

## **Makna Hidup Pecandu Napza Pada Komunitas Pemulihan 12 Langkah**

Nyoman Trisna Aryanata<sup>1</sup>, Evan Pangkahila<sup>2</sup>, I Wayan Damayana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi Universitas Dhyana Pura, Denpasar

t.aryanata@gmail.com<sup>1</sup>

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pemaknaan hidup pecandu NAPZA dalam komunitas pemulihan 12 langkah serta untuk mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi pada pemaknaan hidup mereka. Data diperoleh melalui wawancara mendalam pada 2 pecandu NAPZA yang aktif dalam komunitas pemulihan 12 langkah di sebuah yayasan di Bali. Analisa kualitatif menunjukkan bahwa pemaknaan hidup pecandu NAPZA terbangun melalui keterlibatannya, dimana mereka menempatkan usaha menjaga kesehatan secara terus-menerus sebagai tujuan utama hidupnya. Keberhasilan menjaga kesehatan melalui keterlibatan dalam komunitas pemulihan 12 langkah memberikan rasa damai dan bahagia dalam diri mereka. Pemaknaan hidup ini terutamanya berkat dukungan dari sponsor dan kelompok sebagai faktor primer dalam komunitas pemulihan 12 langkah.

**Kata kunci:** makna hidup, pecandu NAPZA, komunitas pemulihan 12 Langkah

***Abstract.** The focus of this research is to study the process of achieving meanings in life and its contributing factors of substance abuser in 12-steps recovery community. The data was gathered from in-depth interview with 2 substance abusers who joins 12-steps recovery community at a rehabilitation center in Bali. Qualitative analysis indicates that their meanings in life were constructed through continuous participation in the program. The commitment to continuously maintain self-health became the center of their life purpose and resulted in the feelings of peacefulness and happiness. These meanings in life are especially contributed by the supports from sponsor and the group in 12-steps recovery community.*

**Keywords:** meaning in life, substance abuser, 12-steps recovery community

---

## PENDAHULUAN

Makna hidup merupakan suatu hal yang sangat penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan, sedangkan hasrat untuk hidup bermakna merupakan keinginan yang dimiliki oleh individu untuk menjadi manusia yang bermartabat dan berguna bagi diri sendiri serta lingkungannya atau yang disebut dengan taraf kehidupan bermakna yang didambakan oleh individu (Bastaman, 2007). Makna hidup bersifat unik, spesifik, dan personal sehingga setiap individu memiliki makna hidupnya yang khas serta cara penghayatan yang berbeda antar individu (Frankl, 1985). Proses pencapaian makna hidup dapat dicapai dalam keadaan yang menyenangkan maupun di dalam penderitaan. Pecandu NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) dalam kecanduannya sering kali merasa kehilangan makna hidup dan tidak mempunyai nilai bagi lingkungan sosialnya. Kondisi ini menyebabkan pecandu NAPZA mengalami masalah dalam menghadapi kehidupannya serta merasa menderita, frustrasi, dan putus asa. Kegagalan demi kegagalan yang dialami oleh pecandu NAPZA mengakibatkan semakin berkembangnya perasaan benci terhadap dirinya sendiri. Perasaan takut, tidak berdaya, dan kekosongan melengkapi perasaan sebagai individu yang gagal (Narcotics Anonymous World Services, 1981).

Pada umumnya pecandu NAPZA ingin melepaskan diri dari kecanduannya, namun kehidupan mereka lebih dikendalikan oleh kecanduannya terhadap NAPZA. Hal ini kemudian menyebabkan kehidupan pecandu NAPZA menjadi tidak bermakna. Individu yang mengalami ketergantungan NAPZA sangat membutuhkan motivasi hidup. Diperlukan niat yang kuat untuk berhenti menggunakan NAPZA agar tidak kembali pada kekambuhan (*relapse*). Ketergantungan NAPZA juga sering mengakibatkan masalah psikologis seperti depresi dan kecenderungan bunuh diri. Aspek putus asa dan distorsi kognitif diketahui berkontribusi bagi pemikiran bunuh diri pada pecandu NAPZA (Moningka & Fitri, 2010). Berbagai kesulitan hidup karena menjadi pecandu NAPZA ini mendorong mereka mencoba mencari arti kehidupan yang lebih bermakna tanpa menggunakan NAPZA dan berusaha menemukan kembali makna hidup yang hilang (Junaedi, 2009).

Permasalahan ketergantungan NAPZA ini kemudian diikuti dengan berkembangnya berbagai metode penanganan bagi pecandu NAPZA. Mulai dari terapi substitusi berkelanjutan *methadone* dan *buprenorphine* yang bertujuan untuk menggantikan NAPZA

dengan zat lain yang diresepkan dan disupervisi oleh tenaga medis. Terdapat pula penanganan psikologis dengan pendekatan kognitif, seperti terapi pencegahan kekambuhan (*relapse prevention therapy*). Selain itu, ada juga penanganan dengan pendekatan spiritual seperti komunitas pemulihan 12 Langkah *Alcoholics Anonymous* (AA) dan *Narcotics Anonymous* atau yang biasa disingkat dengan NA (Halgin & Whitbourne, 2009). Proses pemulihan dengan pendekatan 12 Langkah NA secara garis besar meliputi proses pengakuan diri bahwa adanya masalah terhadap adiksi yang sedang dialami, mencari bantuan dari luar diri yaitu dari komunitas, terlibat dalam proses inventarisasi diri secara menyeluruh untuk melihat kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan oleh diri sendiri, penyingkapan diri kepada sesama anggota komunitas mengenai rahasia-rahasia dan perasaan-perasaan, membuat penebusan atas kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan kepada orang-orang yang pernah disakiti, dan membantu sesama pecandu lainnya untuk memberikan dukungan bagi pemulihan diri sendiri dan individu lain (Halgin & Whitbourne, 2009).

Inti dari program NA adalah pada penerapan prinsip-prinsip spiritual dalam kehidupan sehari-hari (Halgin & Whitbourne, 2009). Prinsip-prinsip spiritual yang dimaksud seperti kejujuran (*honesty*), keterbukaan pikiran (*open mindedness*), kesediaan (*willingness*) merupakan fondasi yang diyakini dapat membawa pecandu kembali kepada kewarasan (*sobriety*). Kejujuran terhadap diri sendiri dan individu lain serta keterbukaan pikiran untuk menerima nilai-nilai dan pemikiran-pemikiran baru dan kesediaan untuk membuat perubahan dalam hidup adalah fondasi-fondasi yang akan membantu tercapainya kewarasan (Narcotics Anonymous World Services, 1981).

Selama beberapa tahun ini program pemulihan 12 Langkah telah digunakan di beberapa pusat rehabilitasi di Bali. Salah satu lembaga yang menggunakan program komunitas 12 Langkah di Bali adalah Yayasan Kesehatan Bali. Namun, sampai saat ini lembaga tersebut belum pernah melakukan penelitian yang berkaitan dengan peserta komunitas 12 Langkah sehingga belum memiliki data yang bersifat ilmiah. Selain itu, sejauh penelusuran peneliti, masih sulit ditemukan penelitian terhadap pecandu NAPZA di Indonesia yang tergabung dalam komunitas 12 Langkah. Untuk itu, penulis hendak mengisi ruang tersebut untuk menjawab pertanyaan mengenai pemaknaan yang seperti apa serta bagaimana proses penemuan makna hidup pecandu NAPZA yang mengikuti komunitas pemulihan 12 langkah. Hasil dari penelitian akan diarahkan untuk menemukan deskripsi yang

mendalam mengenai pemaknaan hidup mereka sekaligus proses yang menghantarkan mereka dalam menemukan pemaknaan hidup tersebut.

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan di pusat rehabilitasi Yayasan Kesehatan Bali di Denpasar. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan model pendekatan studi kasus. Jenis studi kasus pada penelitian ini adalah studi kasus eksploratoris. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara triangulasi antara hasil wawancara dan studi dokumen. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif secara terbuka (*overt*) terhadap Subjek penelitian. Untuk mendukung kelengkapan informasi, studi dokumen berupa catatan *assessment* yang berisikan diagnosa dari pusat rehabilitasi dan foto dari benda-benda simbolis milik Subjek yang relevan.

Narasumber yang digunakan dalam penelitian ini adalah Subjek dan informan penelitian. Jumlah Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang yang memenuhi kriteria DSM-IV untuk ketergantungan NAPZA dan secara konsisten terlibat di dalam komunitas pemulihan 12 Langkah NA maupun AA minimal selama 2 tahun. Selain itu, informan penelitian yang digunakan adalah orang-orang yang memenuhi kriteria terlibat secara langsung dalam pemulihan Subjek penelitian, mengetahui sejarah ketergantungan NAPZA dari Subjek penelitian, dan memiliki pemahaman tentang komunitas 12 Langkah.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis data Miles dan Huberman yang terdiri dari reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan/verifikasi (*conclusion drawing/verification*) yang dipadukan dengan teknik analisis penjadohan pola. Analisa data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas hingga datanya jenuh seperti yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (dalam Sugiyono, 2009)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

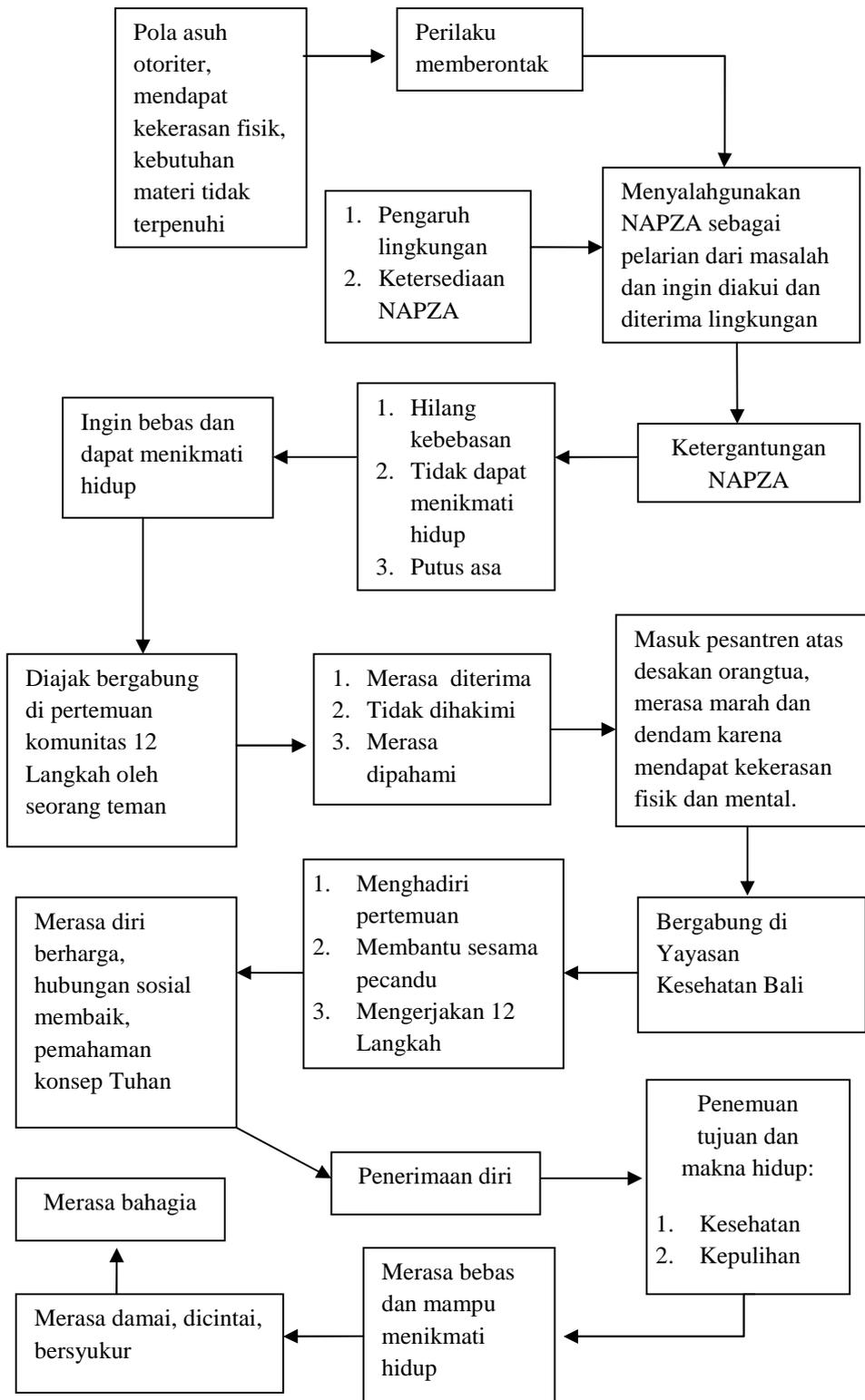
Berdasarkan data penelitian ditemukan tema-tema yang berkaitan dengan topik penelitian (makna hidup). Tema-tema yang ditemukan pada Subjek 1 antara lain pemberontakan, NAPZA sebagai pelarian dari masalah, tidak dapat menikmati hidupnya lagi,

ingin dapat menikmati hidup lagi, merasa diterima, merasa dipahami, nilai-nilai baru, membantu sesama pecandu, mencapai kesehatan dan kepulihan, merasa dicintai, merasa bersyukur, merasa gembira dan damai. Sementara itu, pada Subjek 2 ditemukan tema seperti mendapat kekerasan fisik, kebutuhan tidak tercukupi, merasa tidak nyaman di rumah, merasa diakui di luar rumah, NAPZA membuatnya merasa diterima lingkungan, masuk penjara, banyak kehilangan, putus asa, merasa tidak dimengerti, merasa menderita dan marah kepada Tuhan, ingin berubah, merasa hampa dan malu, belajar hidup benar, merasa diterima, menebus kesalahan, mencapai kedamaian dan kesehatan, merasa bersyukur, merasa dikasihi, merasa bahagia.

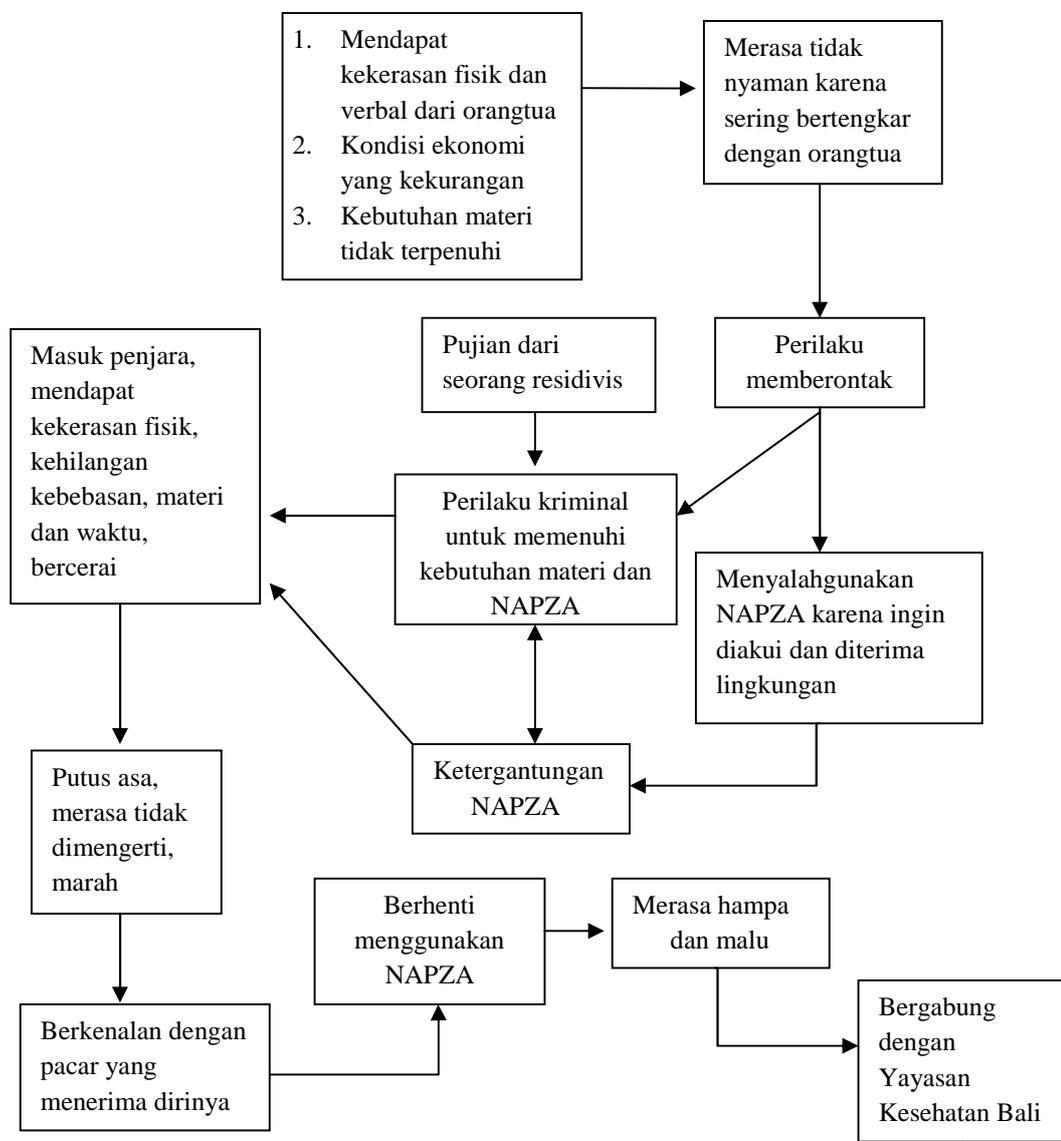
Manfaat dari aktivitas-aktivitas di komunitas 12 Langkah yang diperoleh Subjek 1 adalah membaiknya hubungan sosial, merasa dirinya berharga, dan meningkatnya pemahaman tentang konsep Tuhan yang disebutnya sebagai *Higher Power* atau Kekuatan Yang Lebih Tinggi. Subjek 1 menganggap program komunitas 12 Langkah *Alcoholics Anonymous* dan *Narcotics Anonymous* sebagai panduan bagi dirinya dalam menjalani kehidupan. Hal penting yang diperoleh Subjek 1 dari aktivitas-aktivitasnya di komunitas 12 Langkah adalah penerimaan diri. Subjek 1 sudah dapat menerima dirinya apa adanya dan masa lalunya. Subjek 1 mampu menerima kenyataan-kenyataan yang ada di dalam hidupnya. Kemampuan Subjek 1 menerima kenyataan membuatnya semakin realistis dalam menentukan tujuan hidupnya. Subjek 1 kemudian menemukan bahwa pemulihan dan kesehatannya adalah hal yang terpenting dalam hidupnya dan ia merasa telah mencapai hal-hal itu. Subjek 1 menganggap tidak ada lagi hal yang ingin dicapainya saat ini. Pencapaian tujuan hidup ini membuat hidup Subjek 1 bermakna. Ia merasa bebas dan mampu menikmati hidupnya lagi. Kondisi hidup bermakna yang dialami Subjek 1 terlihat dari perasaan damai yang dirasakannya saat ini. Ia juga merasa mendapatkan cinta kasih dari orang-orang di sekitarnya. Subjek 1 merasa bersyukur dengan kehidupannya saat ini. Perasaan bahagia juga dirasakan Subjek 1 saat ini (Gambar 1).

Manfaat yang diperoleh oleh Subjek 2 dari keterlibatannya di dalam komunitas 12 Langkah adalah bertambahnya pengetahuan dalam menghadapi masalah-masalah (*problem solving skills*) di dalam kehidupannya. Penerimaan yang didapatnya dari komunitas 12 Langkah membantunya untuk dapat menerima dirinya sendiri. Subjek 2 belajar menerima masa lalunya termasuk menerima kenyataan. Cara berpikirnya menjadi lebih sederhana dan

realistis. Selain itu ia juga belajar untuk memaafkan orang tuanya. Hubungan Subjek 2 dengan orangtuanya pun membaik (Gambar 2).



Gambar 1. Dinamika pemaknaan hidup Subjek 1



## Gambar 2. Dinamika pemaknaan hidup Subjek 2

Aktivitas-aktivitas pada komunitas 12 Langkah yang dilakukan di Yayasan Kesehatan Bali berpedoman pada buku *Alcoholics Anonymous* dan *Narcotics Anonymous Basic Text*. Kegiatan yang dilakukan meliputi empat kegiatan utama, yaitu: pertemuan 12 Langkah, pelayanan, *sponsorship*, dan pengerjaan langkah. Pertemuan 12 Langkah sebagai sebuah tempat para pecandu melakukan proses identifikasi diri, menemukan harapan, dan berbagi untuk membantu satu sama lain (Narcotics

Anonymous World Services, 1981). Pertemuan 12 Langkah merupakan proses seorang pecandu berbagi cerita mengenai pengalaman, kekuatan, dan harapannya di dalam sebuah lingkungan yang dapat menerimanya. Seorang anggota komunitas baru mendapat harapan dan strategi pemecahan masalah melalui proses mendengarkan anggota lain yang lebih berpengalaman berbagi di dalam pertemuan tersebut (Laudet, Morgen & White, 2006). Proses mendengarkan seorang peserta yang tengah berbagi cerita di dalam pertemuan 12 Langkah mendorong peserta lain untuk mengidentifikasi diri mereka sendiri dan secara alami akan memotivasi mereka untuk melakukan perubahan bagi diri mereka masing-masing (Nowinski, 2003).

Subjek 1 telah menghadiri pertemuan 12 Langkah secara rutin selama 16 tahun masa pemulihannya, sedangkan Subjek 2 secara rutin menghadiri pertemuan 12 Langkah selama 5 tahun. Kedua Subjek merasa diterima dan dihargai di komunitas ini. Perasaan-perasaan tersebut memberikan harapan bagi kedua Subjek yang selama ini sering merasa ditolak dalam pergaulan sosialnya. Penelitian oleh Wibisono (2005) menemukan bahwa komunitas 12 Langkah berperan membangkitkan perasaan penerimaan dan penghargaan diri pada pecandu NAPZA. Perasaan-perasaan tersebut muncul sebagai akibat dari penerimaan yang diperoleh individu dari komunitas 12 Langkah.

Ketika seorang pecandu menghadapi kenyataan bahwa ia harus menjalani hidup tanpa NAPZA, umumnya akan muncul perasaan cemas dan marah (Narcotics Anonymous World Services, 1981). Pada tahap ini pendampingan oleh seorang sponsor dapat membantu seorang pecandu melewati proses ini. Sesi pertemuan empat mata secara tertutup membantu pecandu NAPZA dalam bertukar pikiran dan saling menguatkan satu sama lain. Dalam aktivitas *sponsorship* terjadi proses mencontoh perilaku (*modelling*) dan konseling sebaya antara sponsor dan *sponsee* (Wibisono, 2005). Subjek 1 telah menjalani aktivitas *sponsorship* selama 15 tahun. Di bawah bimbingan sponsornya tersebut Subjek 1 telah melakukan aktivitas pengerjaan langkah (*step work*). Subjek 1 mengerjakan langkah melalui tugas tulis menulis, membaca literatur, dan berdiskusi dengan sponsornya. Sementara itu Subjek 2 telah memiliki sponsor selama 3 tahun. Dalam aktivitas pengerjaan langkah Subjek 2 memilih untuk

melakukannya secara langsung melalui penerapan prinsip-prinsip dari 12 Langkah dalam kehidupan sehari-harinya.

Dalam aktivitas di komunitas 12 Langkah memperbaiki hubungan sosial juga dilakukan dalam bentuk aktivitas pelayanan. Kedua Subjek dalam penelitian ini terlibat secara aktif dalam kegiatan pelayanan membantu pecandu NAPZA. Subjek 1 saat ini telah bekerja di sebuah lembaga lain di luar Yayasan Kesehatan Bali, sehari-hari aktif menjangkau dan memberikan pelayanan informasi dan edukasi kepada para pecandu NAPZA. Subjek 1 juga aktif sebagai pemimpin pertemuan dan pembicara utama di dalam pertemuan-pertemuan 12 Langkah. Selain itu saat ini Subjek 1 memiliki beberapa orang *sponsee* atau pecandu yang dibimbingnya dalam menjalani pemulihan 12 Langkah. Sedangkan Subjek 2 sampai saat ini masih bekerja di Yayasan Kesehatan Bali sebagai pendamping pecandu NAPZA dan orang dengan HIV/AIDS. Dalam kesehariannya ia memberikan informasi dan edukasi kepada para pecandu NAPZA. Selain itu ia juga aktif memimpin pertemuan 12 Langkah di lembaganya. Menurut Bastaman (2007), menekuni sebuah pekerjaan dan meningkatkan keterlibatan pribadi terhadap tugas serta berusaha mengerjakannya sebaik-baiknya adalah contoh dalam berkarya. Melalui karya dan kerja individu dapat menemukan arti dan menghayati kehidupan secara bermakna. Kedua Subjek dalam penelitian ini menekuni pekerjaan yang disukainya. Hal ini membantu kedua Subjek dalam menemukan makna hidup mereka.

Aktivitas-aktivitas komunitas 12 Langkah yang dilakukan di Yayasan Kesehatan Bali menggunakan ide dasar dari komunitas ini, yaitu pecandu menolong pecandu lainnya. Hal ini disebabkan karena seorang pecandu dapat memahami lebih baik dan membantu pecandu lainnya (Narcotics Anonymous World Services, 1981). Perasaan diterima serta menjadi anggota masyarakat yang bertanggungjawab, dan produktif adalah hasil yang diperoleh kedua Subjek melalui keterlibatannya di dalam komunitas pemulihan 12 Langkah.

Satu aspek yang membedakan pendekatan komunitas 12 Langkah dengan pendekatan terapi lain adalah aspek spiritualitas yang digunakan di dalam komunitas ini. Nilai spiritual yang terkandung di dalam 12 Langkah adalah mengenai keyakinan terhadap Kekuatan Yang Lebih Tinggi atau Tuhan. Aspek spiritual mengarahkan

anggota komunitas 12 Langkah dalam membuat tujuan hidup untuk menemukan makna hidupnya (Nowinski, 2003). Dari hasil wawancara pada kedua Subjek diketahui bahwa perilaku penyalahgunaan NAPZA yang dilakukan oleh Subjek penelitian dipicu oleh perasaan-perasaan negatif. Perasaan marah, kekecewaan, dan kesedihan akibat konflik keluarga serta masalah ekonomi adalah perasaan-perasaan negatif yang dialami oleh kedua Subjek. Menurut Chen (2011), perasaan-perasaan negatif mendorong terjadinya perilaku penyalahgunaan NAPZA.

Kedua Subjek juga memiliki keinginan untuk diterima dan diakui oleh lingkungan pergaulannya. Faktor-faktor tersebut mendorong kedua subjek menyalahgunakan NAPZA dan menyebabkannya mengalami ketergantungan NAPZA. Menurut Nowinski (dalam Junaedi, 2009), perilaku menyalahgunakan NAPZA secara terus menerus menyebabkan individu mengalami ketergantungan terhadap NAPZA. Ketergantungan NAPZA yang dialami oleh kedua Subjek menyebabkan penderitaan. Kedua Subjek merasa menderita karena kehilangan kebebasan untuk menentukan kehendak pribadi dan ketidakmampuan untuk menjadi individu yang bertanggungjawab. Menurut Frankl (1985), kebebasan dan tanggung jawab serta aspek spiritual adalah beberapa tanda dari eksistensi manusia. Manusia memiliki kebebasan untuk mengambil keputusan dan melakukan hal-hal terbaik untuk dirinya serta bertanggungjawab atas apa yang telah dilakukannya. Selain itu, kedua Subjek juga mengalami masalah pada aspek spiritual. Aspek spiritual yang tidak berfungsi secara optimal pada kedua Subjek ditandai dengan adanya perasaan marah kepada Tuhan. Aspek spiritual yang tidak berfungsi secara optimal tersebut disebabkan oleh hambatan emosi serta gangguan fisik dan psikis (Bastaman, 2007).

Melalui wawancara pada kedua Subjek diketahui bahwa kedua Subjek pernah mengalami perasaan hampa dan keputusasaan di dalam ketergantungan NAPZA. Menurut Bastaman (2007), perasaan hampa, putus asa, dan kebosanan adalah tanda dari gangguan *neurosis noogenik* yang disebabkan oleh keadaan hidup tanpa makna. Gangguan ini menyebabkan hilangnya semangat hidup individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Moningga & Fitri (2010), diketahui bahwa aspek putus asa berkontribusi bagi pemikiran bunuh diri pada pecandu NAPZA. Kedua Subjek dalam penelitian ini mengakui pernah melakukan upaya bunuh diri saat mengalami keputusasaan. Saat itu

mereka merasa kehilangan semangat hidup dan ingin mengakhiri hidupnya. Subjek 1 melakukan upaya bunuh diri dengan mencoba menggunakan NAPZA dengan dosis yang lebih dari biasanya, sedangkan Subjek 2 mencoba bunuh diri dengan meminum soda api saat di dalam penjara. Kedua Subjek melakukan hal tersebut karena merasa tidak tahan lagi dengan penderitaan yang diakibatkan oleh ketergantungan NAPZA yang dialaminya.

Saat bergabung dengan komunitas 12 Langkah, kedua Subjek dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial. Bentuk dukungan sosial itu adalah dalam bentuk penerimaan dan sambutan yang hangat dari anggota komunitas tersebut. Kedua Subjek mengaku merasa diterima dan dihargai ketika bergabung di dalam komunitas 12 Langkah. Menurut Humprheys & Noke (dalam Laudet, Morgen & White, 2006), dukungan sosial yang tinggi menurunkan tingkat penyalahgunaan NAPZA pada kelompok pecandu NAPZA.

Kedua Subjek menghadiri pertemuan 12 Langkah secara rutin hingga saat ini. Proses berbagi dan mendengarkan di dalam pertemuan tersebut menjadi sarana bagi kedua Subjek dalam berbagi maupun menerima nilai-nilai kebenaran, keyakinan, dan cinta kasih. Menurut Bastaman (2007), hal ini merupakan proses penghayatan nilai pengalaman (*experiential values*) yang membantu individu dalam mencapai makna hidupnya.

Cinta kasih yang didapatkan kedua Subjek di dalam komunitas 12 Langkah maupun dari keluarga, pasangan, dan orang-orang dekatnya memberikan perasaan berarti. Cinta kasih dapat menjadikan seseorang menghayati perasaan berarti dalam hidupnya dan memberikan harapan bagi individu tersebut (Frankl, 1985). Individu akan merasakan hidupnya penuh pengalaman hidup yang membahagiakan dengan mencintai dan dicintai (Bastaman, 2007).

Pemaknaan hidup individu juga dipengaruhi oleh hubungan interpersonal. Rusaknya hubungan interpersonal dapat mempengaruhi kebermaknaan hidup individu. Proses memaafkan antar individu yang pernah bertikai dapat meningkatkan kebermaknaan hidup seseorang (Tongerren, Green, Hook, Davis, Davis & Ramos, 2014). Setelah pulih dari ketergantungan NAPZA, kedua Subjek dalam penelitian ini

memperbaiki hubungan mereka dengan keluarganya. Mereka mampu membina hubungan yang baik dengan orangtua dan saudara-saudaranya.

Kedua Subjek merasa bersyukur dan menerima kenyataan hidupnya saat ini. Sikap bersyukur dan penerimaan tersebut merupakan hasil dari proses perubahan sikap. Hal ini diperoleh kedua Subjek melalui interaksi di dalam komunitas 12 Langkah. Komunitas 12 Langkah berperan dalam perubahan sikap dan perilaku pecandu NAPZA. Perubahan sikap tersebut meliputi sikap terhadap diri sendiri, terhadap keluarga, dan terhadap orang lain. Sementara itu perubahan perilaku yang dimaksud adalah pecandu NAPZA berhenti mengonsumsi NAPZA (Wibisono, 2005). Perubahan sikap menjadi sikap yang lebih positif dalam menerima kenyataan yang tidak dapat diubah ini merupakan penerapan nilai-nilai bersikap atau *attitudinal values* (Bastaman, 2007). Sikap yang positif membantu kedua Subjek dalam menyadari adanya harapan dalam hidupnya.

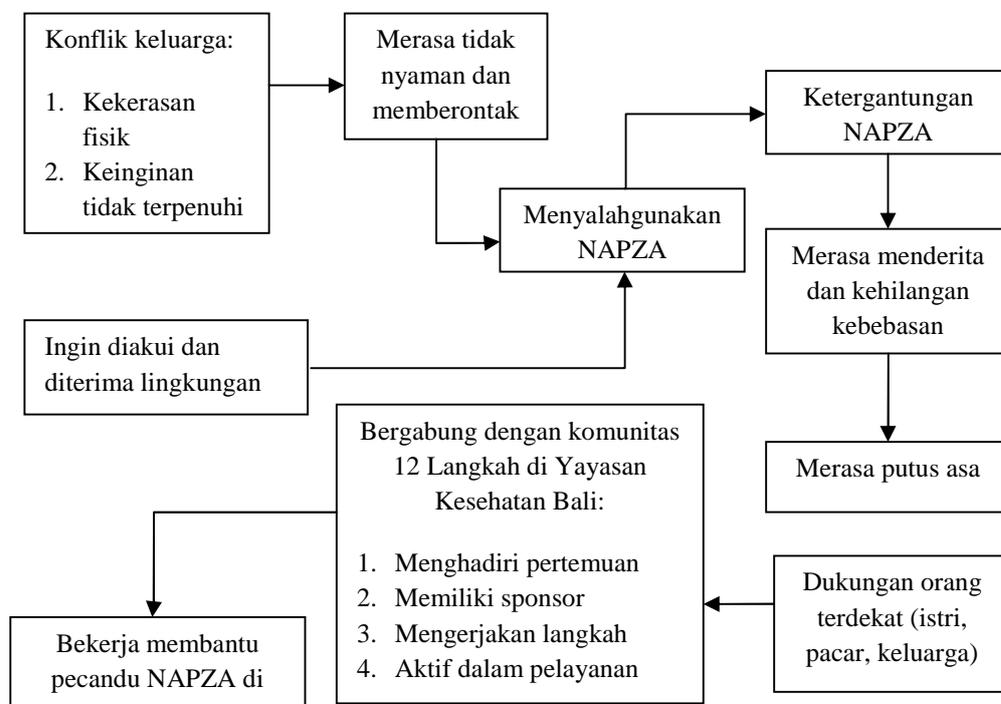
Menurut Frankl (dalam Bastaman, 2007), harapan adalah keyakinan terhadap hal-hal yang baik atau perubahan yang memberikan keuntungan di masa depan. Harapan memberikan tujuan hidup bagi individu. Tujuan hidup yang jelas membuat aktivitas-aktivitas seseorang menjadi terarah dan dapat merasakan perkembangan dari pencapaiannya (Bastaman, 2007). Kedua Subjek memiliki tujuan hidup yang sama yaitu kesehatan. Penentuan tujuan hidup ini dilatarbelakangi oleh pengalaman penderitaan akibat rasa sakit yang mereka alami saat ketergantungan NAPZA. Oleh karena itu kesehatan menjadi hal yang berharga dan penting untuk dicapai bagi kedua Subjek saat ini. Selain itu perasaan damai juga menjadi hal penting yang mereka anggap perlu untuk dicapainya saat ini. Hal ini disebabkan mereka tidak ingin lagi merasakan ketakutan dan ketidaknyamanan seperti yang mereka rasakan saat ketergantungan NAPZA.

Kelompok pecandu NAPZA lebih sulit untuk menemukan makna hidupnya dibandingkan kelompok orang-orang yang tidak memiliki masalah ketergantungan NAPZA (Eryilmaz, 2014). Namun keterlibatan di dalam komunitas 12 Langkah membantu anggotanya dalam menemukan makna hidup (Chen, 2011). Keterlibatan kedua Subjek di dalam komunitas 12 Langkah telah membantu mereka dalam menentukan dan mencapai tujuan hidup mereka. Dukungan dari komunitas tersebut memberikan sebuah harapan bahwa mereka dapat hidup normal dan menjadi anggota

masyarakat yang produktif. Aktivitas saling membantu sesama pecandu memberikan makna pada hidup mereka. Prioritas hidup mereka saat ini adalah pemulihan di dalam komunitas 12 Langkah. Hal ini berarti mereka harus tetap bertahan tidak mengonsumsi NAPZA dan tetap aktif di dalam kegiatan komunitas 12 Langkah. Cara ini mereka yakini sebagai satu-satunya cara untuk mencapai tujuan hidup mereka.

Keberhasilan kedua Subjek dalam mencapai tujuan hidupnya membuat mereka merasakan kondisi hidup bermakna. Menurut Bastaman (2007), individu yang menghayati kehidupan bermakna menunjukkan perilaku bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Hal ini tampak dari kedua Subjek yang bersemangat dan sangat bersyukur dalam menjalani kehidupan mereka saat ini.

Kebahagiaan sebagai dampak dari kehidupan bermakna seperti yang dikatakan Frankl (1985) juga dirasakan oleh kedua Subjek. Perasaan bahagia dan kedamaian mereka rasakan setelah berhasil mencapai makna hidupnya. Pemenuhan makna hidup memberikan kepuasan serta ganjaran berupa perasaan bahagia (Bastaman, 2007). Menurut Baumeister (2013), kebahagiaan lebih berorientasi kepada masa sekarang, sedangkan kondisi kehidupan bermakna berorientasi pada masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Kebahagiaan yang dirasakan kedua Subjek saat ini merupakan hasil dari proses pemaknaan hidup yang mereka jalani dari pengalaman hidup masa lalu, masa sekarang, dan harapan mereka akan kehidupan di masa depan (Tabel 3).





Gambar 3. Dinamika pemaknaan hidup pecandu NAPZA pada komunitas 12 langkah di Yayasan Kesehatan Bali

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan temuan dari penelitian ini diketahui bahwa konflik keluarga membuat kedua Subjek merasa tidak nyaman. Perasaan tidak nyaman tersebut mendorong kedua Subjek untuk lebih banyak bergaul di luar rumah. Perasaan kecewa, sedih, dan marah serta kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh lingkungan mendorong kedua Subjek untuk menyalahgunakan NAPZA (Narkotika Alkohol Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya). Penyalahgunaan NAPZA tersebut menyebabkan kedua Subjek mengalami ketergantungan NAPZA. Rasa sakit yang dialami selama ketergantungan NAPZA diartikan oleh kedua Subjek sebagai penderitaan. Kedua Subjek mengalami putus asa akibat penderitaan yang dialaminya. Penderitaan akibat ketergantungan NAPZA membuat kedua Subjek dalam penelitian ini mengalami kondisi hidup tidak bermakna. Kedua Subjek merasa kehilangan kebebasannya saat mengalami ketergantungan NAPZA. Gejala putus zat yang menyakitkan dan perasaan takut serta khawatir berurusan dengan aparat kepolisian membuat aktivitas kedua Subjek menjadi terbatas.

Kebermaknaan hidup kedua Subjek diperoleh melalui aktivitas menghadiri pertemuan dan saling membantu satu sama lain di komunitas pemulihan 12 Langkah. Perasaan berharga dan diterima membuat kedua Subjek merasa nyaman di dalam komunitas 12 Langkah. Dukungan sosial dari anggota komunitas dan aktivitas pengerjaan langkah mendukung usaha Subjek dalam menjalani hidup tanpa NAPZA. Subjek 1 melakukan pengerjaan langkah melalui tugas tulis menulis, membaca, dan diskusi dengan seorang sponsor. Berbeda dengan Subjek 2 yang memilih untuk menerapkan prinsip-prinsip dari setiap langkah secara langsung dalam kehidupan kesehariannya tanpa tugas tulis menulis bersama sponsor. Dengan demikian, kebermaknaan hidup yang mengarah pada perasaan damai dan bahagia diperoleh melalui keikutsertaan secara terus-menerus dalam program komunitas, yakni melalui kehadiran pada pertemuan dan pelaksanaan langkah-langkah pemulihan, keberadaan sponsor, maupun kegiatan pelayanan pada anggota baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Chen, G. (2011). The meaning of suffering in drug addiction and recovery from the perspective of existentialism, buddhism and the 12 step program. *Journal of Psychoactive Drugs*, 42(3), 363-375.
- Eryilmaz, A. (2014). Meaning of life-setting life goals: comparison of substance abuser and non-abuser. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(42), 235-24.
- Frankl, V.E. (1985). *Man's search for meaning*. New York, NY: Washington Square Press.
- Halgin & Whitbourne. (2009). *Psikologi abnormal: Perspektif klinis pada gangguan psikologis*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Junaedi. (2009). *Makna hidup pada mantan pengguna NAPZA*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Jakarta.
- Laudet, A. B., Morgen, K., & White, W. L. (2006). The Role of Social Supports, Spirituality, Religiousness, Life Meaning and Affiliation with 12-Step Fellowships in Quality of Life Satisfaction Among Individuals in Recovery from Alcohol and Drug Problems. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 24(1-2), 33-73.

Moningka & Fitri. (2010). Distorsi kognitif dan pemikiran bunuh diri pada pasien panti rehabilitasi narkoba. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4 (1). Diunduh dari: <http://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/issue/view/49>.

Narcotics Anonymous World Services. (1981). *Narcotics anonymous (basic text)*. Narcotics Anonymous World Services Conference Literature Sub-Committee.

Nowinski, J. (2003). Facilitating a 12-Step Recovery from Substance Abuse and Addiction. Dalam Rotgers, F, Morgenstern, J., & Walters S.J. (Eds.), *Treating Substance Abuse: Theory and Technique 2nd Edition* (hlm. 31-66). New York: Guilford Press.

Sugiyono. (2009). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2014). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, Vol. 6(1), 47-55.

Wibisono, L.S. (2005). *Peran Narcotics Anonymous di dalam membantu pemulihan pecandu NAPZA*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.