acara.				
47	Saya akan berpartisipasi jika ada acara dipusat rehabilitasi setelah pulih nanti				
48	Penggunaan narkoba membuat saya menjadi jauh dengan masyarakat sekitar				
49	Walaupun pernah menggunakan narkoba, saya masih menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar				
50	Bagi saya percuma bertanya pada kerabat tentang masalah yang dialami				
51	Saya bertanya pada kerabat atau meminta saran atas masalah yang dialami.				
52	Saya merasa berbeda serta tidak cocok untuk bergabung dengan kalangan orang yang menggunakan narkoba.				
53	Saya mencoba untuk mendekati teman yang tidak dari kalangan orang yang menggunakan narkoba				
54	Saya seorang pribadi yang membuka diri dengan orang sekitar				
55	Penggunaan narkoba membuat saya menutup diri dengan orang sekitar.				

LAMPIRAN C

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Scale: Stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	65

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,23	,891	40
aitem_2	2,83	,874	40
aitem_3	2,73	,960	40
aitem_4	2,88	,939	40
aitem_5	2,38	1,079	40
aitem_6	2,30	,992	40
aitem_7	2,70	,992	40
aitem_8	2,88	,939	40
aitem_9	1,93	,917	40
aitem_10	2,05	,815	40
aitem_11	2,13	,883	40
aitem_12	2,08	,971	40
aitem_13	2,35	1,001	40

aitem_14	1,88	,853	40
aitem_15	2,25	,927	40
aitem_16	2,05	,876	40
aitem_17	2,83	,984	40
aitem_18	3,10	,928	40
aitem_19	3,18	,844	40
aitem_20	2,55	,959	40
aitem_21	2,78	,974	40
aitem_22	1,90	,871	40
aitem_23	1,60	,672	40
aitem_24	1,50	,679	40
aitem_25	3,05	,876	40
aitem_26	3,08	,917	40
aitem_27	2,28	,905	40
aitem_28	2,95	1,037	40
aitem_29	3,03	,974	40
aitem_30	2,75	,954	40
aitem_31	2,43	1,083	40
aitem_32	2,35	,834	40
aitem_33	2,60	1,194	40
aitem_34	2,20	1,043	40
aitem_35	2,35	,975	40
aitem_36	1,73	,816	40
aitem_37	2,78	,974	40
aitem_38	3,18	,984	40
aitem_39	2,43	,931	40
aitem_40	3,08	,944	40
aitem_41	2,60	1,172	40
aitem_42	1,93	,917	40
aitem_43	2,08	,971	40
aitem_44	2,08	,997	40
aitem_45	2,40	1,105	40
aitem_46	2,00	,934	40
aitem_47	2,75	1,006	40
aitem_48	2,33	,944	40
aitem_49	2,63	1,005	40

aitem_50	2,95	,846	40
aitem_51	2,43	,931	40
aitem_52	2,55	,932	40
aitem_53	1,85	,834	40
aitem_54	1,88	,883	40
aitem_55	2,05	,815	40
aitem_56	2,55	,846	40
aitem_57	2,38	,897	40
aitem_58	2,98	,768	40
aitem_59	2,80	,911	40
aitem_60	2,60	1,008	40
aitem_61	2,45	,876	40
aitem_62	2,13	,853	40
aitem_63	1,80	,853	40
aitem_64	1,95	,815	40
aitem_65	2,00	,906	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	155,13	244,574	,618	,785
aitem_2	154,53	250,102	,424	,790
aitem_3	154,63	247,471	,470	,788
aitem_4	154,48	247,846	,469	,788
aitem_5	154,98	246,846	,430	,788
aitem_6	155,05	246,921	,471	,788
aitem_7	154,65	248,131	,431	,789
aitem_8	154,48	251,179	,354	,791
aitem_9	155,43	256,969	,363	,796
aitem_10	155,30	251,344	,410	,790
aitem_11	155,23	256,435	,390	,795
aitem_12	155,28	246,051	,512	,787
aitem_13	155,00	259,692	,059	,799
aitem_14	155,48	249,692	,452	,789

aitem_15	155,10	253,990	,362	,793
aitem_16	155,30	257,754	,145	,796
aitem_17	154,53	257,435	,133	,797
aitem_18	154,25	260,346	,046	,799
aitem_19	154,18	263,994	-,077	,801
aitem_20	154,80	254,010	,351	,794
aitem_21	154,58	271,789	,316	,808
aitem_22	155,45	250,562	,409	,790
aitem_23	155,75	257,731	,304	,795
aitem_24	155,85	252,182	,461	,790
aitem_25	154,30	266,677	-,170	,804
aitem_26	154,28	260,204	,052	,799
aitem_27	155,08	252,738	,314	,792
aitem_28	154,40	261,785	-,008	,801
aitem_29	154,33	261,661	-,001	,800
aitem_30	154,60	259,221	,080	,798
aitem_31	154,93	262,481	-,030	,802
aitem_32	155,00	254,410	,382	,793
aitem_33	154,75	259,731	,337	,801
aitem_34	155,15	248,644	,391	,790
aitem_35	155,00	250,564	,359	,791
aitem_36	155,63	256,087	,324	,794
aitem_37	154,58	257,994	,117	,797
aitem_38	154,18	267,481	-,182	,805
aitem_39	154,93	254,328	,349	,794
aitem_40	154,28	258,666	,300	,798
aitem_41	154,75	246,705	,394	,789
aitem_42	155,43	252,610	,314	,792
aitem_43	155,28	243,692	,592	,784
aitem_44	155,28	250,051	,366	,790
aitem_45	154,95	266,767	,349	,805
aitem_46	155,35	250,951	,364	,791
aitem_47	154,60	255,785	,380	,796
aitem_48	155,03	255,615	,302	,795
aitem_49	154,73	261,384	,006	,800
aitem_50	154,40	260,708	,043	,799

aitem_51	154,93	256,738	,367	,796
aitem_52	154,80	273,292	,375	,809
aitem_53	155,50	251,385	,398	,790
aitem_54	155,48	257,076	,367	,796
aitem_55	155,30	260,882	,040	,799
aitem_56	154,80	254,267	,382	,793
aitem_57	154,98	248,435	,472	,788
aitem_58	154,38	267,215	-,208	,803
aitem_59	154,55	250,921	,375	,791
aitem_60	154,75	252,910	,370	,793
aitem_61	154,90	251,579	,369	,791
aitem_62	155,23	255,769	,323	,794
aitem_63	155,55	251,895	,368	,791
aitem_64	155,40	254,554	,384	,793
aitem_65	155,35	252,900	,308	,792

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
157,35	262,592	16,205	65

Scale: Penyesuaian Diri

Case Processing Summary

	N	%
Valid	40	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	40	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,896	55

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,63	1,030	40
aitem_2	2,78	1,050	40
aitem_3	2,03	,920	40
aitem_4	2,68	,829	40
aitem_5	2,08	,971	40
aitem_6	2,45	,986	40
aitem_7	2,70	,939	40
aitem_8	2,93	,997	40
aitem_9	2,28	,933	40
aitem_10	2,78	1,121	40
aitem_11	2,20	,992	40
aitem_12	2,85	1,075	40
aitem_13	2,35	1,001	40
aitem_14	2,98	1,025	40

aitem_15	2,48	1,132	40
aitem_16	2,90	,955	40
aitem_17	2,30	1,067	40
aitem_18	2,70	1,181	40
aitem_19	2,63	,897	40
aitem_20	2,93	,917	40
aitem_21	2,58	,931	40
aitem_22	2,88	,992	40
aitem_23	2,65	1,001	40
aitem_24	3,00	1,062	40
aitem_25	2,88	,992	40
aitem_26	3,13	,911	40
aitem_27	2,40	1,008	40
aitem_28	3,25	,927	40
aitem_29	2,95	1,037	40
aitem_30	2,83	,844	40
aitem_31	2,75	,870	40
aitem_32	2,98	,862	40
aitem_33	2,60	,928	40
aitem_34	3,03	,947	40
aitem_35	2,75	,981	40
aitem_36	2,88	1,042	40
aitem_37	2,13	,992	40
aitem_38	2,00	,987	40
aitem_39	3,20	,883	40
aitem_40	2,73	,905	40
aitem_41	3,10	,810	40
aitem_42	2,45	1,108	40
aitem_43	2,50	1,038	40
aitem_44	2,43	1,010	40
aitem_45	2,98	,947	40
aitem_46	2,48	1,154	40
aitem_47	2,98	,920	40
aitem_48	2,05	,986	40
aitem_49	3,15	,736	40
aitem_50	2,38	1,030	40

aitem_51	2,90	1,008	40
aitem_52	2,18	1,107	40
aitem_53	3,18	,903	40
aitem_54	2,83	1,059	40
aitem_55	2,33	1,047	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	144,40	426,451	,352	,894
aitem_2	144,25	427,987	,308	,894
aitem_3	145,00	433,641	,209	,895
aitem_4	144,35	434,131	,222	,895
aitem_5	144,95	421,279	,508	,892
aitem_6	144,58	427,840	,335	,894
aitem_7	144,33	426,687	,384	,893
aitem_8	144,10	424,246	,420	,893
aitem_9	144,75	436,756	,125	,896
aitem_10	144,25	422,449	,408	,893
aitem_11	144,83	446,558	-,121	,899
aitem_12	144,18	428,610	,386	,895
aitem_13	144,68	429,456	,390	,895
aitem_14	144,05	423,536	,424	,893
aitem_15	144,55	419,023	,479	,892
aitem_16	144,13	422,010	,498	,892
aitem_17	144,73	434,615	,151	,896
aitem_18	144,33	423,661	,359	,894
aitem_19	144,40	417,015	,673	,890
aitem_20	144,10	441,426	,006	,898
aitem_21	144,45	424,869	,437	,893
aitem_22	144,15	425,003	,403	,893
aitem_23	144,38	432,856	,207	,896
aitem_24	144,03	420,281	,484	,892
aitem_25	144,15	423,823	,433	,893

aitem_26	143,90	416,451	,678	,890
aitem_27	144,63	434,651	,162	,896
aitem_28	143,78	419,922	,571	,891
aitem_29	144,08	414,276	,643	,890
aitem_30	144,20	420,062	,628	,891
aitem_31	144,28	421,384	,570	,892
aitem_32	144,05	436,356	,350	,896
aitem_33	144,43	417,738	,630	,891
aitem_34	144,00	424,718	,432	,893
aitem_35	144,28	433,948	,185	,896
aitem_36	144,15	436,131	,121	,897
aitem_37	144,90	436,092	,131	,896
aitem_38	145,03	422,743	,462	,893
aitem_39	143,83	432,815	,342	,895
aitem_40	144,30	425,190	,441	,893
aitem_41	143,93	429,302	,373	,894
aitem_42	144,58	422,148	,420	,893
aitem_43	144,53	417,281	,569	,891
aitem_44	144,60	432,605	,311	,895
aitem_45	144,05	418,613	,593	,891
aitem_46	144,55	425,433	,330	,894
aitem_47	144,05	420,562	,559	,892
aitem_48	144,98	445,204	-,089	,899
aitem_49	143,88	425,343	,547	,892
aitem_50	144,65	429,362	,383	,895
aitem_51	144,13	420,112	,517	,892
aitem_52	144,85	444,592	-,071	,899
aitem_53	143,85	432,079	,356	,895
aitem_54	144,20	419,344	,507	,892
aitem_55	144,70	436,523	,311	,897

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
147,03	442,487	21,035	55

LAMPIRAN- D

UJI NORMALITAS VARIABEL PENELITIAN

HASIL NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres	Penyesuaian Diri
N		40	40
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	110,03	115,40
	Std. Deviation	16,485	19,365
Most Extreme Differences	Absolute	,138	,121
	Positive	,123	,095
	Negative	-,138	-,121
Kolmogorov-Smirnov Z		,874	,763
Asymp. Sig. (2-tailed)		,430	,606

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN- E

UJI LINEARITAS VARIABEL PENELITIAN

HASIL LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Penyesuaian Diri * Stres	40	100,0%	0	0,0%	40	100,0%

Report

Penyesuaian Diri

Stres	Mean	N	Std. Deviation
60	133,00	1	.
76	164,00	1	.
86	135,50	2	9,192
91	139,00	1	.
95	140,00	1	.
96	107,00	1	.
102	123,00	1	.
103	124,00	1	.
104	131,00	1	.
105	120,67	3	11,930
107	126,00	2	9,899
108	106,00	1	.
109	142,00	1	.
110	114,00	2	7,071

111	99,50	2	12,021
113	117,33	3	8,505
114	95,00	1	.
115	116,50	2	12,021
116	105,00	1	.
117	101,00	3	14,933
118	106,00	1	.
119	108,00	1	.
120	138,00	1	.
124	111,00	1	.
126	106,00	1	.
129	103,00	1	.
133	93,00	1	.
141	73,00	1	.
154	69,00	1	.
Total	115,40	40	19,365

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	13228,767	28	472,456	3,721	,013
Penyesuaian Diri * Stres	Between Groups	8066,432	1	8066,432	63,523	,000
	Deviation from Linearity	5162,334	27	191,198	1,506	,241
	Within Groups	1396,833	11	126,985		
	Total	14625,600	39			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penyesuaian Diri * Stres	-,743	,552	,951	,904



LAMPIRAN- F

UJI KORELASI PRODUCT MOMENT

Correlations

		Stres	Penyesuaian Diri
Stres	Pearson Correlation	1	-,743**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	40	40
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-,743**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN- G

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 578/FPSI/01.10/VI/2021
Lampiran :-
Hal : **Pengambilan Data**

Medan, 10 Juni 2021

Yth. Kepala Badan Narkotika Nasional
Provinsi Sumatera Utara

Di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Tiara Alberti Rahmayani
NPM : 168600430
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di **Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara, Jl. Willem Iskandar Pasar V Barat I, No. 1A Medan Estate** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Stres dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba yang Relapse di Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Sumatera Utara"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di **Instansi Pemerintahan** yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Yhs
- Arsip





BNNP SUMUT

BADAN NARKOTIKA NASIONAL REPUBLIK INDONESIA
PROVINSI SUMATERA UTARA
Jl. Willem Iskandar Pasar V Barat I No. 1-A – Medan Estate
Telp/Fax : (061) 80032820
Email : bnnp_sumut@bnn.go.id Website : sumut.bnn.go.id

SURAT KETERANGAN SELESAI RISET
Nomor : SKet/ 2023 /VIII/KA/TU.00.01/2021/BNNP

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bastian, SSTP
Pangkat / Gol. : Penata Tk.I, III/d
NIP : 19851120 200412 1 001
Jabatan : Kabag Umum BNNP Sumatera Utara

Dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa :

Nama : Tiara Alberti Rahmayani
NPM : 168600430
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi
Judul Skripsi : "Hubungan Stres dengan Penyesuaian Diri Mantan Pengguna Narkoba yang *Relapse* di BNN Provinsi Sumatera Utara".

Benar telah selesai melaksanakan penelitian di BNNP Sumatera Utara. Selama pelaksanaan kegiatan tersebut yang bersangkutan telah mengikuti tata tertib dan ketentuan yang berlaku di BNNP Sumatera Utara.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
pada tanggal : 10 Agustus 2021

a.n. Kepala BNNP Sumatera Utara
Kabag Umum



(Dipindai dengan CamScanner)

LAMPIRAN- H

KUESIONER PENELITIAN

4

Kuesioner Penelitian

Hubungan Stres dengan Penyesuaian Diri Yang Relapse Mantan Pengguna Narkoba Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara (BNNP SUMUT)

A. Identitas Responden

1. Nama (Inisial) : W

2. Usia : 29

3. Pekerjaan : Wiraswasta

4. Jenis Narkoba Yang Di Gunakan : Ganja

5. Sudah Berapa Lama Menggunakan Narkoba : Kurang Lebih 3 Tahun

B. Skala

Petunjuk pengisian.

- Baca dan pahami setiap pernyataan yang ada, kemudian isilah dengan kondisi yang tenang dan rileks. Dimohon dalam pengisian angket dijawab dengan jujur.
- Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang tersedia dengan memberi tanda () pada jawaban yang anda pilih.
- Keterangan jawaban sebagai berikut :
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS : Sangat Tidak Sesuai
- Dalam setiap pertanyaan tidak ada jawaban benar atau salah. Jadi sebisa mungkin saudara pilih yang paling sesuai dan paling tepat.
- Jawaban yang anda berikan terjamin kerahasiannya. Jawaban saudara merupakan informasi yang sangat berarti, oleh karena itu kelengkapan pengisian angket dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan sangat peneliti harapkan. Kerjakan setiap pernyataan dengan teliti dan jangan ada yang tertinggal.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	SS	S	TS	ST S
1	Walaupun pernah menggunakan narkoba, orang tua masih menerima saya	✓			
2	Orang tua berpaling, ketika saya menggunakan narkoba				

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS	
1	Saya merasa diterima baik oleh masyarakat walaupun pernah menggunakan narkoba.	✓				4
2	Masyarakat merasa iba dengan kejadian masa lalu yang saya alami	✓				4
3	Saat menggunakan narkoba masyarakat menjadi kurang peduli kepada saya.				✓	1
4	Masyarakat menunggu klarifikasi apabila ada hal terjadi dilingkungan sekitar.	✓				4
5	Masyarakat mencurigai saya apabila ada hal yang terjadi dilingkungan sekitar.			✓		3
6	Saya dipertanyakan jika terjadi kriminal seperti ada kehilangan barang dll.			✓		3
7	Saya merasa tidak tertuduh jika terjadi kejahatan kriminal seperti kehilangan dll.			✓		2
8	Masyarakat mengajak saya ikut berpartisipasi dalam kegiatan	✓				4
9	Saya tidak mengetahui adanya kegiatan yang dilakukan.		✓			2
10	Walaupun memiliki masa lalu yang suram, akan tetapi masyarakat tetap menerima pendapat yang saya sampaikan	✓				4
11	Masyarakat kurang percaya dengan pendapat yang saya sampaikan			✓		3
12	Saya mengalihkan stres dengan bergotong royong	✓				1
13	Saya berdiam diri saat sedang stres		✓			2
14	Saya mampu menahan rayuan teman, untuk tidak menggunakan narkoba disaat sedang stres	✓				4
15	Saat sedang stres rayuan teman membuat saya kembali menggunakan narkoba			✓		3
16	Saat stres, saya mendekatkan diri pada tuhan	✓				4
17	Cara saya menghadapi stres dengan bermain game hingga lupa waktu	✓				1
18	Saya mengatasi rasa cemas dengan melakukan relaksasi	✓				4
19	Saat cemas, saya lari ke narkoba			✓		3
20	Saya membutuhkan bantuan psikolog atau konseling untuk mengatasi kecemasan			✓		2
21	Saya membutuhkan obat penenang untuk				✓	1

	mengatasi kecemasan.	SS	S	TS	STJ	
F	22 Saya mengatasi kecemasan dengan berolahraga	✓				4
U	23 Saat cemas saya akan berkumpul dengan teman yang menggunakan narkoba			✓		3
F	24 Saya yakin akan pulih ketika selesai direhabilitasi	✓				4
U	25 Rehabilitasi tidak memberikan dampak saya untuk pulih		✓			2
F	26 Saya percaya kambuh kembali penggunaan narkoba dapat dicegah	✓				4
U	27 Saya pesimis jika kambuh kembali akan dapat sembuh	✓				1
F	28 Saya percaya semua masalah pasti akan selesai tanpa menggunakan narkoBA	✓				4
U	29 Semua masalah akan terselesaikan ketika saya menggunakan narkoba				✓	4
F	30 Saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan	✓				4
U	31 Saya malas menyelesaikan tugas yang diberikan			✓		3
F	32 Saya mengetahui apa yang dibutuhkan ketika keinginan menggunakan narkoba muncul.				✓	4
U	33 Jika mengalami gejala kambuh maka saya akan uring-uringan			✓		3
F	34 Saya dapat menjalankan tanggung jawab yang diberikan	✓				4
U	35 Saya menyalahgunakan amanah yang diberikan			✓		3
F	36 Saya akan berbicara langsung jika ada yang tidak berkenan dihati	✓				4
U	37 Saya lebih baik memendam apa yang dirasakan	✓				1
F	38 Saya gelisah jika keinginan menggunakan narkoba kembali muncul.			✓		3
U	39 Saya mampu mengendalikan keinginan untuk menggunakan narkoba dengan penawaran yang menarik	✓				4
F	40 Jika apa yang dirasakan tidak dapat saya ungkapkan maka peralihannya dengan kebut-kebutan di jalan.			✓		2
F	41 Jika apa yang dirasakan tidak dapat					

		SS	STs	STS	
	diungkapkan maka peralihannya dengan mengingat kedua orang tua saya		✓		3
U	42 Saya merasa membuang-buang waktu untuk mengikuti kegiatan organisasi			✓	3
F	43 Saya aktif mengikuti kegiatan organisasi/komunitas			✓	2
U	44 Saya lebih memilih untuk menyendiri daripada berkumpul dengan teman yang berada dilingkungan sekitar	✓			1
F	45 Saya lebih memilih berkumpul untuk berpartisipasi dengan orang-orang sekitar	✓			4
U	46 Saya tidak akan mengunjungi kembali pusat rehabilitasi meskipun ada acara.	✓			1
F	47 Saya akan berpartisipasi jika ada acara dipusat rehabilitasi setelah pulih nanti	✓			4
U	48 Penggunaan narkoba membuat saya menjadi jauh dengan masyarakat sekitar	✓			1
F	49 Walaupun pernah menggunakan narkoba, saya masih menjalin komunikasi dengan masyarakat sekitar	✓			4
U	50 Bagi saya percuma bertanya pada kerabat tentang masalah yang dialami			✓	3
F	51 Saya bertanya pada kerabat atau meminta saran atas masalah yang dialami.	✓			4
U	52 Saya merasa berbeda serta tidak cocok untuk bergabung dengan kalangan orang yang menggunakan narkoba.			✓	4
F	53 Saya mencoba untuk mendekati teman yang tidak dari kalangan orang yang menggunakan narkoba	✓			4
F	54 Saya seorang pribadi yang membuka diri dengan orang sekitar	✓			4
U	55 Penggunaan narkoba membuat saya menutup diri dengan orang sekitar.			✓	3

SKALA 2		No	Pernyataan	SS	S	TS	STS	
F		1	Saya meluapkan emosi dengan menyakiti diri sendiri.			✓		2
F		2	Saya mudah marah Ketika keinginan menggunakan narkoba Kembali muncul		✓			3
I		3	Saya mudah tersinggung dengan perkataan negatif seseorang.			✓		2
I		4	Saya merasa direndahkan karena persepsi masyarakat terhadap mantan pengguna narkoba		✓			3
†		5	Saya ditolak oleh masyarakat untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan			✓		2
F		6	Saya dihina oleh masyarakat sekitar			✓		2
F		7	Saya gelisah jika ada tamu yang tidak dikenal karena berfikir yang datang adalah polisi		✓			3
F		8	Saya kurang nyaman jika harus menjawab pertanyaan yang diberikan karena merasa terintimidasi	✓				4
U		9	Ketika sedang marah saya diam			✓		3
U		10	Saya dapat mengatasi emosi walaupun keinginan menggunakan narkoba Kembali muncul		✓			2
U		11	Saya tidak peduli dengan adanya perkataan negative seseorang.	✓				1
U		12	Masyarakat tidak peduli dengan status saya sebagai mantan pengguna narkoba		✓			2
U		13	Saya acuh tak acuh jika masyarakat membuat kegiatan.			✓		3
U		14	Saya tetap merasa berguna meskipun status sebagai mantan pengguna narkoba	✓				1
U		15	Saya tetap berusaha tenang jika ada tamu yang tidak dikenal datang meskipun berfikir itu adalah polisi	✓				1
U		16	Saya lebih baik menghindar serta tidak menjawab pertanyaan agar tidak merasa terintimidasi		✓			2
F		17	Saya khawatir jika dilingkungan sekitar mengadakan kegiatan/acara karena takut tiba-tiba ada polisi			✓		3
F		18	Saya merasa sedih, ketika tidak memiliki tempat berbagi keluh kesah.	✓				4
†		19	Saya sedih karena narkoba telah merusak masa	✓				4

	depan.					
20	Saya susah kembali mengkonsumsi narkoba dikarenakan tidak memiliki dana	✓			4	
21	Saya yakin ikut serta jika diundang acara/kegiatan meskipun dalam keadaan bimbang karena takut tiba-tiba ada polisi		✓		2	
22	Kerabat dekat masih membantu dalam menghadapi apa yang terjadi kepada saya	✓			1	
23	Saya sadar jika mengkonsumsi narkoba adalah pilihan yang suram	✓			1	
24	Saya menyesali keputusan untuk mengkonsumsi narkoba	✓			1	
25	Menggunakan narkoba membuat saya menjadi tidak focus.		✓		3	
26	Penggunaan narkoba membuat saya lalai dalam melakukan sesuatu.			✓	2	
27	Pengalihan saya, agar mudah konsentrasi yaitu dengan menggunakan narkoba kembali			✓	2	
28	Narkoba membuat daya ingat saya menurun		✓		3	
29	Penggunaan narkoba membuat saya tidak dapat mengingat banyak hal			✓	2	
30	Narkoba membuat saya menjadi linglung			✓	2	
31	Narkoba tidak memberikan efek sulit berkonsentrasi kepada saya				✓	4
32	Walaupun menggunakan narkoba, saya jarang melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas		✓		2	
33	Agar tetap berkonsentrasi saya ikut kelas yoga.			✓	4	
34	Daya ingat saya stabil walaupun pernah menggunakan narkoba	✓			1	
35	Walaupun menggunakan narkoba, akan tetapi tidak membuat saya lupa dengan berbagai hal.	✓			1	
36	Walaupun menggunakan narkoba akan tetapi saya masih mengenali seseorang	✓			1	
37	Pada saat mengkonsumsi narkoba saya sering terbangun tiba-tiba dari tidur.		✓		3	
38	Mengonsumsi narkoba membuat saya mengalami insomnia.	✓			4	
39	Ketika mengalami gangguan tidur, saya membutuhkan obat tidur.			✓	1	

		SS	S	Tt	Stj		
U	40	Narkoba membuat tidur saya efektif		✓			2
U	41	Narkoba tidak mempengaruhi jam tidur saya	✓				1
U	42	Saya akan tidur yang nyaman jika tidak memiliki gangguan tidur	✓				1
U	43	Stamina saya tetap stabil meskipun pernah menggunakan narkoba	✓				1
U	44	Saya tetap memiliki energi walaupun sudah tidak menggunakan narkoba.	✓				1
U	45	Ketika sudah tidak menggunakan narkoba, saya tidak dapat melakukan aktivitas dengan durasi yang lama			✓		1
U	46	Meskipun pernah menggunakan narkoba akan tetapi kerabat terdekat masih mempercayai saya	✓				1
F	47	Saya mengalami penurunan stamina ketika menggunakan narkoba		✓			3
F	48	Saya merasa mudah lelah ketika tidak menggunakan narkoba.			✓		2
F	49	Daya energi saya bertambah ketika saya menggunakan narkoba		✓			3
F	50	Pada saat menggunakan narkoba, perlahan kerabat dekat mulai berkurang untuk meminta bantuan serta tidak mempercayai saya.	✓				4
F	51	Pekerjaan yang dulu menjadi tanggung jawab saya, sekarang telah dialihkan kepada orang lain		✓			3
F	52	Jika ada kegiatan, saya diikutsertakan menjadi anggota inti.				✓	1
U	53	Saya akan bertanya terlebih dahulu jika kehilangan sesuatu.	✓				1
U	54	Saya mengkonsumsi narkoba karena kemauan diri sendiri.		✓			2
U	55	Banyak hal yang membuat saya kambuh menggunakan narkoba.	✓				1
U	56	Jika ada kegiatan, saya diikutsertakan menjadi anggota cadangan				✓	3
U	57	Jika kehilangan sesuatu saya langsung menuduh orang lain				✓	2
U	58	Awal saya mengkonsumsi narkoba disebabkan karena lingkungan tempat tinggal.					4
U	59	Saya kambuh kembali menggunakan narkoba		✓			3

		SS	S	TS	STS	
	karena masih bergaul dengan pengguna narkoba				<input checked="" type="checkbox"/>	
#	60. Saya datang ke tempat pusat rehabilitasi tidak sesuai dengan jadwal yang disepakati		<input checked="" type="checkbox"/>			3
F	61. Saya selalu banyak alasan jika sudah ada janji akan tetapi batal			<input checked="" type="checkbox"/>		2
F	62. Ketika dijadwalkan tes urine, saya sering beralasan kerja agar tidak ketahuan bahwa kambuh kembali.			<input checked="" type="checkbox"/>		2
U	63. Jadwal rehabilitasi saya sesuai dengan kesepakatan bersama		<input checked="" type="checkbox"/>			2
U	64. Saya akan mengusahakan datang jika sudah dibuat janji	<input checked="" type="checkbox"/>				1
U	65. Saya tidak mudah untuk membatalkan janji.	<input checked="" type="checkbox"/>				1

