

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Ketergantungan obat merupakan salah satu masalah sosial yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia, termasuk di Tulungagung. Berdasarkan hasil observasi awal yang ditemukan peneliti bahwa di Tulungagung ini memiliki banyak jumlah dalam pengguna narkoba di kalangan dewasa awal, yang berusia antara 18 hingga 30 tahun. Banyak dari mereka yang terjebak dalam siklus ketergantungan, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial dan ekonomi. Sebuah studi kasus di Tulungagung menunjukkan bahwa individu yang mengalami ketergantungan obat sering kali menghadapi stigma sosial yang kuat, yang membuat proses pemulihan menjadi lebih sulit.

Proses pemulihan dari ketergantungan obat merupakan pengalaman pribadi yang kompleks dan penuh dinamika, terutama bagi individu pada tahap perkembangan dewasa awal. Pada fase kehidupan ini, individu menghadapi berbagai tantangan khas seperti pencarian jati diri, upaya mencapai kemandirian, serta membangun relasi sosial yang stabil¹. Ketika ketergantungan obat terjadi di masa ini, proses pemulihan menjadi lebih

¹ Fauziah Nasution et al., "Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan" 01, no. 03 (2024): 108–114.

menantang karena individu harus menata ulang arah hidupnya di tengah tekanan sosial dan kebutuhan untuk beradaptasi secara psikologis.

Pengalaman yang dialami setiap individu dalam siklus pemulihan sangatlah subjektif, ada yang berhasil menjalani rehabilitasi dan mempertahankan untuk tidak bergantung pada obat, namun tidak sedikit pula yang mengalami kekambuhan (*relaps*) dan kembali pada pola perilaku lama. Beberapa individu menyebut proses ini sebagai perjuangan antara harapan dan keputusasaan, di mana keberhasilan sering kali ditentukan oleh kekuatan motivasi pribadi, dukungan sosial, serta keberadaan lingkungan yang kondusif.²

Program rehabilitasi juga menawarkan berbagai program rehabilitasi, meskipun begitu banyak individu dewasa awal yang merasa bahwa pendekatan yang ada tidak sepenuhnya memenuhi kebutuhan mereka. Kesenjangan ini menciptakan pertanyaan kritis mengenai bagaimana pengalaman subjektif individu dalam proses pemulihan dapat mempengaruhi hasil akhir. Apakah mereka merasa didukung oleh lingkungan sekitar? Apakah mereka memiliki akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental? Dinamika ini sering kali luput dari perhatian, sehingga penting untuk menggali lebih dalam mengenai perspektif individu yang mengalami

² Siti Solihat Holida and Dwinur Fitriani, "Perilaku Penyalahgunaan Obat Pada Remaja Usia 15-20 Tahun Di Sma," *Healthy Journal* vii, no. 1 (2019): 1–8.

ketergantungan obat. Dengan memahami pengalaman mereka, kita dapat menemukan pola-pola yang mungkin tidak terlihat dalam penelitian sebelumnya.

Studi mengenai pengalaman subjektif ini penting untuk membuka wawasan lebih luas tentang kebutuhan emosional, sosial, dan psikologis individu yang tengah menjalani pemulihan, serta untuk merumuskan pendekatan intervensi yang lebih manusiawi dan tepat sasaran. Dengan memahami cerita, tantangan, dan strategi yang digunakan oleh individu dewasa awal dalam menghadapi siklus pemulihan, diharapkan berbagai pihak dapat memberikan dukungan yang lebih efektif dan kontekstual terhadap pemulihan jangka panjang dari ketergantungan obat.

Kenyataan dalam kehidupan sehari-hari, individu dewasa awal yang berada dalam proses pemulihan dari ketergantungan obat sering kali dihadapkan pada tantangan yang tidak ringan. Setelah melewati masa rehabilitasi, banyak dari mereka justru mengalami masa-masa krusial ketika kembali ke lingkungan sosial yang sebelumnya menjadi pemicu utama perilaku kecanduan. Lingkungan ini bisa berupa teman sebaya yang masih menggunakan zat, keluarga yang disfungsi, atau komunitas yang minim pemahaman terhadap proses pemulihan. Tidak sedikit individu yang mengalami kekambuhan (*relaps*) akibat tekanan sosial, stres emosional yang belum terselesaikan, atau rasa hampa yang muncul setelah terputus dari

kehidupan lama yang sebelumnya begitu lekat.³ Kondisi ini menunjukkan bahwa proses pemulihan tidak semata-mata bergantung pada keberhasilan rehabilitasi medis atau program terapi, melainkan juga pada keberlanjutan dukungan emosional dan sosial pascarehabilitasi.

Fenomena lainnya adalah munculnya perasaan terasing dari masyarakat. Stigma terhadap mantan pecandu masih sangat kuat, dan hal ini berdampak pada kepercayaan diri serta integrasi sosial mereka. Banyak individu yang mengaku sulit mendapatkan pekerjaan, merasa tidak dipercaya oleh keluarga, bahkan merasa dikucilkan oleh lingkungan sekitar. Padahal, pada tahap dewasa awal, individu sedang berada dalam fase penting untuk membangun identitas, mencapai kemandirian ekonomi, serta menjalin relasi yang bermakna. Ketika proses pemulihan justru mempertemukan mereka dengan hambatan-hambatan sosial dan psikologis tersebut, maka perjalanan mereka untuk tetap bertahan menjadi sangat berat.⁴

Di sisi lain, pengalaman pemulihan sering kali membawa pergulatan batin yang mendalam. Beberapa individu mengalami perasaan campur aduk yang kuat di satu sisi mereka menyadari bahwa perubahan adalah jalan untuk hidup yang lebih baik, tetapi di sisi lain mereka masih terjebak dalam bayang

³ Jacob Hystad and Turid Wangensteen, "Former Inpatients' Narratives of Substance Use Four Years after Substance Use Disorder Treatment: A Qualitative Follow-up Study," *NAD Nordic Studies on Alcohol and Drugs* 39, no. 2 (2022): 190–202.

⁴ Ferenc Császár et al., "Narrative Means to Recovery Ends. Novel Psychoactive Substance Users in Early Recovery," *Journal of Loss and Trauma* 29, no. 7 (2024): 755–778.

bayang masa lalu, seperti kenangan akan efek euforia dari zat, atau rasa dimiliki oleh komunitas lama yang meskipun merusak, memberi rasa diterima.

Ketiadaan sistem pendampingan yang berkelanjutan dan terstruktur, serta minimnya ruang aman untuk bercerita dan diterima tanpa penghakiman, semakin memperberat situasi ini. Fenomena-fenomena tersebut menegaskan bahwa pemulihan dari ketergantungan obat pada dewasa awal bukan hanya soal menjauh dari zat, tetapi tentang perjuangan eksistensial untuk membangun kembali makna hidup, relasi sosial, dan identitas diri yang sehat dalam masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk menggali dan memahami lebih dalam narasi pengalaman mereka, agar proses pemulihan tidak hanya dipahami sebagai tindakan medis, tetapi juga sebagai proses psikososial yang bersifat menyeluruh dan sangat personal.⁵

Fenomena yang dialami oleh individu dewasa awal dalam siklus pemulihan dari ketergantungan obat tidak hanya menimbulkan dampak psikologis pada level individu, tetapi juga memiliki implikasi yang luas terhadap tatanan sosial, ekonomi, dan kultural masyarakat. Ketika proses pemulihan tidak berjalan secara optimal baik karena minimnya dukungan sosial, keterbatasan layanan rehabilitasi lanjutan, maupun adanya stigma yang

⁵ E. Mawson et al., "Social Identity, Social Networks and Recovery Capital in Emerging Adulthood: A Pilot Study," *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 10, no. 45 (2015).

masih kuat maka risiko terjadinya kekambuhan semakin tinggi⁶. Dalam jangka panjang, ketidakefektifan proses pemulihan ini dapat menciptakan siklus ketergantungan antargenerasi, terutama jika individu tersebut telah menjadi orang tua yang tidak mampu menjalankan peran pengasuhan secara fungsional akibat trauma dan ketidakstabilan hidup yang berkepanjangan.

Pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana individu dewasa awal mengalami, menjalani, dan memaknai proses pemulihan dari ketergantungan obat menjadi sangat penting. Tidak hanya untuk mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran, tetapi juga untuk membangun kesadaran kolektif akan pentingnya dukungan lintas sektor dalam mendorong keberlanjutan proses pemulihan secara holistik⁷. Melihat kompleksitas dinamika pemulihan dari ketergantungan obat, khususnya pada individu dalam rentang usia dewasa awal, menjadi jelas bahwa pemahaman yang bersifat mendalam dan menyeluruh mengenai pengalaman subjektif mereka masih sangat diperlukan. Meskipun berbagai upaya rehabilitasi medis dan sosial telah dilakukan, sebagian besar pendekatan yang digunakan masih berfokus pada aspek klinis atau kuantitatif, sehingga kurang mampu menangkap secara utuh bagaimana individu merasakan, menginterpretasikan,

⁶ Mandy Stokes, Peter Schultz, and Assim Alpaslan, "Narrating the Journey of Sustained Recovery from Substance Use Disorder," *Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy* 13, no. 1 (2018): 1–12.

⁷ Brett T Hagman et al., "Defining Recovery From Alcohol Use Disorder: Development of an NIAAA Research Definition," *Am J Psychiatry* 179, no. 11 (2022).

dan merespons berbagai tahapan dalam proses pemulihannya. Di sinilah letak urgensi dari penelitian ini yaitu menggali pengalaman-pengalaman personal yang tidak terjangkau oleh angka statistik atau generalisasi, namun sangat menentukan arah dan keberhasilan pemulihan itu sendiri.

Penelitian sebelumnya sering kali terfokus pada data kuantitatif dan tidak memberikan perhatian yang cukup terhadap pengalaman pribadi individu. Banyak studi yang ada lebih menekankan pada statistik penggunaan narkoba dan efektivitas program rehabilitasi, tanpa menggali lebih dalam mengenai bagaimana individu merasakan dan mengartikan proses pemulihan mereka. Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara khusus meneliti kelompok dewasa awal, yang merupakan fase penting dalam perkembangan individu. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk penelitian yang lebih mendalam dan holistik.

Dalam konteks dewasa awal, di mana individu tengah berada pada fase krusial dalam membangun identitas, masa depan, dan relasi sosial yang bermakna, pengalaman dalam siklus pemulihan menjadi titik balik yang sangat menentukan arah kehidupan mereka ke depan. Pemahaman terhadap pengalaman-pengalaman tersebut tidak hanya berguna bagi pengembangan pendekatan intervensi yang lebih empatik dan kontekstual, tetapi juga menjadi

kontribusi penting bagi pengembangan ilmu psikologi, bimbingan konseling, serta layanan sosial yang humanistik⁸.

Penelitian ini juga menjadi penting dalam menjawab kebutuhan akan pendekatan yang berorientasi pada narasi hidup individu, sebagai cara untuk melihat pemulihan bukan semata sebagai “kesembuhan dari ketergantungan,” tetapi sebagai proses pembangunan kembali makna hidup. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini dapat memberikan pengalaman individu yang selama ini mungkin terpinggirkan atau tidak terdengar dalam sistem pelayanan standart yakni suara mereka yang pernah terjerat dalam ketergantungan dan kini tengah berjuang untuk membangun kembali kehidupan mereka.

Pengetahuan yang dihasilkan tidak hanya akan memperkaya pemahaman teoritis, tetapi juga dapat digunakan sebagai dasar dalam perumusan kebijakan rehabilitasi yang lebih inklusif, program pendampingan berbasis komunitas, serta pelatihan bagi tenaga profesional yang menangani pemulihan ketergantungan obat. Dengan kata lain, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang signifikan dalam membantu membentuk pendekatan yang lebih manusiawi dan

⁸ Császár et al., “Narrative Means to Recovery Ends. Novel Psychoactive Substance Users in Early Recovery.”

berkelanjutan dalam mendukung pemulihan individu dari ketergantungan obat⁹.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk menggeneralisasi, melainkan untuk memahami secara lebih luas dan mendalam bagaimana individu menjalani, memaknai, dan merespons dinamika pemulihan yang mereka alami secara personal. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata dalam memperkaya wacana ilmiah mengenai pemulihan berbasis pengalaman, serta mendorong terciptanya pendekatan yang lebih empatik dan kontekstual dalam mendukung individu yang sedang berjuang membebaskan diri dari jerat ketergantungan obat. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para praktisi, pembuat kebijakan, maupun masyarakat umum dalam membangun sistem pendukung yang lebih manusiawi dan inklusif bagi para penyintas ketergantungan.

Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman kita tentang pemulihan dari ketergantungan obat. Dengan menambah wawasan teoretis mengenai pengalaman individu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang berharga bagi praktisi di bidang kesehatan mental dan rehabilitasi. Selain itu, penelitian ini juga berpotensi memberikan suara kepada kelompok yang sering kali

⁹ Jimenez Patricia Larrieu and Deborah Salani, "When Moods and Behaviors Do Not Add Up The Many Masks of Alcohol Use Disorder," *Journal of Addictions Nursing* 33, no. 2 (2022): 121–124.

terabaikan dalam diskusi mengenai ketergantungan obat, sehingga dapat membantu menciptakan intervensi yang lebih efektif dan berbasis pada kebutuhan nyata di lapangan.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Ketergantungan terhadap obat-obatan terlarang merupakan fenomena kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan aspek biologis dan medis, tetapi juga dipengaruhi oleh dinamika psikologis, sosial, dan lingkungan individu. Pada masa dewasa awal, yang merupakan periode krusial dalam perkembangan identitas, kemandirian, dan pembentukan arah hidup, individu kerap kali menghadapi tekanan yang signifikan dari lingkungan sosial, tuntutan peran, serta dinamika emosional yang belum stabil. Dalam kondisi tersebut, tidak sedikit individu yang kemudian memilih pelarian melalui penyalahgunaan obat-obatan. Ketergantungan tersebut biasanya dimulai dari proses yang tidak disadari, didorong oleh rasa ingin tahu, tekanan kelompok sebaya, atau upaya menghindari rasa sakit psikologis. Seiring waktu, penggunaan yang semula dianggap sebagai solusi sesaat justru berkembang menjadi kecanduan yang membelenggu fungsi psikososial individu secara keseluruhan.

Lebih lanjut, pengalaman individu selama berada dalam fase ketergantungan sering kali diwarnai oleh perasaan kehilangan kontrol,

keterasingan dari lingkungan sosial, konflik internal, serta dampak negatif terhadap relasi keluarga dan pekerjaan. Dalam fase ini, banyak individu mengalami kondisi mental yang tidak stabil, munculnya rasa putus asa, dan bahkan dorongan untuk mengakhiri hidup. Namun demikian, tidak semua individu yang mengalami ketergantungan tetap berada dalam kondisi tersebut. Sebagian berhasil memasuki siklus pemulihan melalui berbagai jalur, baik melalui bantuan institusi rehabilitasi, dukungan keluarga, maupun kesadaran pribadi untuk berubah. Proses pemulihan ini sendiri merupakan perjalanan yang tidak linear dan penuh tantangan, karena melibatkan rekonstruksi identitas diri, reintegrasi sosial, serta upaya mempertahankan komitmen untuk tetap bebas dari zat.

Berdasarkan uraian tersebut, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini meliputi, Bagaimana latar belakang dan faktor yang menyebabkan individu terjerumus dalam ketergantungan obat, Bagaimana pengalaman subjektif individu selama menjalani masa ketergantungan, serta Bagaimana proses yang dijalani individu dalam upaya pemulihan dari ketergantungan tersebut. Pemahaman terhadap ketiga aspek tersebut penting untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika kehidupan individu dalam lingkaran ketergantungan dan pemulihannya, khususnya pada masa dewasa awal.

Untuk menjaga fokus dan kedalaman kajian dalam penelitian ini, maka ditetapkan beberapa batasan. Penelitian ini hanya akan berfokus pada pengalaman individu yang berada dalam rentang usia dewasa awal (sekitar usia 20–30 tahun) yang telah atau sedang menjalani proses pemulihan dari ketergantungan obat. Jenis zat yang dimaksud dalam penelitian ini terbatas pada obat-obatan psikoaktif ilegal seperti sabu, ganja, ekstasi, atau obat-obatan sejenis yang disalahgunakan di luar fungsi medisnya. Penelitian ini tidak akan membahas ketergantungan terhadap zat legal seperti alkohol atau rokok, maupun ketergantungan terhadap obat medis yang dikonsumsi sesuai dengan anjuran dokter.

Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi, sehingga fokus penelitian terletak pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif individu. Data yang dikumpulkan akan didasarkan pada wawancara mendalam terhadap partisipan yang sesuai dengan kriteria usia dan riwayat ketergantungan serta pemulihan yang relevan. Penelitian ini tidak bertujuan untuk melakukan generalisasi temuan, melainkan untuk mengungkap makna-makna pengalaman yang dijalani individu dalam siklus ketergantungan dan pemulihannya. Batasan ini penting agar penelitian dapat berjalan secara terarah dan mendalam sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Maka dari itu, rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana pengalaman individu terjerumus dalam ketergantungan obat?
2. Bagaimana pengalaman individu selama masa ketergantungan?
3. Bagaimana proses pemulihan yang individu jalani?
4. Bagaimana individu memaknai perjalanan siklus pemulihan?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengalaman individu terjerumus dalam ketergantungan obat.
2. Mengetahui pengalaman individu selama masa ketergantungan obat.
3. Mengetahui proses pemulihan yang individu jalani.
4. Mengetahui makna perjalanan siklus pemulihan

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian secara umum terbagi menjadi dua, yakni kegunaan secara teoritis dan kegunaan praktis, maka penelitian yang akan dilakukan harus terdiri dari:

1. Kegunaan Teoritis

Kegunaan teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis, dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika pengalaman individu dewasa awal dalam menjalani siklus pemulihan dari ketergantungan obat. Melalui pendekatan

fenomenologis, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana individu memaknai perjalanan hidup mereka mulai dari fase ketergantungan hingga proses pemulihan, serta faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi keberlangsungan proses tersebut. Temuan dari penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan teori atau pendekatan intervensi psikologis yang lebih responsif terhadap kebutuhan individu dalam fase pemulihan, terutama yang berada dalam usia dewasa awal yang rentan secara emosional maupun sosial.

2. Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para praktisi kesehatan mental, konselor, pekerja sosial, dan tenaga rehabilitasi dalam memahami secara lebih empatik dan holistik pengalaman yang dialami oleh individu yang sedang dalam proses pemulihan dari ketergantungan obat. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga penyedia layanan rehabilitasi dan pembuat kebijakan untuk merancang program pemulihan yang lebih kontekstual dan berbasis pengalaman hidup nyata, termasuk dalam hal pemberdayaan pascarehabilitasi dan dukungan reintegrasi sosial. Bagi masyarakat umum, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan sosial dan

penghilangan stigma terhadap individu yang sedang atau telah menjalani proses pemulihan.

E. Penegasan Istilah

1. Siklus Pemulihan

Siklus pemulihan dalam penelitian ini adalah proses berkelanjutan dan tidak linear yang dialami individu untuk melepaskan diri dari ketergantungan terhadap zat adiktif. Proses ini mencakup fase refleksi diri, kesadaran akan dampak ketergantungan, perjuangan menghadapi kekambuhan (*relapse*), pencarian makna hidup baru, serta usaha membentuk kembali identitas diri dan hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks penelitian ini, siklus pemulihan dipahami sebagai pengalaman subjektif yang bersifat eksistensial dan dinamis, sebagaimana dijalani oleh individu dewasa awal yang menjalani pemulihan secara mandiri tanpa dukungan lembaga rehabilitasi formal.

2. Ketergantungan Obat

Ketergantungan obat dalam penelitian ini merujuk pada kondisi psikologis dan fisiologis di mana individu secara terus-menerus menggunakan zat psikoaktif ilegal seperti sabu, ganja, atau ekstasi, hingga mengalami kehilangan kontrol, kebutuhan kompulsif, dan dampak negatif terhadap fungsi sosial maupun personal. Ketergantungan tidak hanya

melibatkan aspek fisik (seperti gejala putus zat) tetapi juga aspek psikologis, seperti craving, disosiasi, dan kecenderungan menjadikan zat sebagai mekanisme pelarian terhadap stres atau tekanan emosional. Penelitian ini memfokuskan pada individu yang pernah berada dalam fase ketergantungan dan saat ini tengah atau telah menjalani proses pemulihan.