

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Permasalahan narkotika telah membuat seluruh negara di dunia khawatir dan resah. United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) sebagai Badan dunia yang mengurus masalah narkotika mencatat setidaknya ada 271 juta jiwa di seluruh dunia atau 5,5 % dari jumlah populasi global penduduk dunia dengan rentang usia antara 15 sampai 64 tahun telah mengonsumsi narkoba, setidaknya orang tersebut pernah mengonsumsi narkotika di tahun 2017 (*UNODC.2019. World Drug Report*).

Sementara itu, Badan Narkotika Nasional (BNN) mencatat bahwa persoalan narkotika di Indonesia masih dalam kondisi yang memerlukan perhatian dan kewaspadaan tinggi secara terus menerus dari seluruh elemen bangsa Indonesia. Perkembangan narkoba di Indonesia tidak hanya diminati oleh anak muda saja, tetapi juga tidak sedikit orang dewasa yang terjerat kasus narkoba. Narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat berbahaya, istilah narkoba juga dikenal dengan NAPZA yang merupakan kependekan dari narkotika, psikotropika dan zat adiktif lainnya.

Permasalahan narkotika telah membuat seluruh negara di dunia khawatir dan resah. *United Nations Office on Drugs and Crime* (UNODC) sebagai badan dunia yang mengurus masalah narkotika mencatat setidaknya ada 271 juta jiwa di seluruh dunia atau 5,5 % dari jumlah populasi global penduduk dunia dengan

rentang usia antara 15 sampai 64 tahun telah mengonsumsi narkoba, setidaknya orang tersebut pernah mengonsumsi narkoba di tahun 2017 (sumber: UNODC, World Drugs Report 2019).

Dari hasil penelitian yang dilakukan BNN secara periodik setiap tiga tahunnya, Angka Prevalensi terhadap narkoba mulai tahun 2011 sampai dengan tahun 2019 terjadi penurunan yang cukup signifikan. Pada tahun 2011 prevalensi pada angka 2,23 %, pada tahun 2014 prevalensi pada angka 2,18 %, pada tahun 2017 pada angka 1,77 % dan pada tahun 2019 pada angka 1,80 %. Disamping itu, menurut Data Angka Prevalensi Nasional tahun 2019 terhadap orang yang pernah memakai narkoba menjadi berhenti menggunakan dan tidak mengonsumsi narkoba kembali, terjadi penurunan sekitar 0,6 % dari jumlah 4,53 juta jiwa (2,40 %) menjadi 3,41 juta jiwa (1,80 %), sehingga hampir sekitar satu juta jiwa penduduk Indonesia berhasil diselamatkan dari pengaruh narkoba. Meskipun mengalami penurunan prevalensi secara nasional tahun 2011-2019 masyarakat Indonesia saat ini tetap dihadapkan pada keadaan yang sangat mengkhawatirkan akibat maraknya pemakaian narkoba yang hampir ada di setiap wilayah Indonesia.

Masalah penyalahgunaan narkoba di Indonesia, pada saat ini sudah sangat memprihatinkan. Narkoba dapat mudah masuk ke wilayah Indonesia karena wilayah Indonesia terletak pada posisi yang strategis yang mana letaknya diantara tiga benua. Pengaruh globalisasi, arus transportasi yang sangat maju menjadi faktor penunjang wilayah Indonesia menjadi sasaran empuk peredaran narkoba.

Sementara itu Provinsi Yogyakarta dapat dikatakan sebagai miniatur Indonesia, karena Yogyakarta merupakan kota pelajar. Dimana para pelajar dan pendatang masuk dari seluruh provinsi baik dari sabang maupun sampai merauke. Hal ini menjadi salah satu sumber maraknya peredaran narkoba di wilayah Yogyakarta, terbukti Pada tahun 2015 DIY menduduki rangking delapan dalam kasus penyalahgunaan narkoba dengan angka sebanyak 60.182 jiwa (BNN,2019). Sehingga berdasarkan data tersebut, menjadi salah satu indikator bahwa Yogyakarta merupakan salah satu target pangsa pasar yang menjanjikan distribusi narkoba.

Martono dan Joewana, (2008) menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan penyalahgunaan narkoba pada seseorang, diantaranya budaya mencari kenikmatan sesaat, kepribadian yang berkaitan dengan dorongan untuk bebas, tekanan kelompok teman sebaya, keterasingan, atau tidak adanya hubungan dengan nilai orang tua, stres, serta rasa tidak aman dan penilaian diri rendah. Memakai narkoba atau obat terlarang memiliki dampak bagi penggunanya. Beberapa dampak dari penyalahgunaan narkoba yaitu, fisik, mental emosional (psikologis) dan kehidupan sosial. Dampak fisik dapat dilihat dari pengguna itu sendiri yaitu dengan penurunan kemampuan belajar, perubahan aktivitas kerja secara drastis, sulit membedakan mana perbuatan baik maupun perbuatan buruk, perubahan perilaku menjadi antisosial (perilaku maladaptif), serta dampak fisik terlihat dari kerusakan kulit akibat zat yang digunakan (Mufarrohah, 2012). Adapun pendapat lain menyatakan, kondisi psikologis yang dialami pengguna narkoba yaitu kehilangan konsentrasi dan sering melamun, kondisi afektif yang

terdiri dari kesedihan yang mendalam, krisis kepercayaan diri, kecurigaan yang berlebihan, dendam, tertekan dan cemas, sedangkan secara hubungan sosial yang terdiri dari pribadi yang tertutup, pengurungan diri dan antisosial, dan psikomotorik yang terdiri dari jalan menjadi terhuyung-huyung, gerakan tangan dan kaki yang tidak terkendali dan tanpa tujuan (Afrinisna, 2012).

Secara umum faktor internal penyebab individu penyalahgunaan narkoba antara lain: (1) Keingintahuan yang besar untuk mencoba, tanpa berpikir panjang mengenai akibatnya, (2) Keinginan untuk mencoba-coba karena penasaran, (3) Keinginan untuk bersenang-senang, (4) Keinginan untuk mengikuti *trend* atau gaya, (5) Keinginan untuk diterima oleh lingkungan atau kelompok (konformitas), (6) Lari dari kebosanan, masalah atau kegetiran hidup, (7) Pengertian yang salah bahwa penggunaan sekali-kali tidak menimbulkan ketagihan, (8) Ketidakmampuan atau tidak berani menghadapi tekanan dari lingkungan atau kelompok, pergaulan untuk menggunakan narkoba, dan (9) Tidak dapat berkata tidak terhadap narkoba. Faktor eksternal penyebab terjadinya penyalahgunaan narkoba berasal dari keluarga, teman sebaya yang kurang baik (salah dalam memilih teman), dan komunitas atau lingkungan yang kurang baik. Perceraian orang tua, tidak adanya komunikasi antar anggota keluarga, atau perselisihan antar anggota keluarga (hubungan keluarga kurang harmonis) dapat memicu perilaku negatif generasi muda atau remaja, antara lain mengkonsumsi narkoba.

Stigma pecandu adalah muatan sosial negatif yang dikaitkan dengan perilaku menyimpang (Green, Cris Wred, 2001). Stigma atau pandangan masyarakat terhadap pengguna narkoba sangat buruk. Secara umum masyarakat

memandang masalah penggunaan narkoba lebih sebagai masalah moral disamping juga masalah kesehatan (Kemenkes,2014). Masyarakat menganggap bahwa pengguna narkoba adalah pelaku kejahatan dan sebagai kriminal (Handayani, 2011). Dari reaksi masyarakat tersebut dapat mempengaruhi konsep diri pengguna narkoba. Kencanawati (2015) menambahkan bahwa pada individu yang pernah menjadi pecandu narkoba ditemukan memiliki hambatan dalam berinteraksi karena adanya stigma negatif dalam masyarakat, kurangnya rasa optimis, kurang memiliki kemampuan penyelesaian masalah, dan kurang memiliki keyakinan diri. Mantan pecandu harus menghadapi stigma negatif dari masyarakat tentang mantan penyalahguna NAPZA dan membangun konsep diri yang jauh lebih baik dari kondisi sebelumnya (Safitri, 2015). Hal ini sesuai dengan teori Malcolm dan Selve (dalam Azmiyati.dkk, 2014) yang menyatakan bahwa reaksi orang lain (*significant other*) dapat mempengaruhi perkembangan konsep diri, dimana reaksi orang lain tersebut dinilai dari bagaimana orang lain memperlakukan kita. Sedangkan menurut Michener dkk. (dalam Suryanto, 2011), bagaimana cara orang lain (*significant others*) memandang seseorang dan memberikan umpan terhadap tingkah laku seseorang akan mempengaruhi perkembangan konsep diri seseorang yang bersangkutan. Suliswati (2005) menjelaskan bahwa konsep diri adalah semua ide, pikiran kepercayaan dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat Willian H. Fitts (dikutip Rahman, 2009) tentang konsep diri yaitu keseluruhan kesadaran mengenai diri yang diamati, dialami dan dinilai. Selain itu, akibat dari penyalahgunaan narkoba itu sendiri juga

mempengaruhi konsep diri seseorang, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Rahmana (2005) menjelaskan setelah memakai narkoba perubahan konsep diri pengguna yang memiliki konsep diri negatif dapat menghambat komunikasi antar pribadi dari pengguna narkoba, sehingga pengguna menutup-nutupi keadaannya sebagai seorang pemakai narkoba dari lingkungan. Sementara penelitian Samuels, Donald J. dan Samuels, Mauriel (1974) yang dilakukan di Miami Florida kepada 37 remaja pengguna narkoba, menunjukkan bahwa 75,5% penyebab pengguna untuk menggunakan narkoba karena memiliki konsep diri rendah.

Pemakaian narkoba akan memiliki dampak negatif bagi seseorang, dampak tersebut akan menimbulkan reaksi dari lingkungan sosialnya, sehingga menyebabkan pengguna memiliki konsep diri yang rendah (Herdiyanto & Surjaningrum, 2014). Lingkungan sosial berpengaruh terhadap konsep diri pengguna narkoba, lingkungan sosial yang baik akan memberikan efek yang baik bagi pengguna tetapi jika lingkungan sosial buruk maka akan berdampak buruk pula pada keadaan pengguna. Konsep diri adalah sebagaimana diri dipersepsikan, diamati, serta dialami oleh individu. Konsep diri merupakan susunan pola persepsi yang terorganisir. Fitts (1971) meninjau konsep diri secara fenomenologis yaitu bahwa diri (*self*) atau konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Fitts juga menambahkan jika individu mempersepsikan diri, bereaksi terhadap dirinya, maka hal ini menunjukkan suatu kesadaran diri (*self awareness*) dan kemampuan untuk keluar dari diri sendiri, hal ini sebagaimana dilakukan terhadap obyek-obyek lain dilingkungannya.

Menurut William H Fitts (dalam Zamroni, 2010) konsep diri terdiri dari dua dimensi yakni dimensi internal dan dimensi eksternal yaitu: (A) Dimensi Internal, yang terdiri dari tiga indikator yaitu: (1) Identitas (*Identity self*), (2) Diri perilaku (*Behavior self*) dan (3) Diri penerimaan atau penilaian (*Judging self*). (B) Dimensi Eksternal, yang terdiri dari lima indikator yaitu: (1) Diri sosial, yaitu bagaimana seseorang dalam melakukan interaksi sosialnya. (2) Diri Fisik, yaitu pandangan seseorang terhadap fisik, kesehatan, penampilan diri dan gerak motoriknya. (3) Diri pribadi, yaitu bagaimana seseorang menggambarkan identitas dirinya dan bagaimana dirinya sendiri. (4) Diri keluarga, yaitu pandangan dan penilaian seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. (5) Diri moral etik, yaitu persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral dan etika. (6) Kritik diri, bagaimana individu menggambarkan pribadi atau dirinya.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan terhadap 10 mantan pecandu narkoba di Yogyakarta pada hari senin, 18 Mei 2020 dengan inisial, AP, IG, DF, AT, RS, MA, MS, LM, EE, dan PA. Didapatkan beberapa kondisi fisik dan perilaku tampak seperti kondisi fisik mereka terlihat kurus, mengenakan aksesoris yang berlebihan, tidak menatap lawan bicara ketika berkomunikasi dengan orang baru serta sering menggunakan penutup kepala ketika beraktifitas sehari-hari. Hanya empat dari sepuluh mantan pecandu narkoba yang tampak berpenampilan cukup proporsional, sedangkan sisanya enam lainnya berpenampilan kurang bahkan tidak proporsional, bahkan ada yang terlihat sangat kusut. Secara kondisi psikologis, mereka kurang memiliki pengetahuan yang luas, hal tersebut

ditampakkan oleh tujuh dari sepuluh mantan pecandu. Menghindar ketika bertemu dengan orang yang baru dikenal, terlihat gelisah, bingung, serta rendah diri (minder). Secara psikomotorik, hal yang nampak ialah sering menunduk ketika berbicara, beberapa kali terlihat melamun, sambil merokok. Sedangkan dari aspek moral, nampak hampir seluruh, atau sepuluh mantan pecandu tersebut melewatkan waktu beribadah. Secara kondisi sosial, sebagian besar dari mereka membutuhkan beberapa waktu untuk dapat berkontak dengan orang lain, termasuk peneliti.

Hasil observasi dan wawancara Sabtu, 23 Mei 2020 dengan 10 mantan pecandu narkoba didapatkan data bahwa rentang usia dari 20-31 tahun, dengan tingkat pendidikan lima lulusan SMA, tiga lulusan D3 dan dua lulusan Sarjana. Dimana rata-rata latar belakang subjek memiliki hubungan yang kurang baik dengan orang tua, pasangan, menjadi korban perceraian, dan tidak tinggal bersama orang tua. Secara dimensi internal, subjek merasa kesulitan untuk menceritakan tentang siapa dirinya serta kelebihan maupun kekurangan pada dirinya. Subjek mengalami kesulitan untuk mengontrol perilakunya ketika menghadapi suatu konflik. Sebagian besar dari subjek merasa bahwa tidak ada hal yang mampu dibanggakan dari dirinya, sehingga mereka mengalami kesulitan ketika menghadapi setiap persoalan. Secara dimensi eksternal, subjek dan kelompoknya mempunyai hubungan yang pasang surut dengan lingkungan sosial. Secara fisik rata-rata mereka merasa memiliki penampilan kurang menarik, subjek juga tidak memiliki cara yang khusus dalam menjaga penampilan, dan keadaan fisik. Subjek juga merasa minder dengan perbedaan warna kulit dilingkungannya sehingga



terkadang merasa dibedakan atau dikucilkan ketika beraktifitas sehari-hari. Secara keluarga dan sosial, mayoritas dari subjek menyatakan memiliki hubungan yang kurang baik dengan ayah, ibu, istri serta keluarga saat ini. Secara etik moral, berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar subjek menyatakan bahwa hubungannya dengan Tuhan baik-baik saja, dan menganggap Tuhan itu baik, tetapi kadang-kadang merasa bahwa Tuhan tidak adil. Secara diri personal, subjek merasa berkonflik adalah solusi ketika memiliki perbedaan pendapat dengan orang lain atau bermasalah dengan kelompok lain.

Dari hasil observasi dan wawancara di atas menunjukkan adanya kecenderungan sebagian besar para mantan pecandu narkoba mempunyai konsep diri yang rendah (konsep diri negatif). Hal ini sejalan dengan pendapat William D. Brooks dan Philip Emmert (1976: 42-43) ada lima tanda konsep diri negatif seperti, tidak tahan terhadap kritik yang diterima, responsif terhadap pujian yang berlebihan, bersikap hiperkritis, cenderung merasa tidak disenangi orang lain, dan bersikap pesimis. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya pembentukan konsep diri pada seorang mantan pecandu narkoba untuk dapat mengatasi persoalan yang dialami dalam hidupnya agar tidak memandang narkoba sebagai solusi sangatlah penting. Tekanan psikologis tersebut, dapat memicu munculnya gejala emosi yang meledak-ledak terhadap nilai dan norma yang ada dalam lingkungan sosial, sehingga konsep diri menjadi penentu berhasil atau tidaknya seseorang bertahan dan membentuk prinsip positif yang dapat dijadikan pedoman hidup dalam menjalani kehidupan di dalam masyarakat. Pada perkembangannya konsep diri akan ditinjau kembali dengan adanya pengalaman sosial dan pribadi yang baru

(Hurlock, 1999:239), peninjauan kembali terhadap konsep diri didasarkan pada penilaian lingkungan terhadap keadaan diri individu, yang dapat bersifat kualitatif, yaitu mengubah sifat yang tidak diinginkan dengan suatu sifat yang dikagumi masyarakat, maupun bersifat kuantitatif, yaitu memperkuat sifat yang diinginkan dan memperlemah sifat yang tidak diinginkan.

Menurut Mubarok (2015) konsep diri adalah pandangan dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. Menurut Muhith (2015) konsep diri adalah keyakinan, pandangan, atau penilaian seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri bukan merupakan pandangan orang lain mengenai diri kita melainkan pandangan diri sendiri yang diukur dengan standar penilaian orang lain. Seseorang memiliki konsep diri negatif jika ia meyakini dan memandang dirinya lemah dan tidak berdaya dan mudah menyerah, namun jika seseorang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya dan melihat halhal positif demi keberhasilan dimasa yang akan datang.

Konsep diri dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis yang terbentuk melalui proses interaksi dengan diri dan lingkungannya (Subaryana, 2015). Konsep diri juga dapat diartikan sebagai pemahaman mengenai diri sendiri yang terbentuk akibat interaksi diri dengan orang lain (Widiarti, 2017). Konsep diri menjadi salah satu faktor yang turut berperan dalam pembentukan diri menjadi lebih yakin dan percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Konsep diri memiliki dua macam yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Seseorang yang memiliki konsep diri positif cenderung melihat keberadaan dirinya secara positif, sehingga

seseorang lebih percaya dan yakin akan kemampuan yang ada pada dirinya serta mampu menerima dirinya dengan utuh secara positif. Sedangkan seseorang yang memiliki konsep diri negatif cenderung melihat keberadaan dirinya secara negatif, sehingga seseorang kurang percaya diri akan kemampuan yang ada pada dirinya (Subaryana, 2015).

Ketika seseorang tidak mampu mengenali serta menerima dirinya sendiri dengan baik, seseorang akan cenderung merasa tidak mampu melakukan dalam berbagai hal meskipun belum mencobanya. Seseorang cenderung membentuk pemikiran bahwa ia tidak mampu, dan tidak pantas untuk melakukan hal tersebut, sehingga kemampuan yang dimiliki akan tertutup dengan rasa rendah diri. Perasaan tersebut cenderung akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri dan membuatnya berpikir bahwa orang – orang disekitarnya lebih hebat dari dirinya sedangkan dirinya tidak mampu melakukan apa pun.

Berikut merupakan penelitian - penelitian mengenai konsep diri yang pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat dkk., 2013) mengenai pelatihan berpikir positif terhadap konsep diri remaja difabel. Hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dapat meningkatkan konsep diri remaja difabel. Hasil penelitian tersebut didukung oleh Arya et al., (2013) mengenai *cognitive behavioral training* untuk meningkatkan konsep diri dan sikap positif pada tahanan yang kecanduan terhadap narkoba. Hasilnya diperoleh *cognitive behavioral training* efektif meningkatkan konsep diri pada tahanan pecandu narkoba. Hasil penelitian lain oleh Mega Ika Mariana dengan judul Keefektifan Paket Pelatihan Keterampilan

*Self-Disclosure* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa SMP N 2 Pilangkenceng Kabupaten Madiun, menunjukkan bahwa setelah mendapatkan paket pelatihan keterampilan *self-disclosure*, siswa mengalami peningkatan pada konsep dirinya. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mega Ika Mariana di atas dapat disimpulkan bahwa paket keterampilan *self-disclosure* efektif untuk meningkatkan konsep diri siswa SMPN 2 Pilangkenceng Kabupaten Madiun. Hal ini sesuai dengan pemaparan dari Brooks (dalam Rahkmat, 2007) bahwa individu yang memiliki konsep diri positif akan mampu menghargai dirinya sendiri dan melihat hal-hal yang positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang.

Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan kebutuhan sebuah metode untuk dapat meningkatkan konsep diri pada mantan pecandu narkoba. Salah satunya menggunakan intervensi kelompok (pelatihan). Intervensi kelompok merupakan suatu upaya mengubah perilaku, pikiran dan perasaan individu yang menekankan interaksi interpersonal dengan semua individu yang terlibat di dalam kelompok, Burligame dan Baldwin (dalam Pomarentz, 2013). Adapun intervensi kelompok yang diberikan pada penelitian ini melalui pelatihan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu upaya intervensi kognitif yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi (Elfiky, 2015).

Menurut (Macleod & Moore, 2000) menyatakan bahwa terapi kognitif adalah mengenai berpikir secara realistis yang kemudian disebut sebagai berpikir positif atau dapat dikatakan bahwa berpikir positif adalah berpikir realistis dimana

berpikir realistis merupakan bentuk dari terapi kognitif. (Santoso, 2011) pelatihan adalah proses pembelajaran yang lebih menekankan praktek daripada teori yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan menggunakan pendekatan berbagai pembelajaran dan bertujuan meningkatkan kemampuan dalam satu atau beberapa jenis ketrampilan tertentu. Sedangkan Quilliam (2007) berpikir positif berarti berusaha menyadari masalah secara seimbang sehingga individu tetap termotivasi, mampu bertindak, dan merasa senang dengan tindakan tersebut. Selanjutnya, (Machmudati & Diana, 2017) menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) perkembangan pikiran. Sejalan dengan pemaparan sebelumnya, (Machmudati & Diana, 2017) menjabarkan berpikir positif sebagai cara pandang seseorang dalam melihat suatu hal dari sisi positifnya atau mencari hal-hal positif dari setiap peristiwa sehingga mengarahkan seseorang untuk bertindak dan menghasilkan tindakan-tindakan yang positif.

Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir yang menyeluruh sifatnya, karena mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikiran positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos, serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Seorang pemikir positif juga tidak akan mencari dalih untuk bisa menghindar dari kesulitan. Berpikir positif juga selalu didasarkan pada

fakta, bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Suatu pemecahan yang didapat melalui proses intelektual yang sehat (Peale, 2009).

Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Lebih lanjut Albrecht (1992) menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan. Berdasarkan beberapa konsep berpikir positif di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan kemampuan berpikir seseorang yang tertuju pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikirannya, sehingga mampu menimbulkan ketenangan dan kebahagiaan seseorang dalam menjalani kehidupan.

Albrecht (1980) menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup aspek-aspek sebagai berikut: (a) Harapan yang positif, dalam melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan, serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. (b) Afirmasi diri, yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. (c) Pernyataan yang tidak menilai. Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luas dan tidak fanatik dalam berpendapat. (d)

Penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan, yaitu mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri.

Pelatihan berpikir positif akan dilakukan pada kelompok mantan pecandu narkoba yang memiliki konsep diri negatif. Hal ini akan mendorong para mantan pecandu untuk saling menguatkan antara satu sama lainnya dalam upaya meningkatkan konsep diri masing-masing. Karena seseorang cenderung mengikuti kebiasaan-kebiasaan yang berlaku di kelompoknya. Penggunaan kelompok teman sebaya akan memudahkan dalam membentuk dinamika di dalam kelompok, sehingga dapat mempengaruhi peningkatan konsep diri. Dari berbagai pemaparan di atas bahwa penggunaan kelompok teman sebaya dalam upaya pelatihan berpikir positif dapat membantu untuk bersama-sama membentuk keyakinan baru yang lebih positif. Pelatihan berpikir positif peneliti ajukan sebagai salah satu cara meningkatkan konsep diri pada mantan pecandu narkoba.

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### 1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan konsep diri pada mantan pecandu narkoba di Yogyakarta.

### 2. Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu, terutama ilmu psikologi klinis, psikologi kesehatan dan lembaga pendidikan di Indonesia pada umumnya tentang cara meningkatkan konsep diri dengan pelatihan berpikir positif.

b. Secara Praktis

Jika hipotesis penelitian terbukti, maka dapat dijadikan untuk salah satu cara meningkatkan konsep pada mantan pecandu narkoba di Yogyakarta.