

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Narkoba

2.1.1 Definisi Narkoba

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan yaitu NAPZA Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif. Mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya. Menurut pakar kesehatan, narkoba sebenarnya adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu. Namun kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian di luar peruntukan dan dosis yang semestinya (Lubis and Sari, 2017).

Narkoba adalah singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya. Selain narkoba, Kementerian Kesehatan RI juga mengenalkan istilah NAPZA (Narkoba, Psikotropika dan zat adiktif). Baik narkoba maupun NAPZA mengacu pada kelompok senyawa yang umumnya memiliki risiko kecanduan bagi penggunanya. Pada dasarnya narkotika dan psikotropika adalah senyawasenyawa yang dipergunakan untuk kebutuhan anestesi dan pengobatan penyakitpenyakit tertentu. Namun saat ini disalahartikan akibat pemakaian di luar kegunaan dan dosis semestinya yang berdampak pada perilaku menyimpang (Muslihatun and Santi, 2015).

Narkotika adalah barang yang sangat berbahaya dan bisa merusak susunan syaraf yang bisa merubah sebuah kepribadian seseorang menjadi semakin buruk. Narkotika adalah sumber dari tindakan kriminalitas yang bisa merusak norma dan ketentraman umum. Menimbulkan dampak negatif yang mempengaruhi pada tubuh baik secara fisik maupun psikologis. Ketergantungan fisik akan mengakibatkan rasa sakit yang luar biasa (sakaw) bila terjadi putus obat (tidak mengkonsumsi obat pada waktunya) dan dorongan psikologis berupa keinginan sangat kuat untuk mengkonsumsi (biasa disebut sugest). Gejala fisik dan psikologis ini juga berkaitan dengan gejala sosial seperti dorongan untuk membohongi orang tua, mencuri, pemarah, manipulatif, dan sebagainya (Adam, 2012).

NAPZA adalah kepanjangan dari narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya yang merupakan sekelompok obat, yang berpengaruh pada kerja tubuh, terutama otak. Satu sisi narkoba merupakan obat atau bahan yang bermanfaat di bidang pengobatan, pelayanan kesehatan, dan pengembangan ilmu pengetahuan. Namun, di sisi lain dapat menimbulkan ketergantungan apabila dipergunakan tanpa adanya pengendalian (Sholihah, 2015).

NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lain) adalah bahan/zat/obat yang bila masuk ke dalam tubuh manusia akan mempengaruhi tubuh terutama otak/susunan saraf pusat, sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosialnya

karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi) serta ketergantungan (dependensi) terhadap NAPZA. Penyalahgunaan NAPZA adalah penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur diluar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan gangguan fungsi sosial (Azmiyati, 2014).

Narkoba ialah zat kimia yang dapat mengubah keadaan psikologi seperti perasaan, pikiran, suasana hati dan perilaku jika masuk ke dalam tubuh manusia baik dengan cara dimakan, diminum, dihirup, suntik, intravena, dan lain sebagainya (Melati, 2014).

Narkotika merupakan suatu Zat yang asalnya baik itu dari tanaman atau bukan tanaman, sintetis atau semi sintesis, yang mana bila dikonsumsi akan menjadikan penggunanya putus kesadaran hingga menghilangkan rasa nyeri serta dapat mengalami ketergantungan atau kecanduan (Afhami, 2012)

2.1.2 Definisi Penyalahgunaan Narkoba

Ketergantungan zat merupakan dampak dari penyalahgunaan NAPZA yang parah, hal ini sering dianggap sebagai penyakit. Ketergantungan seperti ketidakmampuan untuk mengendalikan atau menghentikan pemakaian zat menimbulkan gangguan fisik yang hebat jika dihentikan akan berbahaya dan merugikan keluarga serta menimbulkan dampak sosial yang luas. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyalahgunaan NAPZA adalah pengetahuan, dimana dalam suatu kondisi jika seseorang itu tahu bahwa hal yang

akan dilakukannya akan berakibat buruk terhadap dirinya maka orang tersebut kemungkinan tidak akan melakukan hal tersebut (Menthan, 2013).

Terjadinya kecanduan atau ketergantungan, yang berkaitan gangguan pada kesehatan jasmani, kejiwaan, dan fungsi sosialnya. Ketergantungan tidak berlangsung seketika, terapi melalui rangkaian proses penyalahgunaan. Adapun beberapa tahap dan pola pemakain narkoba sebagai berikut.

1. Pola coba-coba, karena iseng atau ingin tahu. Pengaruh kelompok sebaya sangat besar, yaitu teman dekat atau orang lain yang menawarkan atau membujuk untuk memakai narkoba.
2. Pola pemakaian sosial, yaitu pemakaian narkoba untuk kepentingan pergaulan (kumpul, acara tertentu) dan keinginan untuk diakui atau diterima kelompoknya.
3. Pola pemakaian situasional, yaitu karena situasi tertentu, seperti kesepian dan stress. Tahapan ini disebut tahap instrumental, karena dari pengalaman pemakaian sebelumnya, disadari bahwa narkoba dapat menjadi alat untuk memengaruhi atau memanipulasi emosi dan suasana hati.
4. Pola habituasi (kebiasaan) telah mencapai tahap pemakaian teratur atau sering. Terjadi perubahan faal tubuh dan gaya hidup. Teman lama berganti teman pecandu. Kebiasaan, pakaian, pembicaraan, dan lain-lain berubah.

5. Pola ketergantungan (kompulsif) dengan gejala khas, yaitu timbulnya toleransi dan atau gejala putus zat. Ia berusaha untuk selalu peroleh Narkoba dengan berbagai cara.

Penyalahgunaan NAPZA dapat dikelompokkan menjadi dua bagian besar. Pertama, sebab-sebab yang berasal dari faktor individu seperti pengetahuan, sikap, kepribadian, jenis kelamin, usia, dorongan kenikmatan, perasaan ingin tahu, dan untuk memecahkan persoalan yang sedang dihadapi. Kelompok kedua berasal dari lingkungannya seperti pekerjaan, ketidakharmonisan keluarga, kelas sosial ekonomi, dan tekanan kelompok (Badri, 2013).

2.1.3 Bahaya Penyalahgunaan Narkoba

1. Bahaya penyalahgunaan narkoba menurut efeknya

Bahaya narkoba menurut efek dari narkoba (Yulvitrawasih, 2015), yaitu :

1) Halusinogen

Efek dari narkoba bisa mengakibatkan seseorang menjadi berhalusinasi dengan melihat suatu hal/benda yang sebenarnya tidak ada/tidak nyata bila dikonsumsi dalam sekian dosis tertentu. Contohnya kokain &LSD.

2) Stimulan

Efek dari narkoba yang bisa mengakibatkan kerja organ tubuh seperti jantung dan otak lebih cepat dari biasanya sehingga

mengakibatkan penggunaanya lebih bertenaga serta cenderung membuatnya lebih senang dan gembira untuk sementara waktu.

3) Depresan

Efek dari narkoba yang bisa menekan sistem syaraf pusat dan mengurangi aktivitas fungsional tubuh, sehingga pemakai merasa tenang bahkan tertidur dan tidak sadarkan diri.

Contohnya putaw.

4) Adiktif

Efek dari narkoba yang menimbulkan kecanduan. Seseorang yang sudah mengonsumsi narkoba biasanya akan ingin dan ingin lagi karena zat tertentu dalam narkoba mengakibatkan seseorang cenderung bersifat pasif, karena secara tidak langsung narkoba memutuskan syaraf-syaraf dalam otak. Contohnya: ganja, heroin, dan putaw.

Jika terlalu lama dan sudah ketergantungan narkoba maka lambat laun organ dalam tubuh akan rusak dan jika sudah melebihi takaran maka pengguna itu akan overdosis dan akhirnya mengakibatkan kematian (Yulvitrawasih, 2015).

2. Bahaya penyalahgunaan narkoba menurut jenisnya

Bahaya narkoba menurut jenis dari narkoba (Suseno, 2009), yaitu :

1) Opoid

Depresi berat, apatis, rasa lelah berlebihan, malas bergerak, banyak tidur, gugup, gelisah, selalu merasa curiga, denyut

jantung bertambah cepat, rasa gembira berlebihan, banyak bicara namun cadel, rasa harga diri meningkat, kejang-kejang, pupil mata mengecil, tekanan darah meningkat, berkeringat dingin, mual hingga muntah, luka pada sekat rongga hidung, kehilangan nafsu makan, turunnya berat badan.

2) Kokain

Denyut jantung bertambah cepat, gelisah, rasa gembira berlebihan, rasa harga diri, meningkat, banyak bicara, kejang-kejang, pupil mata melebar, berkeringat dingin, mual hingga muntah, mudah berkelahi, pendarahan pada otak, penyumbatan pembuluh darah, pergerakan mata tidak terkendali, kekakuan otot leher

3) Ganja

Mata sembab, kantung mata terlihat bengkak, merah, dan berair, sering melamun, pendengaran terganggu, selalu tertawa, terkadang cepat marah, tidak bergairah, gelisah, dehidrasi, tulang gigi keropos, liver, saraf otak dan saraf, mata rusak, skizofrenia

4) Ektasi

Enerjik tapi matanya sayu dan wajahnya pucat, berkeringat, sulit tidur, kerusakan, saraf otak, dehidrasi, gangguan liver, tulang dan gigi keropos, tidak nafsu makan, saraf mata rusak

5) Shabu-shabu

Enerjik, paranoid, sulit tidur, sulit berfikir, kerusakan saraf otak (terutama saraf pengendali pernafasan hingga merasa sesak nafas), banyak bicara, denyut jantung, bertambah cepat, pendarahan otak, shock pada pembuluh darah jantung yang akan, berujung pada kematian

6) Benzodiazepine

Berjalan sempoyongan, wajah kemerahan, banyak bicara tapi cadel, mudah marah, konsentrasi terganggu, kerusakan organ-organ tubuh terutama otak.

3. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap mental emosional

Intoksikasi alkohol menimbulkan perubahan pada kehidupan mental emosional yang bermanifestasi pada gangguan perilaku yang tidak wajar. Pemakaian ganja yang berat dan lama menimbulkan sindrom amotivational. Jika dihentikan penggunaan pada golongan amfetamin dapat menimbulkan depresi sampai bunuh diri (Yulvitrawasih, 2015).

4. Bahaya penyalahgunaan narkoba terhadap kondisi sosial

Gangguan mental emosional pada penyalahgunaan obat akan mengganggu fungsinya sebagai anggota masyarakat, bekerja atau sekolah. Pada umumnya prestasi akan menurun, yang berakibat makin kuatnya dorongan untuk menyalahgunakan obat. Dalam posisi demikian hubungan anggota keluarga dan kawan dekat

pada umumnya terganggu. Pemakaian yang lama akan menimbulkan toleransi, kebutuhan akan zat bertambah. Akibat selanjutnya akan memungkinkan terjadinya tindak kriminal. Semua pelanggaran, baik norma sosial maupun hukumnya terjadi karena kebutuhan akan zat yang mendesak dan pada keadaan intoksikasi yang bersangkutan bersifat agresif dan impulsif (Ismail, 2014).

2.1.4 Penyakit Akibat Narkoba

Adapun penyakit akibat penyalahgunaan narkoba akan mengakibatkan kerusakan organ tubuh karena sel-selnya dirusak oleh narkoba. Menurut (Suseno, 2009) hal-hal yang akan menyebabkan terjadinya kerusakan karena penyalahgunaan narkoba yaitu:

1. Kerusakan pada otak

Kerusakan pada otak mengganggu fungsi otak. Bentuknya tergantung dari sel dan bagian otak yang rusak. Gangguan pada kerusakan otak tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi otak, dapat berupa stroke atau cacat mental maupun moral.

2. Kerusakan pada hati

Akibatnya dapat menurunnya daya tahan tubuh karena gangguan netralisasi racun dan gangguan fungsi kekebalan.

3. Kerusakan pada ginjal

Narkoba dapat merusak fungsi ginjal sebagai penyaring zat-zat yang tidak berguna dalam darah untuk dibuang melalui air seni.

Penderita tak jarang meninggal karena infeksi ginjal atau gagal ginjal.

4. Kerusakan pada jantung

Narkoba dapat merusak sel-sel pada jantung atau pembuluh darah jantung. Dampak yang sering terjadi adalah serangan jantung koroner. Penyempitan pembuluh darah jantung dapat menyebabkan rusaknya otot jantung karena kekurangan darah. Kerusakan pada limpa, sumsum tulang, paru-paru, dan lain- lain.

2.1.5 Program Pencegahan

Program Pencegahan, Pemberantasan Penyalahgunaan dan Peredaran Gelap Narkoba (P4GN) merupakan program yang dicanangkan oleh pemerintah melalui BNN tahap tahun 2011-2015 dengan tujuan mengendalikan penyalahgunaan NAPZA. P4GN ini dilaksanakan untuk menjadikan 97,2% penduduk Indonesia imun terhadap penyalahgunaan dan peredaran gelap narkoba dan 2,8% penduduk Indonesia (penyalahguna narkoba) secara bertahap mendapat layanan rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial) (Sholihah, 2015). Dimana untuk membrantas narkoba di masyarakat pemerintah bekerja sama dengan pihak BNN, Kemensos, dan Kemenkes untuk menyediakan layanan rehabilitasi dan berlanjut ke layanan pascarehab bagi pengguna narkoba untuk meningkatkan harga diri mereka supaya bisa produktif seperti biasanya.

2.2 *Self Esteem*

2.2.1 Definisi Harga diri (*Self Esteem*)

Coopersmith mendefinisikan harga diri merupakan evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, di mana evaluasi diri tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan setuju atau tidak setuju, dengan keyakinan seseorang terhadap diri sendiri sebagai orang yang penting, berhasil, dan berharga atau tidak (Wangge & Hartini, 2013).

Sedangkan menurut Roosenberg harga diri adalah evaluasi seseorang tentang bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri. Harga diri yang rendah menggambarkan penolakan diri, penghinaan diri dan evaluasi diri negatif bahkan menurutnya perasaan yang mengandung arti “cukup” atau “layak” termasuk dalam harga diri yang positif pula, dengan kata lain Roosenberg menekankan pada keberhargaan diri (Mualfiah & Indrijati, 2014).

Learner dan Spanier berpendapat bahwa harga diri adalah suatu tingkat penilaian terhadap diri seseorang baik yang positif atau negatif dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri adalah evaluasi individu terhadap diri sendiri secara positif yaitu seseorang bisa menerima dirinya atau memiliki penghargaan yang baik terhadap dirinya dan bisa juga sebaliknya dapat menghargai dirinya secara negatif (Ghufron & Risnawita, 2012).

Berne & Savary menyatakan harga diri yang sehat adalah kemampuan melihat dirinya sendiri berharga, berkemampuan, penuh kasih sayang dan menarik, memiliki bakat-bakat pribadi yang khas serta kepribadian yang berharga dalam berhubungan dengan orang lain (Haryanti, 2018). Menurut Knepp (dalam Widodo & Pratitis, 2013) Harga diri adalah aspek yang dapat menentukan keberhasilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial. Bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan bagaimana individu melakukan penyesuaian sosial akan dipengaruhi oleh bagaimana individu tersebut menilai keberhargaan dirinya. Individu yang menilai tinggi keberhargaan dirinya merasa puas atas kemampuan diri dan merasa menerima penghargaan positif dari lingkungan. Hal ini akan menumbuhkan perasaan aman dalam diri individu sehingga dia mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

2.2.2 Aspek Harga Diri

Cooppersmith menjabarkan empat aspek harga diri yaitu, (Wangge & Hartini, 2013)

1. *Self values* (nilai diri)

Self Values adalah nilai-nilai pribadi seseorang. Bahwa harga diri itu ditentukan dengan nilai- nilai pribadi yang dipercaya individu sebagai nilai yang sesuai dengan dirinya.

2. *Leadership popularity* (popularitas kepemimpinan)

Leadership popularity, Coopersmith mengatakan bahwa seseorang memiliki harga diri tinggi biasanya cenderung memiliki kemampuan yang dituntut dalam kepemimpinan (leadership). Sedangkan popularitas adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri dari pengalaman keberhasilan yang diperoleh kehidupan social dan tingkat popularitas sangat mempunyai hubungan dalam harga diri, semakin populer seseorang biasanya mempunyai harga diri yang tinggi.

3. *Family parents* (keluarga)

Family parents, Coopersmith harga diri sangat berkaitan dengan perasaan keluarga dimana keluarga adalah tempat sosialisasi pertama bagi anak. Penerimaan keluarga dengan positif pada anak-anak bisa menimbulkan pembentukan rasa harga diri yang tinggi pada masa dewasa.

4. *Achievement* (prestasi)

Achievement seseorang dengan harga diri tinggi biasanya memiliki karakteristik kepribadian yang dapat mengarahkan pada prestasi, kemandirian sosial dan kreativitas yang tinggi.

Kemudian Susanti (2012) memaparkan terdapat 4 aspek harga diri sebagai berikut :

1. *Power* (kekuasaan)

Kekuasaan yang dimiliki untuk mengendalikan atau mempengaruhi orang lain.

2. *Significance* (penerimaan)

Penerimaan yang diperoleh berdasarkan penilaian orang lain

3. *Virtue* (ketat)

Ketat terhadap etika atau norma moral pada masyarakat

4. *Competence* (kemampuan)

Kemampuan untuk berhasil sesuai dengan tujuan yang dimiliki

Berdasarkan uraian tentang aspek-aspek harga diri dapat disimpulkan aspek harga diri terdiri *self values* (nilai diri), *leadership popularity* (popularitas kepemimpinan), *family parents* (keluarga), *achievement* (prestasi), *power* (kekuasaan), *significance* (penerimaan), *virtue* (ketat), *competence* (kemampuan).

2.2.3 Faktor-Faktor Harga Diri

Faktor-faktor yang memengaruhi harga diri menurut Coopersmith (dalam Ghufron & Risnawita 2012) adalah :

1. Faktor jenis kelamin

Wanita biasanya merasa harga dirinya lebih rendah dari pada pria seperti perasaan kurang mampu, kepercayaan diri yang kurang atau merasa harus dilindungi. Ini terjadi karena peran orang tua dan harapan masyarakat yang berbeda baik pada pria maupun wanita.

2. Inteligensi

seseorang yang memiliki harga diri tinggi akan lebih mudah meraih prestasi akademik tinggi dari pada seseorang dengan harga diri rendah. Seseorang dengan harga diri tinggi mempunyai skor

inteligensi yang lebih baik, taraf aspirasi lebih baik, dan berusaha keras dalam pencapaian prestasi.

3. Kondisi fisik

Seseorang dengan kondisi fisik yang menarik biasanya cenderung mempunyai harga diri yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang memiliki kondisi fisik kurang menarik.

4. Lingkungan kerja

Sikap adil, dengan memberi kesempatan untuk aktif, dan mendidik secara demokratis dapat membuat anak mendapat harga diri yang baik dan tinggi. Keluarga berperan penting untuk menentukan perkembangan harga diri anak. Orang tua yang sering memberikan larangan serta hukuman tanpa adanya alasan bisa menyebabkan anak merasa tidak berharga.

5. Lingkungan sosial

Perubahan dalam harga diri bisa dijelaskan melalui konsep kesuksesan, nilai, aspirasi, dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan dapat timbul dari pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan di bidang tertentu, kompetisi, dan nilai kebaikan.

Lubis menyatakan berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi Harga Diri (Husnaniyah, Lukman, & Susanti, 2017)

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin atau gender adalah salah satu faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang.

2. Sosial ekonomi

Perbedaan tingkat ekonomi membawa perbedaan harga diri di antara tiap kelompok, perbedaan gaya hidup sehari-hari secara signifikan mempengaruhi harga diri seseorang.

3. Usia

Lansia memiliki tingkat harga diri yang rendah seiring berkurangnya kemampuan yang dimiliki di masa muda

4. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga adalah tempat pertama individu berinteraksi sehingga sangat besar berpengaruh terhadap harga diri seseorang

5. Kondisi fisik

Keadaan kondisi fisik saat yang optimal mempengaruhi tingginya kepercayaan diri seseorang begitu juga sebaliknya.

6. Psikologis

Keadaan psikologis yang sehat berpengaruh positif terhadap harga diri seseorang.

7. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial tempat seseorang berinteraksi menjadi faktor yang mempengaruhi harga diri seseorang.

2.2.4 Tingkatan Harga Diri

Coopersmith (1967, dalam Pratiwi, 2011) dalam penelitiannya mengenai harga diri mengelompokkan menjadi tiga kelompok tingkatan harga diri yaitu:

1. Harga diri tinggi

Individu dengan harga diri tinggi adalah individu yang meyakini karakter dan kemampuan dirinya. Individu tersebut memiliki ciri-ciri seperti, aktif, ekspresif, cenderung berhasil dalam akademik dan kegiatan sosial, percaya diri, lebih mandiri yang didasarkan pada kemampuan, keterampilan sosial, dan kualitas pribadinya. Individu menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga mampu menumbuhkan rasa aman ketika berada di lingkungan sosial.

2. Harga diri sedang

Individu dengan harga diri sedang memiliki kesamaan dengan individu yang memiliki harga diri tinggi dalam hal penerimaan diri. Individu cenderung optimis dan mampu menerima kritik. Selain itu, individu mampu bersikap terbuka dan menyesuaikan diri terhadap lingkungan.

3. Harga diri rendah

Individu dengan harga diri rendah menunjukkan sikap kurang percaya diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial, tidak memiliki keyakinan terhadap dirinya sendiri, selalu merasa tidak aman dengan keberadaannya di lingkungan sehingga individu kurang berani menyatakan pendapatnya, kurang aktif dalam masalah

sosial, pesimis, dan perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang diterima dari lingkungan.

2.2.5 Ciri-ciri Individu sesuai Dengan Tingkat Harga Diri

Coopersmith (dalam Lubis, Namora dan Hasnida, 2009) mengemukakan ciri-ciri individu sesuai dengan tingkat harga dirinya:

1. Harga diri tinggi
 - 1) Menganggap diri sendiri sebagai orang yang berharga dan sama baiknya dengan orang lain yang sebaya dengan dirinya dan menghargai orang lain.
 - 2) Dapat mengontrol tindakannya terhadap dunia luar dirinya dan dapat menerima kritik dengan baik.
 - 3) Menyukai tugas baru dan menantang serta tidak cepat bingung bila sesuatu berjalan di luar rencana.
 - 4) Berhasil atau berprestasi di bidang akademik, aktif dan dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
 - 5) Tidak menganggap dirinya sempurna, tetapi tahu keterbatasan diri dan mengharapkan adanya pertumbuhan dalam dirinya.
 - 6) Memiliki nilai-nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang realistik.
 - 7) Lebih bahagian dan efektif menghadapi tuntutan dari lingkungan
2. Harga diri rendah
 - 1) Menganggap dirinya sebagai orang yang tidak berharga dan tidak sesuai, sehingga takut gagal untuk melakukan hubungan

sosial. Hal ini sering kali menyebabkan individu yang memiliki harga diri yang rendah, menolak dirinya sendiri dan tidak puas akan dirinya.

- 2) Sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar dirinya dan kurang dapat menerima saran dan kritikan dari orang lain.
- 3) Tidak menyukai segala hal atau tugas yang baru, sehingga akan sulit baginya untuk menyesuaikan diri dengan segala sesuatu yang belum jelas baginya.
- 4) Tidak yakin akan pendapat dan kemampuan diri sendiri sehingga kurang berhasil dalam prestasi akademis dan kurang dapat mengekspresikan dirinya dengan baik.
- 5) Menganggap diri kurang sempurna dan segala sesuatu yang dikerjakannya akan selalu mendapat hasil yang buruk, walaupun dia telah berusaha keras, serta kurang dapat menerima segala perubahan dalam dirinya.
- 6) Kurang memiliki nilai dan sikap yang demokratis serta orientasi yang kurang realistik.

2.2.6 Komponen-Komponen Harga Diri

Menurut Battle (dalam Refnadi, 2018) komponen harga diri terdiri atas 3 komponen, yaitu: *general self esteem*, *sosial self esteem* dan *personal self esteem*. Berikut akan diuraikan lebih lanjut:

1. *General self esteem*

Mengacu pada perasaan keseluruhan seseorang terhadap *self worth* yang bertentangan dengan harga diri dalam kaitannya dengan aktifitas tertentu atau ketrampilan dan perasaan harga diri dan kepercayaan diri serta persepsi keseluruhan individu dari nilai mereka yang merupakan hasil dari pengalaman masa lalu dan sejarah individu.

2. Sosial *self esteem*

Sosial *Self Estem* adalah aspek harga diri yang mengacup ada persepsi individu terhadap kualitas hubungan mereka dengan teman sebaya serta kemampuan untuk terlibat dalam interaksi interpersonal individu hidup dalam dunia sosial. Kenyamanan merupakan hal yang penting untuk interaksi sosial.

3. Personal *self esteem*

Personal *Self Esteem* adalah cara melihat diri sendiri dan berkaitan erat dengan *self-image*. Hal ini sangat penting karena akan mempengaruhi cara seseorang merasa tentang dirinya dan bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi yang menantang. Yang paling penting untuk disadari tentang personal *self esteem* adalah bahwa hal itu berhubungan dengan bagaimana orang lain melihat Anda. Dalam hal ini seseorang akan berada pada harmoni dengan dunia dan orang lain di sekitarnya atau dapat sangat berbeda dari bagaimana orang lain melihat dirinya dan sebagainya.

Individu mungkin merasa salah paham dan merasa hidup dalam pertempuran untuk membuat orang lain menghargai siapa dirinya

2.3 Dukungan Sosial

2.3.1 Definisi Dukungan Sosial

Menurut (Sarafino and Smith, 2014) dukungan sosial diartikan perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi orang lain. Sarafino menambahkan bahwa orang- orang yang menerima dukungan sosial memiliki keyakinan bahwa mereka dicintai, bernilai, dan merupakan bagian dari kelompok yang dapat menolong mereka ketika membutuhkan bantuan. Dukungan sosial sangat diperlukan dalam berhubungan dengan orang lain demi melangsungkan hidup.

2.3.2 Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Terdapat 4 (Empat) bentuk dukungan sosial menurut (Sarafino and Smith, 2011), yaitu:

1. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap seseorang. Dukungan emosional adalah ekspresi dari efeksi, kepercayaan, perhatian, dan perasaan didengarkan. Kemauan mendengar keluhan seseorang berdampak positif sebagai pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat seseorang nyaman, tenram, diperhatikan, serta merasa dicintai ketika

menghadapi tekanan dalam hidup mereka (Sarafino and Smith, 2011).

2. Dukungan instrumental (*instrumental/tangible support*)

Dukungan ini mencakup bantuan langsung. Bisa seperti jasa, waktu luang ataupun uang. Misalnya pinjaman uang untuk seseorang atau menghibur ketika seseorang stress. Dukungan ini sangat membantu seseorang untuk melaksanakan aktivitasnya (Sarafino and Smith, 2011)

3. Dukungan informasi (*information support*)

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran, informasi atau umpan balik. Membantu seseorang dalam mengatasi masalah dengan memperluas wawasan serta memahami seseorang terhadap masalah yang dihadapi. Informasi tersebut diperlukan untuk mengambil keputusan serta memecahkan masalah. Dukungan informasi ini juga membantu informasi, pemberi nasehat, dan petunjuk (Sarafino and Smith, 2011)

4. Dukungan penilaian

Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang terjadi lewat ungkapan penghargaan positif untuk orang lain, dorongan maju atau perstujuan dengan gagasan atau perasan seseorang dan perbandingan positif antara orang tersebut dengan orang lain yang bertujuan meningkatkan penghargaan diri orang tersebut (Sarafino and Smith, 2011).

Kemudian menurut Apollo & Cahyadi (2012) terdapat satu tambahan lagi dari bentuk-bentuk dukungan sosial yaitu:

1. Modifikasi Lingkungan

Modifikasi lingkungan berupa bantuan penilaian positif berupa umpan balik dan membandingkan dengan orang lain. Manfaat dukungan sosial yaitu mengurangi kecemasan, depresi, dan simptom-simptom gangguan tubuh orang yang mengalami stress, orang yang memiliki dukungan sosial tinggi akan memiliki hal positif dalam hidupnya yaitu mempunyai *self esteem* yang tinggi dan *self concept* yang lebih baik, dan kecemasan lebih rendah. Dukungan sosial bisa efektif untuk mengatasi tekanan psikologis pada masa sulit ataupun menekan (Menurut Apollo & Cahyadi 2012).

Menurut Sheridan dan Radmacher (dalam Juairiani, 2010) membagi dukungan sosial ke dalam beberapa bentuk, yaitu:

- 1) Instrumental Aid (Bantuan Instrumental)

Suatu tindakan dan materi yang diberikan orang lain yang bisa memenuhi tanggung jawab sehingga dapat membantu untuk mengatur situasi yang menekan.

- 2) Social Emotion Aid (Bantuan Sosial Emosional)

Suatu pernyataan mengenai cinta, perhatian, penghargaan, dan simpati sehingga seseorang bisa mengatasi masalahnya dengan baik.

3) Information Aid (Bantuan Informasi)

Tentang opini atau kenyataan relevan tentang kesulitan-kesulitan , misalnya nasehat atau informasi yang dapat membuat seseorang mampu mengatasi suatu hal.

4) Keintiman

Dukungan sosial biasanya lebih banyak didapatkan dari keintiman dari aspek lain dalam interaksi sosial, adanya penerimaan dukungan sosial yang baik dalam menjalani kehidupan sehingga membuat seseorang merasa lebih berarti bagi lingkungannya.

5) *Self Esteem*

Seseorang yang mempunyai *self esteem* tinggi menilai orang lain sama sehingga ancaman terhadap tindakan seseorang yang *self esteem*-nya tidak menyenangkan dan tidak mampu sesuai harapan.

6) Keterampilan sosial

Seseorang yang mudah bersosialisasi dapat mempunyai keterampilan sosial tinggi sehingga mempunyai jaringan sosial luas, seseorang yang memiliki kebiasaan mudah mendapat dukungan sosial tinggi daripada seseorang yang rendah keterampilan sosialnya.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah pemberian stimulus positif berupa dorongan, kepercayaan, cinta kasih serta pemberian umpan balik untuk mengatasi permasalahan yang ada, sehingga munculnya rasa percaya diri yang

tinggi, *self esteem* yang baik, *self concept* yang lebih baik dan hal-hal positif lain terutama dalam keadaan yang sulit.

2.3.3 Manfaat Dukungan Sosial

Sarafino (2011) memaparkan bahwa ada beberapa manfaat dari dukungan sosial, diantaranya:

1. Membantu individu untuk mengatasi coping stress baik secara langsung maupun secara tidak langsung
2. Menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh individu
3. Meningkatkan perasaan diterima (*sense of acceptance*). Ketika lingkungan di sekitar individu sangat mendukung individu dalam waktu tertentu, maka tingkat kecemasan yang rendah serta rasa keberhargaan diri (*self worth*) akan menjadi bagian yang stabil dalam kepribadian individu, sehingga individu dapat mengeksplorasi tujuan yang baru serta dapat berinteraksi secara bebas dan terbuka dengan orang lain di sekitarnya, mampu untuk berhadapan dengan segala tantangan yang ada dalam kesehariannya.

2.3.4 Komponen-Komponen Dukungan Sosial

Sarafino (2011) menyatakan ada 6 komponen dukungan sosial yang disebut sebagai “the social scale” dimana masing- masing komponen mampu berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen tersebut yaitu:

1. *Reliable alliance* (ketergantungan yang diandalkan)

Dukungan ini, seseorang mendapat jaminan bahwa ada seseorang lain yang bisa ia andalkan bantuan ketika dibutuhkan, bantuan tersebut nyata dan langsung. Seseorang yang menerima bantuan akan merasa tenang karena menyadari ada orang lain yang bisa diandalkan untuk membantu jika mengalami masalah dan kesulitan.

2. *Guidance* (bimbingan)

Dukungan ini adalah nasehat, saran, dan informasi yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan serta mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini berupa feedback (umpan balik) tentang sesuatu yang sudah dilakukan individu.

3. *Emsional support*

1) *Reassurance of worth* (pengakuan postif)

Dukungan ini berupa pengakuan atau penghargaan tentang kemampuan seseorang. Dukungan ini membuat seseorang merasa bahwa dirinya diterima dan dihargai.

2) *Emotional attachment* (kedekatan sosial)

Dukungan ini berupa pengekspresian, kasih sayang, cinta, perhatian, dan kepercayaan yang didapatkan seseorang, dapat menimbulkan rasa aman terhadap seseorang yang menerima.

3) *Sosial integration* (integrasi sosial)

Dukungan ini membuat seseorang memperoleh perasaan mempunyai kelompok yang bisa untuk berbagi minat, perhatian

dan melakukan kegiatan bersama-sama. Dukungan ini membuat seseorang merasa aman, nyaman dan merasa dimiliki dalam kelompok yang memiliki persamaan minat.

4) *Opportunity to provide* (kesempatan untuk mengasuh)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

2.3.5 Penyebab Terbentuknya Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) menyatakan ada empat faktor yang menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu :

1. Empati

Kemampuan serta kecenderungan berempati terhadap orang lain merupakan tingkah laku yang memotivasi seseorang. Rasa empati membuat individu mengalami emosi yang dialami orang lain dengan berempati individu bisa memberikan motivasi kepada orang lain untuk mengurangi masalah yang dihadapi seseorang.

2. Norma

Norma yang didapatkan individu selama pertumbuhan serta perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan individu untuk bersikap dengan tepat dan membuat seseorang untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan sosial.

3. Pertukaran sosial

Adanya interaksi manusia yang mengarah kepada ekonomi sosial, adanya reward dengan cara memberi dan menerima.

4. Sosiologi

Merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku lebih menguntungkan bila dilakukan kepada seseorang yang mempunyai hubungan darah. Jika seseorang memutuskan menolong orang lain, itu karena mengharapkan bantuan sebaliknya dari seseorang yang ditolong.

2.3.6 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Reis (dalam Kurniawati, 2012) ada 3 faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial kepada seseorang, yaitu:

1. Keintiman, dukungan sosial dapat diperoleh dari keintiman dari pada aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim individu maka dukungan yang didapatkan semakin besar
2. Harga diri, seseorang dengan harga diri tinggi akan menilai bantuan dari orang lain adalah penurunan harga diri dengan menerima bantuan orang lain berarti seseorang yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.
3. Keterampilan sosial, seseorang yang memiliki pergaulan luas memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga memiliki jaringan sosial yang luas. Namun seseorang yang mempunyai jaringan sosial yang kurang akan biasanya memiliki keterampilan sosial rendah.

Menurut Cohen dan Syme (dalam Kurniawan, 2012 ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial yaitu:

1. Pemberian dukungan sosial yang diterima dengan dukungan yang sama memiliki arti daripada yang berasal dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas dan keadilan.
2. Jenis dukungan yang didapat akan memiliki arti dukungan itu bermanfaat atau tepat dengan situasi yang ada.
3. Penerima dukungan. Karakteristik penerimaan dukungan sosial akan bisa menemukan keefektifan dukungan.
4. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan yang tepat dapat dipengaruhi dan di sesuaikan dengan jenis dukungan yang diterima dan masalah yang ada.
5. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial optimal dalam satu situasi tapi tidak optimal dalam situasi lain.
6. Lamanya pemberian dukungan. Singkatnya pemberian dukungan sesuai dengan kapasitasnya. Kapasitas merupakan kemampuan dari pemberian untuk memberi dukungan yang diberikan selama suatu periode.

Dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dibagi menjadi tiga yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial, sedangkan faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah pemberi dukungan sosial, jenis dukungan, penerima dukungan,

permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan.

2.3.7 Dampak Dukungan Sosial

Sarafino (2011) menyatakan bahwa berinteraksi dengan orang lain dapat memodifikasi atau mengubah persepsi individu mengenai kejadian tersebut, dan ini akan mengurangi potensi munculnya stres baru atau stres yang berkepanjangan.

Sarafino (2011) mengemukakan dua teori untuk menjelaskan bagaimana social support mempengaruhi kesehatan, yaitu:

1. *Buffering hypothesis*

Social support akan mempengaruhi kesehatan dengan berfungsi sebagai pelindung dari stres. Social support melindungi seseorang untuk melawan efek-efek negatif dari stres tinggi. Buffering effect bekerja dengan dua cara, yaitu: pertama saat seseorang bertemu dengan stresor yang kuat, dan yang kedua adalah *social support* dapat memodifikasi respon-respon seseorang sesudah munculnya stresor

2. *Direct effect hypothesis*

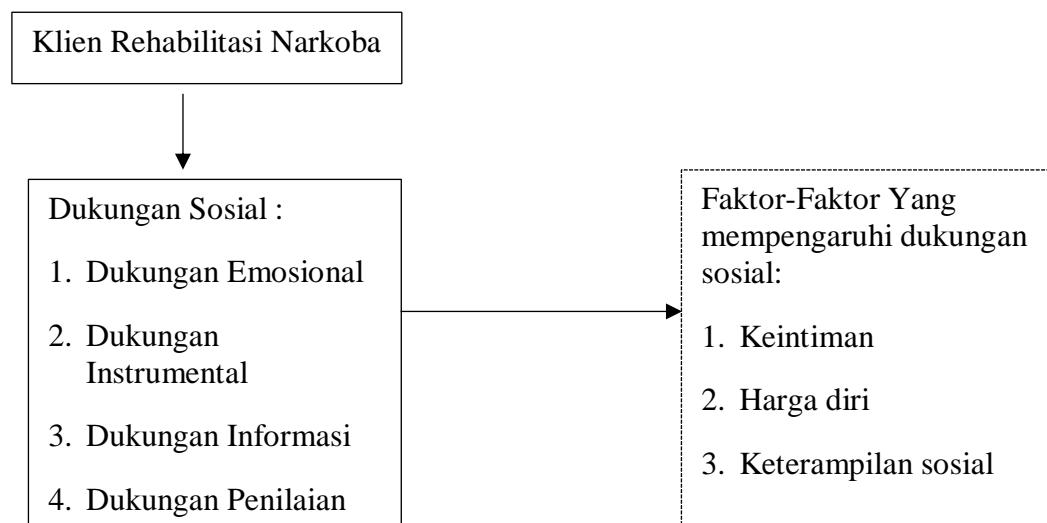
Mempertahankan social support dapat memberikan keuntungan pada kesehatan seseorang, baik dalam keadaan stres maupun tidak. Tingginya social support dapat mendorong seseorang untuk membangun gaya hidup sehat. Individu dengan adanya *social support* dapat merasakan, karena orang lain memperhatikannya dan

membutuhkannya, mereka akan rajin berolah raga, makan teratur, dan tidak merokok atau meminum alkohol.

Teori ini sangat penting untuk dipahami oleh orang yang akan memberikan social support, karena tidak selamanya social support dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan. Hal ini terjadi karena satu hal yaitu meskipun social support tersedia untuk seseorang namun ia tidak merasa bahwa itu adalah sebuah dukungan (Dunkle-Scheter, dkk, dalam Sarafino 2011). Misalnya, ketika individu merasa membutuhkan tangible or instrumental support, namun individu malah menerima emotional support, mereka merasa bahwa dukungan yang diberikan tidak membantu dan tidak efektif. Dukungan yang responsif dengan kebutuhan individu adalah dukungan yang benar-benar bermanfaat (Maisel & Gable, dalam Sarafino 2011).

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1
Hubungan Dukungan Sosial Dengan *self esteem*
Pada Klien Rehabilitasi Pecandu Narkoba





Sumber : (Reis (dalam Kurniawan, 2012)) dan (Sarafino and Smith, 2011),

