

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 2013).

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki sikap positif pada diri sendiri maupun orang lain, mempunyai tujuan yang berarti dalam hidup, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin (Ramadhani, Djunaedi & Atiek, 2016).

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah keadaan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (Prabowo, 2016)

Lain halnya dengan Hurlock (dalam Snyder dan Lopez, 2002) yang mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai sebuah kebutuhan untuk terpenuhinya tiga kebahagiaan, yaitu penerimaan, kasih sayang, dan pencapaian.

Kesejahteraan psikologis adalah gambaran keadaan psikologis individu, dimana individu yang dapat berfungsi secara positif dan optimal merupakan individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik itu semua bisa tercapai ketika individu selalu melakukan evaluasi diri terhadap masa lalu sehingga dapat memenuhi aspek-aspek kesejahteraan psikologis (Pasaribu, 2018).

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana individu mampu menerima dan menghargai apa yang pernah di alami, hal ini menjadikan individu untuk lebih berpikir positif sehingga akan mempengaruhi kondisi psikologis individu menjadi lebih baik.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (2013) mengatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah individu yang mampu berfungsi positif secara psikologis. Individu dengan fungsi psikologis positif terdapat pada beberapa aspek berikut:

- a. Penerimaan diri adalah sikap positif yang ada pada individu dan masa lalu yang bersangkutan. Kemampuan mengakui diri sendiri dan menerima kemampuan positif maupun negatif seseorang.
- b. Hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan menjalin hubungan antar individu yang hangat.
- c. Memiliki kemandirian adalah kemampuan individu melakukan sesuatu tanpa tergantung dengan orang lain.

- d. Penguasaan lingkungan adalah mampu untuk memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang rumit.
- e. Tujuan hidup adalah adanya keyakinan pada individu bahwa adanya tujuan dan makna dalam hidup.
- f. Pertumbuhan pribadi adalah mampu mengembangkan potensi untuk tumbuh menjadi individu yang efektif.

Sedangkan aspek lainnya menurut Diener (dalam Apriyani, 2018), yaitu:

a. Makna dan Tujuan

Individu memiliki tujuan dan perasaan terarah dalam menjalani kehidupannya. Kehidupan menjadi lebih baik apabila dapat mendedikasikan sesuatu yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna.

b. Dukungan dan Hubungan yang Bermanfaat

Dimana individu memiliki hubungan yang hangat dan saling mendukung antara satu sama lain, serta saling memberikan timbal balik dengan orang-orang yang berada disekitarnya.

c. Terlibat dan Tertarik

Fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa senang dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan.

d. Membantu dalam Kesejahteraan Orang Lain

- e. Hal ini merujuk pada kebutuhan universal yang ada pada diri manusia yaitu perasaan atau kecenderungan untuk membahagiakan atau meningkatkan kesejahteraan pada individu lain yang berada disekitarnya.

f. Perasaan Kompeten

Hal ini merujuk pada apa yang individu mampu lakukan, keterampilan apa yang dimilikinya, dan apa yang telah berhasil dicapai oleh individu tersebut.

g. Penerimaan Diri

Individu yang memiliki penerimaan diri berarti individu tersebut memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima segala aspek diri yang baik dan buruk serta merasa positif tentang masa lalunya.

h. Optimis

Konsep ini menegaskan bahwa seseorang yang dapat mempelajari dan menguasai kemampuan untuk melihat situasi secara positif dan memilih untuk menggunakan teknik dan mencegah pikiran yang pesimis pada saat yang tepat atau situasi dengan individu tersebut.

i . Dihormati

Penghormatan yang dimaksudkan di sini adalah penghormatan yang diberikan orang lain kepada seorang diri individu. Hal ini dibutuhkan oleh seorang individu sebagai eksistensi seorang individu untuk keberadaannya oleh orang-orang yang berada disekitarnya.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Bhogel & Prakash (dalam Wahyuni, 2001) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu :

1. *Personal control*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengontrol segala emosi dan dorongan yang muncul dari dalam diri.

2. *Self Esteem* atau harga diri, yaitu memiliki harga diri yang seimbang.
3. *Positive Affect*, perasaan atau emosi yang positif (kesenangan atau kegembiraan).
4. *Manage Tension*, yaitu kemampuan untuk mengatur ketegangan yang keluar dari dalam diri, misalnya kemarahan atau kebahagiaan, sehingga tidak muncul secara berlebihan.
5. *Positive thinking*, yaitu berfikir positif dalam menghadapi peristiwa, suasana, atau individu baru.
6. *Ide & Feeling* yang efisien, yaitu mengeluarkan ide dan perasaan yang tepat dan sesuai dengan konteks serta tidak berlebihan.

Huppert (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu :

- a. Faktor sosial , yaitu rasa nyaman, perhatian, penghargaan, serta pertolongan yang didapatkan dari pasangan, keluarga, teman, rekan kerja dan lainnya.
- b. Faktor genetik, individu yang berasal dari keluarga yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi.
- c. Faktor kepribadian, karakteristik individu yang dibentuk oleh keluarga maupun lingkungan sehingga menjadikan individu tersebut sejahtera.
- d. Faktor Demografis, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.
- e. Faktor sosial ekonomi, tingkat perekonomian individu yang mencukupi dapat menjadi pendorong individu merasakan kesejahteraan psikologis.

B. NARAPIDANA PECANDU NARKOBA

1. Pengertian Narapidana Pecandu Narkoba

Menurut Undang-undang No. 12 tahun 1995, narapidana adalah terpidana yang menjalani hukuman kehilangan kemerdekaan di Lembaga Pemasyarakatan. Seorang narapidana adalah individu yang melakukan perbuatan yang dinyatakan terlarang berdasarkan undang-undang dalam negara Indonesia dan ditentukan oleh proses hukum serta harus ditempatkan di dalam Lembaga Pemasyarakatan sehingga hilang kemerdekaannya (Sofyan & Asis, 2017).

Pendapat lainnya menjelaskan narapidana narkotika sebagai narapidana yang berbeda dan mempunyai perilaku yang spesifik berbeda akibat mengonsumsi narkoba, sehingga dapat berfikir dengan rendah, menurunnya tingkat kesehatan, sifat over reaktif dan over produktif itu sebabnya narapidana pecandu narkoba butuh penanganan khusus daripada narapidana lainnya (Kristianingsih, dalam Hairina, 2017).

Undang-Undang Pasal 1 Nomor 35 tahun 2009 menjelaskan tentang narkoba ada yang berbentuk benda dan ada juga yang berbentuk tanaman dan dapat memberikan efek seperti berhalusinasi.

2. Dampak Ketergantungan Narkoba

Eleanora (2011) membagi beberapa dampak yang terjadi pada individu akibat mengonsumsi narkoba secara fisik, yaitu :

- a. Individu kurang konsentrasi.
- b. Jantung berdetak kencang.
- c. Badan lebih mudah lelah.
- d. Kelebihan dosis akan membawa maut bagi pengguna narkoba.

Sedangkan Anggraeni (2015) mengatakan bahwa dampak akibat mengonsumsi narkoba yang berpengaruh pada psikis terbagi menjadi empat, yaitu:

- a. Ceroboh dalam melakukan pekerjaan.
- b. Kurang percaya diri.
- c. Tingkah laku brutal.
- d. Menyakiti diri sendiri

3. Faktor Pengaruh Narapidana Pecandu Narkoba

Alatas & Husein (2001), mengatakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan individu menggunakan narkoba dapat dikelompokkan menjadi dua yakni :

a. Faktor Individual

- 1) Kepribadian individu yang lemah, individu yang rentan terhadap penyalahgunaan narkoba dibandingkan dengan individu yang kuat, individu yang mengetahui mana benar mana yang salah, berani mengatakan tidak dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- 2) Intelegensi, dalam konseling banyak dijumpai bahwa kecerdasan pengguna narkoba berada pada taraf rata-rata dan dibawah rata-rata kelompok usianya.
- 3) Usia Mayoritas, pemakai narkoba adalah remaja. Karena kondisi sosial psikologis individu butuh pengakuan, identitas dan kelabilan emosi sedangkan pengguna yang usia lebih tua menggunakan narkoba sebagai penenang.
- 4) Mendapat kenikmatan dari pengguna narkoba dimana awalnya hanya coba-coba, namun akhirnya menjadi kebutuhan dan ketergantungan.

- 5) Memiliki rasa ingin tahu, awalnya hanya coba-coba kemudian menjadi pemakai tetap sampai akhirnya ketergantungan dengan narkoba.
- 6) Pengguna merasa saat menggunakan narkoba bisa menyelesaikan masalah.

b. Faktor Lingkungan

- 1) Terjadinya Broken Home adalah tidak adanya keharmonisan dalam keluarga sehingga membuat individu putus asa dan kecewa dan mencari solusi dengan menggunakan narkoba.
- 2) Status sosial ekonomi, tinggi rendahnya sosial ekonomi akan menentukan individu untuk mendapatkan narkoba.
- 3) Mendapat tekanan dari kelompok.

Simangunsong (2014) mengatakan bahwa faktor-faktor penyebab seseorang menjadi penyalahguna narkoba adalah:

- 1) Penyebab dari diri sendiri yaitu ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, kepribadian yang lemah, kurangnya percaya diri, tidak mampu mengendalikan diri, ingin mencoba, mengalami tekanan jiwa, tidak memikirkan akibatnya dikemudian hari, ketidaktahuan akan bahaya narkoba .
- 2) 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, keluarga tidak harmonis (tidak ada komunikasi yang terbuka dalam keluarga), 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.

- 3) Penyebab dari teman/kelompok sebaya adanya satu atau beberapa teman kelompok yang menjadi pengguna narkoba, adanya anggota kelompok yang menjadi pengedar narkoba, adanya ajakan atau rayuan dari teman kelompok untuk menggunakan narkoba, paksaan dari teman kelompok agar menggunakan narkoba karena apabila tidak mau menggunakan akan dianggap tidak setia kawan.
- 4) Penyebab yang bersumber dari lingkungan masyarakat tidak peduli, longgarnya pengawasan sosial masyarakat, banyaknya pengedar narkoba yang mencari konsumen, banyaknya pengguna narkoba disekitar tempat tinggal.

C. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Narapidana Pencandu Narkoba

Dalam menjalani hidup di Rumah Tahanan, narapidana akan melewati permasalahan seperti perubahan hidup, hilangnya kebebasan, mendapat gelar penjahat yang akan melekat pada diri seseorang, hilangnya kedekatan dengan keluarga dan orang terdekat. Narapidana juga mengalami kondisi psikologis yang tertekan, *stress* dan belum menerima keadaan hidup di dalam rumah tahanan. Secara fisik juga mengalami perubahan karena kondisi lingkungan. Narapidana baru juga tentunya membutuhkan arahan, bimbingan, serta pedampingan apabila baru menjadi tahanan. Kondisi psikologis yang dialami narapidana beraneka ragam hal ini dipengaruhi oleh usia, hukuman dan kasus narapidana, latar belakang narapidana dan lingkungan di Rumah Tahanan. Misal pada kasus narkoba narapidana kehilangan konsentrasi, sering melamun, krisis kepercayaan diri, kecurigaan yang berlebihan, akan berbeda juga dengan kasus yang lainnya (Erik, 2011).

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan untuk menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (Ryff, 2013).

Kesejahteraan psikologis sangat penting dimiliki oleh setiap individu, seseorang yang sejahtera secara psikologis akan mampu menerima kenyataan, memperbaiki kesalahan dan membenahi hidupnya, dan dapat menjadi manusia yang lebih baik dan diterima di masyarakat kembali. Sedangkan individu yang tidak sejahtera secara psikologis akan merasa tertekan dan memiliki pikiran-pikiran negatif tentang diri dan lingkungan sekitar sehingga akan memperburuk keadaannya. Kondisi tersebut akan membuat individu sulit untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Pratama, 2016).

Ryff (2013) mengatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik adalah individu yang mampu berfungsi positif secara psikologis. Individu dengan fungsi psikologis positif terdapat pada beberapa aspek berikut. Seperti, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi

Selain aspek Huppert (2009) juga menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yaitu :

Faktor sosial, faktor genetik, individu yang berasal dari keluarga yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi, faktor kepribadian, faktor demografis, faktor sosial ekonomi.

Berdasarkan gambaran diatas, dapat dilihat bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis yang baik pada individu dapat tercapai. Berbagai tantangan yang dialami narapidana pencandu narkoba dapat menunjukkan bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis selama menjalani masa pidana. Dimana individu hanya melakukan aktivitas bersifat monoton dan harus hidup berpisah dengan keluarga. Perasaan sedih dan putus asa akan mempengaruhi bagaimana aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis terpenuhi, seperti perasaan bersalah yang berlebih akan mempengaruhi bagaimana narapidana menerima diri sendiri selama menjalani masa pidana.

Lingkungan sosial yang tidak mendukung narapidana juga dapat mempengaruhi bagaimana kesejahteraan psikologis narapidana tersebut, seperti keberadaan keluarga yang selalu memberi dukungan lewat kunjungan mampu memberikan dampak pada pemenuhan aspek hubungan yang positif dengan orang lain.