



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 238-252

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Optimisme dan Kualitas Hidup Pada Mantan Pecandu Narkoba

Hizkia Caesaryo Pehala Rondonuwu¹ · Arthur Huwae²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: hizkiacaesaryo@gmail.com¹

Abstrak

Mantan pecandu narkoba adalah seseorang yang sudah melewati tahap rehabilitasi BNN maupun secara mandiri, yang berarti sudah tidak menggunakan narkoba. Seorang mantan pecandu narkoba yang memulai hidupnya kembali dengan menyandang status mantan pecandu narkoba memiliki tantangan tersendiri untuk mencapai kualitas hidup yang baik, hal ini membuat pentingnya peran optimisme yang baik dalam diri seorang mantan pecandu narkoba untuk mencapai kualitas hidup yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup, khususnya pada mantan pecandu narkoba. Populasi dalam penelitian ini adalah mantan pecandu narkoba yang berjumlah 71 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengukuran menggunakan *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R) ($\alpha = 0,769$) dan skala WHOQOL-BREF ($\alpha = 0,899$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara optimisme dengan kualitas hidup mantan pecandu narkoba ($r = 0,919$ dengan $\text{sig.} = 0,000$). Hal ini mengindikasikan bahwa optimisme menjadi salah satu faktor yang berhubungan pada mantan pecandu narkoba. Implementasi penelitian, diharapkan agar mantan pecandu narkoba yang akan menjalani kehidupan selanjutnya dapat mengembangkan peran optimisme dalam dirinya agar dapat mencapai kualitas hidup yang baik.

Kata Kunci: *Optimisme, Kualitas Hidup, Mantan Pecandu Narkoba*

Abstract

A former drug addict is someone who has passed the BNN rehabilitation stage or independently, which means that they are no longer using drugs. A former drug addict who starts his life again as a former drug addict has its own challenges to achieve a good quality of life, this makes the role of good optimism important in a former drug addict to achieve a good quality of life. The purpose of this study was to determine the relationship between optimism and quality of life in former drug addicts. Method that used in this study is quantitative correlational design to determine the relationship between optimism and quality of life, especially in former drug addicts. The population in this study were 71 former drug addicts using accidental sampling technique. The measurements used the Life Orientation Test-Revised (LOT-R) ($\alpha = 0.769$) and the WHOQOL-BREF ($\alpha = 0.899$). The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between optimism and the quality of life of former drug addicts ($r = 0.919$ with sig. = 0.000). This indicates that optimism is one of the factors related to former drug addicts. Implementation of the research, it is hoped that former drug addicts who will live their next life can develop the role of optimism in themselves so that they can achieve a good quality of life.

Keywords: Optimism, *Quality of Life*, *Former Drug Addict*.

PENDAHULUAN

Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2019 mengungkapkan narkoba adalah zat atau obat baik yang bersifat alamiah, sintetis, maupun semi sintetis yang menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, serta daya rangsang. UU Narkotika pasal 1 ayat 1 menyatakan bahwa narkoba merupakan zat buatan atau pun yang berasal dari tanaman yang memberikan efek halusinasi, menurunkannya kesadaran, serta kecanduan. Hal ini yang menyebabkan banyaknya orang yang terlibat dalam penggunaan narkoba memiliki rasa kecanduan yang tinggi terhadap narkoba. Penggunaan secara terus-menerus dapat membuat kematian yang disebabkan over dosis. UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime) mencatat pada tahun 2021, Indonesia menduduki peringkat ke-3 di dunia (Bambang Soesatyo, 2021).

Penggunaan narkoba dan obat-obatan terlarang (narkoba) di kalangan remaja terbilang memprihatinkan. Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN) menyebutkan telah mengantongi angka penyalahgunaan narkoba pada di tahun 2017 sebanyak 3.376.115 orang dengan rentang usia 10-59 tahun dan pada tahun 2018 dari 13 ibukota provinsi yang ada di Indonesia mencapai 2,29 juta orang dengan rentang usia 15-35 tahun (diakses pada tanggal 29/9/2022). Banyaknya peredaran narkoba yang meluas saat ini bukan hanya terjadi di kota-kota besar, namun juga sudah menyentuh hingga ke daerah-daerah kecil atau pedesaan.

Pasal 54 UU No 35 Tahun 2009, menyatakan pecandu narkoba dan korban penyalahgunaan narkoba wajib menjalani rehabilitasi medis dan sosial. Rehabilitasi medis yakni

terkait pengobatan dan pemulihan kesehatan. Sedangkan rehabilitasi sosial terkait pemulihan sosial dan mental pecandu narkoba (sumber Implementasi Kebijakan Rehabilitasi Pengguna Narkoba pada Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Barat, diakses pada tanggal 30/9/2022). Tujuan rehabilitasi sendiri menurut UU No 35 Tahun 2009 tentang Narkotika adalah sebagai pemulihan atau pengobatan dan pengembalian kondisi bagi penyalahgunaan narkoba agar dapat kembali melaksanakan fungsi sosialnya yaitu dapat melaksanakan kegiatan dalam masyarakat secara normal dan wajar. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah melalui rehabilitasi tentu dapat membantu para pecandu narkoba untuk bisa terlepas dari ketergantungan dengan obat-obatan terlarang. Dari data BNN pada tahun 2015, BNN bekerjasama dengan lembaga rehabilitasi instansi pemerintah dan komponen masyarakat telah melaksanakan program rehabilitasi kepada 38.427 orang di seluruh Indonesia dengan 1.593 direhabilitasi melalui Balai Besar Rehabilitasi yang dikelola oleh BNN. Jumlah tersebut mengalami peningkatan yang besar dari tahun sebelumnya (2014) berjumlah 1.123 orang yang direhabilitasi.

Pada fenomena yang terjadi di lapangan peneliti melakukan wawancara pra penelitian kepada empat narasumber yang sudah melalui tahap rehabilitasi. Melalui tahap rehabilitasi yang mereka lakukan ketiga dari keempat narasumber tersebut mengakui bahwa mereka menggunakan narkoba karena berada di lingkungan yang salah, namun ada juga yang mengatakan bahwa menggunakan narkoba sebagai pelampiasan ketika bapaknya meninggal. Setelah mereka melakukan rehabilitasi dan akan kembali pada kehidupannya mereka mengalami kesulitan untuk bersosialisasi, beraktivitas secara bebas, bahkan sulit untuk berpikir tentang masa depan mereka. Dengan adanya tantangan, seperti merasa sulit dirinya diterima dalam lingkungannya, serta adanya perasaan cemas yang mereka rasakan menjadi halangan tersendiri bagi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pencapaian kualitas hidup yang mereka inginkan sulit untuk dicapai tanpa adanya dorongan dari dalam diri mereka sendiri.

World Health Organization (WHO) mendefinisikan kualitas hidup adalah persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka jalani dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta perhatian mereka. Hal ini merupakan konsep yang menggabungkan secara kompleks kesehatan fisik seseorang, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, keyakinan pribadi, dan hubungan mereka dengan fitur-fitur yang menonjol dari lingkungannya dan kemudian diperkecil menjadi empat aspek, yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (WHOQOL, 2012). Kualitas hidup adalah kesejahteraan total yang mencakup kesejahteraan psikologis, fisik dan sosial (Jones dkk, 2020). Pratiwi (2018) juga berpendapat kualitas hidup memiliki arti kepuasan atau terpenuhinya kebutuhan hidup berdasarkan kondisi fisik, psikologis, dan kondisi sosial yang dirasakan seseorang.

WHOQOL (World Health Organization Quality Of Life) adalah penilaian konsep multi-

dimensi yang menggabungkan persepsi individu tentang status kesehatan, status psiko-sosial, dan aspek kehidupan lainnya. Seseorang yang memiliki kualitas hidup rendah akan mengalami banyaknya tekanan serta perasaan yang tidak menyenangkan (negatif) dalam hidupnya, seperti keputusasaan, rasa bersalah, kesedihan, dan kurangnya kesenangan dalam hidup (WHOQOL, 2012). Sebaliknya, seseorang yang memiliki kualitas hidup yang baik akan mengalami perasaan yang positif mulai dari kepuasan, kedamaian, kebahagiaan, harapan, serta dapat menikmati hal-hal yang baik dalam hidupnya (WHOQOL, 2012). The Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 2016) mengungkapkan bahwa kualitas hidup adalah konsep multidimensional yang luas dan biasanya mencakup evaluasi subyektif baik aspek positif maupun negatif dari kehidupan.

Bagi mantan pecandu narkoba akan mengalami banyak perubahan dalam hidupnya setelah lepas dari kecanduannya tersebut. Hal ini menunjukkan pentingnya kualitas hidup dalam kehidupan setiap individu untuk dapat mencapai kepuasan, kedamaian, harapan, dan dapat menikmati kehidupannya kembali. Glatzer, Camfield, Moller, dan Rojas (2015) mengungkapkan komponen psikologis dari individu dalam dimensi kualitas hidup dipengaruhi oleh suatu polaritas emosi positif dan negatif individu terhadap dirinya yang mengarah pada emosi positif maka akan semakin baik kualitas hidup individu. Individu yang secara stabil dan permanen mampu mempertahankan emosi positifnya terhadap pengharapan positif akan lebih mudah membangun kualitas hidup yang lebih baik (Kraai, Vermeulen, Hillege, Jaarsma, & Hoekstra, 2017). Optimisme merupakan persepsi positif serta pengharapan hasil akhir yang memuaskan dari suatu hal (Vilhena, Pais-Ribeiro, Silva, Pedro, Meneses, Cardoso, dan Mendonça 2014).

Scheier & Carver (2002) mendefinisikan optimisme ialah keyakinan individu secara umum tentang hasil yang positif atau baik dari setiap proses yang dilalui, sehingga memberikan dorongan kepada individu untuk terus mampu berusaha dalam mencapai sebuah tujuan yang diinginkannya, serta selalu yakin untuk bisa memberikan yang terbaik dalam kehidupannya. Individu yang cenderung memiliki persepsi positif akan mengarahkan pada pengharapan yang baik dalam kehidupannya. Seseorang yang rendah akan optimisme akan membuat dirinya "lambat" untuk bergerak, orang tersebut akan sulit untuk berkembang dalam kehidupannya terkhususnya ketika ia mengharapkan sesuatu namun tidak diiringi dengan optimisme akan sulit untuk mencapai harapan yang diinginkannya.

Hasil penelitian Kour dkk (2019) menemukan bahwa individu dengan sikap optimisme lebih siap untuk menghadapi kerentanan perubahan. Dengan kata lain, individu akan cenderung mampu bertahan dan selalu berpikiran positif ketika adanya suatu permasalahan atau hambatan yang terjadi dalam kehidupannya. Slamet (2014) juga menyebut bahwa optimisme adalah sikap yang dimiliki oleh individu tentang harapan yang kuat dalam menghadapi suatu masalah dan yakin akan kemampuannya untuk melewati setiap masalah yang ada. Optimisme yang baik menimbulkan memberikan dorongan bagi individu yang memilikinya, melihat segala sesuatu dengan keyakinan

yang kuat mampu memberikan hasil yang baik serta mampu membuat individu tersebut melakukan yang terbaik dalam hidupnya.

Kaitannya dengan mantan pecandu narkoba, optimisme sebagai suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri (Seligman, 1991). Dalam hal ini, individu yang memiliki rasa optimisme mempercayai bahwa hal-hal baik akan terjadi, seperti mantan pecandu narkoba yang memiliki rasa optimisme akan menimbulkan dampak yang baik bagi masa depannya. Eklund dan Tenenbaum (2014) mengatakan optimisme adalah ekspektasi akan hasil positif atau hasil yang diinginkan untuk terjadi. Individu dengan optimisme yang baik mempengaruhi pikiran serta tindakan mereka dalam kehidupannya.

Persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka jalani dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta perhatian mereka (WHOQOL, 2012). Mantan pecandu narkoba yang memiliki sikap optimisme akan mempengaruhi pikiran dan tindakannya untuk mencapai tujuannya, serta timbulnya harapan-harapan yang baik untuk kualitas hidup yang diinginkan. Peran optimisme dalam diri individu sangat dibutuhkan dalam proses mencapai kualitas hidupnya, individu memiliki sikap menerima respon yang aktif, tidak mudah putus asa, dan individu tersebut akan selalu mencari jalan keluar dari setiap hambatan yang ada (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian Putra dan Satwika (2019) menunjukkan hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kualitas hidup sebesar 0,565 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,5$) artinya terdapat hubungan yang sedang antara variabel optimisme dengan kualitas hidup, yakni hubungan antar variabel adalah positif dalam artian semakin tinggi tingkat optimisme maka akan semakin tinggi tingkat kualitas hidup yang dimiliki pasien. Penelitian yang dilakukan Pawlak, Pazdrowska, Rzepa, Szewczyk, Przytocka, dan Żaba (2014) menemukan bahwa ada korelasi yang signifikan antara optimisme dan kualitas hidup ($p = 0,002$, $r = 0,43$) pada pasien morfea di klinik Dermatologi, Universitas Ilmu kedokteran Pozna yang melibatkan 94 peserta (47 pasien morfea dan 47 sukarelawan sehat). Sedangkan penelitian lainnya, adanya korelasi antara optimisme dan kualitas hidup, seperti penelitian yang dilakukan oleh Kreis dkk (2015) yang melibatkan 288 pasien spondyloarthritis aksial dan nyeri punggung bawah kronis pada departemen reumatologi Pitié-Salpêtrière rumah sakit di Paris dan rumah sakit René Dubos di Pontoise serta dua klinik rawat jalan dari praktek swasta ahli reumatologi di Paris, Prancis menemukan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan kualitas hidup ($\rho = 0,54$, $p < 0,01$), namun perlu digaris bawahi bahwa pada penelitian ini optimisme berkorelasi dengan komponen mental pada kualitas hidup, sedangkan pada komponen fisik kualitas hidup tidak berkorelasi ($\rho = 0,19$, $p < 0,01$).

Penelitian ini berfokus pada permasalahan yang dihadapi oleh mantan pecandu narkoba untuk memenuhi kualitas hidupnya melalui optimisme yang dimilikinya. Individu yang telah terlibat dalam kasus narkoba tentunya memiliki masa lalu yang kelam dan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Dampak psikologis yang timbul akibat penggunaan narkoba menjadi tantangan tersendiri bagi mantan pecandu narkoba, apalagi ketika individu tersebut akan memulai kembali kehidupannya dengan menyanggah status mantan pecandu narkoba. Pentingnya perasaan yang optimis dari mantan pecandu narkoba akan membantu mendorongnya untuk mencapai kualitas hidup yang diinginkan.

Seperti yang didefinisikan oleh WHOQOL (2012) bahwa kualitas hidup yang baik adalah persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka jalani dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta perhatian mereka. Optimisme adalah konstruksi kognitif (harapan mengenai hasil masa depan) yang juga berhubungan dengan motivasi dan juga orang optimis mengerahkan suatu upaya (Carver & Scheier, 2014). Optimisme yang ada akan membangun kualitas hidup yang baik bagi mantan pecandu narkoba untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Putra dan Satwika (2019) pada penelitiannya mengatakan bahwa semakin tingkat optimisme, maka akan semakin tinggi tingkat kualitas hidup. Hal ini tentunya memiliki dampak yang baik bagi mantan pecandu narkoba untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup mantan pecandu narkoba. Kemudian, hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara optimisme dengan kualitas hidup mantan pecandu narkoba.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional guna untuk melihat hubungan atau korelasi antara variabel bebas (optimisme) dengan variabel terikat (kualitas hidup) khususnya pada mantan pecandu narkoba.

Partisipan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling dimana teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Adapun karakteristik sampel yang digunakan adalah sebagai berikut: mahasiswa aktif dan menerima beasiswa bidikmisi. Dengan begitu, partisipan dalam penelitian ini adalah 294 mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. Semua data demografi partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1: Data Demografi Partisipan

Karakteristik Partisipan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	66 Orang	93%
Perempuan	5 Orang	7%
Total	71 Orang	100%
Usia		
21-25 Tahun	38 Orang	53,5%
26-30 Tahun	11 Orang	15,5%
1-35 Tahun	20 Orang	28,2%
36-40 Tahun	2 Orang	2,8%
Total	71 Orang	100%
Rentang Waktu Menggunakan Narkoba		
1-3 Tahun	54 Orang	76,1%
4-6 Tahun	15 Orang	21,1%
7-9 Tahun	2 Orang	2,8%
Total	71 Orang	100%
Rentang Waktu Rehabilitasi		
3-6 Bulan	7 Orang	9,9%
7-9 Bulan	6 Orang	8,4%
10-12 Bulan	24 Orang	33,8%
13-15 Bulan	5 Orang	7%
16-18 Bulan	9 Orang	12,7%
19-21 Bulan	8 Orang	11,3%
22-24 Bulan	12 Orang	16,9%
Total	71 Orang	100%

Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yang masing-masing mengukur optimisme dan kualitas hidup. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan link dalam bentuk kuesioner google form (<https://bit.ly/TahunIniWisuda>) kepada mantan pecandu narkoba yang telah melalui rehabilitasi. Pengambilan data ini dilaksanakan dari tanggal 28 Januari 2023 sampai 9 Maret 2023 Media sosial yang digunakan untuk menyebarkan link google form adalah Instagram, Twitter, dan Whatsapp. Optimisme diukur menggunakan Life Orientation Test-Revised (LOT-R) dari Carver dan Scheier (1994) yang telah diterjemahkan ke dalam versi bahasa Indonesia oleh Suryadi, Hayat, dan Putra (2021) yang berjumlah 6 item. Skala ini memiliki lima kategori respons yaitu, sangat 0 (sangat tidak setuju), 1 (tidak setuju), 2 (netral), 3 (setuju), 4 (sangat setuju). Contoh item dari skala ini yaitu “Secara keseluruhan, saya berharap akan lebih sering mengalami sesuatu yang baik dibandingkan sesuatu yang buruk”. Dari hasil uji daya diskriminasi item, diperoleh semua item lolos dengan nilai item

total korelasi berkisar antara 0,337-0,667 dan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,769 yang tergolong reliabel.

Kualitas hidup diukur menggunakan WHOQOL-BREF yang dikembangkan oleh World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL, 2012). Skala ini kemudian diterjemahkan oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia, dan divalidasi oleh expert judgement. Skala ini terdiri dari 24 item yang mengukur empat aspek dari kualitas hidup. Skala ini memiliki lima kategori respon yaitu, 1 (sangat tidak puas), 2 (tidak puas), 3 (cukup puas), 4 (puas), 5 (sangat puas). Contoh item dari skala ini yaitu "Seberapa puaskah Anda dengan kemampuan Anda untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari?". Dari hasil uji daya diskriminasi item, diperoleh semua item lolos dengan nilai item total korelasi berkisar antara 0,337-633 dan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,899 yang tergolong sangat reliabel.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Pearson. Pengujian seluruh data penelitian dilakukan menggunakan bantuan program komputer IBM SPSS Statistic seri 16 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif variabel optimisme pada Tabel 2, terdapat 24 partisipan yang mempunyai skor optimisme yang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase 33,8%, 35 partisipan mempunyai skor optimisme yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 49,3%, 12 partisipan mempunyai skor optimisme yang berada pada kategori rendah dengan persentase 16,9%, dan tidak ada partisipan yang mempunyai skor optimisme yang berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 0%. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 16 sampai dengan skor maksimum 30, dengan nilai standar deviasi 3,889. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 22,82, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat optimisme yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Optimisme

Interval	Kategori	N	Persentase
$24 \leq x \leq 30$	Sangat Tinggi	24	33,8%
$18 \leq x \leq 24$	Tinggi	35	49,3%
$12 \leq x \leq 18$	Rendah	12	16,9%

$$6 \leq x \leq 12$$

Sangat Rendah 0 0%

Jumlah 71 100%

Min = 16; Max = 30; Mean = 22,82; SD = 3,889

Analisis deskriptif variabel kualitas hidup pada Tabel 3, menunjukkan skor pada dimensi fisik adalah 63 yang tergolong baik, skor pada dimensi psikologis sebesar 69 yang tergolong baik, skor pada dimensi hubungan sosial sebesar 69 yang tergolong baik, dan skor pada dimensi lingkungan sebesar 69 yang tergolong baik. Dengan demikian, kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba tergolong baik.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kualitas Hidup

Dimensi	Skor	Kategori
Dimensi Fisik	63	Baik
Dimensi Psikologis	69	Baik
Dimensi Hubungan Sosial	69	Baik
Dimensi Lingkungan	69	Baik

Uji Asumsi Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 4, diperoleh nilai K-S-Z variabel optimisme sebesar 0,880 dengan sig. 0,421 ($p > 0,05$), dan nilai K-S-Z variabel kualitas hidup sebesar 0,789 dengan sig. 0,562 ($p > 0,05$). Nilai signifikansi masing-masing variabel yang lebih dari 0,05, menunjukkan bahwa data variabel optimisme dan kualitas hidup berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov-Z

Variabel	K-S-Z	Sig.	Keterangan
Optimisme	0,880	0,421	Normal
Kualitas Hidup	0,789	0,562	Normal

Uji Asumsi Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 5, diperoleh nilai Fhitung sebesar 455,118 dengan sig. 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup mantan pecandu narkoba adalah linier.

Tabel 5. Uji Linieritas ANOVA

F	Sig.	Keterangan
Linearity	455,118	0,000 Linier

Uji Hipotesis

Dari perhitungan uji korelasi pada Tabel 6, diperoleh nilai Pearson correlation sebesar 0,919 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara optimisme dengan kualitas hidup mantan pecandu narkoba. Optimisme memberikan sumbangsi terhadap kualitas hidup sebesar 84,5% (r^2).

Tabel 6. Uji Korelasi Karl Pearson

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Optimisme dengan Kualitas Hidup	0,919**	0,000	Hipotesis Diterima

Selanjutnya, dari perhitungan uji korelasi antara optimisme (X) dengan masing-masing dimensi kualitas hidup mantan pecandu narkoba pada Tabel 7, ditemukan hasil bahwa ada hubungan positif signifikan secara spesifik antara optimisme dengan dimensi fisik ($r = 0,910$), dimensi psikologis ($r = 0,795$), dimensi hubungan sosial (0,669), dan dimensi lingkungan ($r = 0,817$), karena memiliki nilai signifikan yang lebih kecil dari 0,05.

Tabel 7. Uji Korelasi Antara Optimisme dan Masing-masing Dimensi Kualitas Hidup

Variabel	r	Sig.	Keterangan
Optimisme dan Dimensi Fisik	0,910**	0,000	Ada hubungan positif
Optimisme dan Dimensi Psikologis	0,795**	0,000	Ada hubungan positif
Optimisme dan Dimensi Hubungan Sosial	0,669**	0,000	Ada hubungan positif
Optimisme dan Dimensi Lingkungan	0,817**	0,000	Ada hubungan positif

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat pengaruh signifikan optimisme terhadap kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba. Dari perhitungan uji korelasi pada penelitian ini, diperoleh nilai Pearson correlation sebesar 0,919 dengan sig. = 0,000 ($p < 0,01$). Optimisme memberikan sumbangsi terhadap kualitas hidup sebesar 84,5% pada mantan pecandu narkoba. Artinya semakin tinggi tingkat optimisme mantan pecandu narkoba, maka semakin tinggi tingkat kualitas hidup yang mereka capai, hal ini sejalan dengan pernyataan Putra dan Satwika (2019) dalam penelitiannya yang mengatakan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme, maka akan semakin tinggi tingkat kualitas hidup. Lusiawati (2016) mengatakan bahwa orang yang selalu semangat akan cenderung berpengharapan baik. Selain itu, orang yang optimis tidak mudah putus asa serta mampu bertahan dalam situasi sulit (Lusiawati, 2016). Mantan pecandu narkoba yang memiliki tingkatan

optimisme yang baik dapat membentuk mereka untuk mampu bertahan dalam situasi apapun dalam mencapai tujuan yang diinginkannya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu yang dapat menunjang kualitas hidup seseorang adalah tingkat optimisme yang baik. Scheier dan Carver (2002) mendefinisikan optimisme ialah keyakinan individu secara umum tentang hasil yang positif atau baik dari setiap proses yang dilalui, sehingga memberikan dorongan kepada individu untuk terus mampu berusaha dalam mencapai sebuah tujuan yang diinginkannya, serta selalu yakin untuk bisa memberikan yang terbaik dalam kehidupannya. Hal ini membuat mantan pecandu narkoba memiliki keyakinan kuat dalam setiap hal yang dilakukan. Optimisme yang timbul dari diri seorang mantan pecandu narkoba dapat memberikan keyakinan yang positif dalam segala hal dilakukan, terkhususnya dalam kehidupan sehari-hari di masyarakat. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahayu (2015), bahwa optimisme merupakan kemampuan untuk hidup secara yakin dan positif yang berasal dari dalam diri seseorang.

Mantan pecandu narkoba yang memiliki kualitas hidup baik tentunya dapat merasakan kehidupan yang layak dalam kehidupannya. Dalam kehidupan, tentunya memiliki standar, tujuan, harapan, dan sebagainya yang diinginkan oleh mantan pecandu narkoba. WHOQOL (2012) menjelaskan kualitas hidup adalah persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai yang mereka jalani dan berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, serta perhatian mereka. Dalam hal ini, mantan pecandu narkoba yang memiliki tingkat optimisme yang baik akan membentuk diri mereka untuk yakin dalam segala hal yang dikerjakan maupun permasalahan kehidupan yang ada. Pada pengambilan data, mantan pecandu narkoba memiliki kecenderungan lebih sering berharap mengalami segala sesuatu yang baik daripada yang buruk, serta adanya kecenderungan memilih optimis dalam melihat masa yang akan datang (masa depan). Kraai dkk (2017) menjelaskan bahwa individu yang secara stabil dan permanen mampu mempertahankan emosi positifnya terhadap pengharapan positif akan lebih mudah membangun kualitas hidup yang lebih baik.

Tercapainya optimisme pada mantan pecandu narkoba diakibatkan adanya fisik yang terpenuhi. Vilhena dkk. (2014) mengungkapkan, adapun optimisme seringkali memiliki indikasi berupa kualitas fisik dan mental yang meningkat, kesejahteraan emosional, perasaan rasa sakit yang berkurang, serta kemampuan fungsi normal yang meningkat. Hal ini dapat menggambarkan seorang mantan pecandu narkoba bisa menyesuaikan dirinya dalam melakukan kegiatan sehari-hari, mobilitas yang dihadapi, serta cukupnya istirahat tanpa adanya ketergantungan obat-obatan apapun.

Optimisme pada mantan pecandu narkoba juga dipengaruhi adanya kesejahteraan psikologis, yang dimana mantan pecandu narkoba dapat mengatur pola pikir (cara berpikir), serta perasaan yang timbul dari dalam diri seorang mantan pecandu narkoba. Cara berpikir dan

perasaan yang positif mampu membuat mantan pecandu narkoba yakin akan masa depan yang baik. Hal ini sejalan dengan ungkapan Glatzer, Camfield, Moller, dan Rojas (2015), komponen psikis dari individu dalam dimensi kualitas hidup dipengaruhi oleh suatu polaritas emosi positif dan negatif individu terhadap keadaan dirinya. Semakin polaritas ini mengarah pada emosi positif maka akan semakin baik kualitas hidup individu.

Optimisme pada mantan pecandu narkoba pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh adanya hubungan sosial yang tercipta. Mantan pecandu narkoba yang memiliki hubungan pribadinya terhadap diri sendiri bahkan orang lain dapat memberikan dampak yang positif, adanya dukungan sosial yang dirasakan mantan pecandu narkoba menimbulkan perasaan optimis untuk kehidupannya. Dapat dikatakan, ketika hubungan sosial tercapai, mantan pecandu narkoba dapat melihat banyaknya peluang yang positif bagi kehidupan selanjutnya. Aspek psikologis dan sosial seperti harga diri, kebahagiaan, hubungan interpersonal, spiritualitas, masalah keuangan, persepsi diri terhadap kualitas hidup, perasaan positif dan kesejahteraan sosial (Mascaro, Waller, Wright, Leonard, Haack & Waller, 2019)

Optimisme mantan pecandu narkoba juga dipengaruhi oleh lingkungan yang baik. Mantan pecandu narkoba yang berada dalam lingkungan yang tepat (positif) akan menentukan kualitas hidupnya, kehidupan yang layak serta lingkungan yang dapat membentuk bagaimana mantan pecandu narkoba optimis dengan masa depannya. Penelitian yang dilakukan Lasmawan dan Valentina (2015), mengungkapkan adanya mantan pecandu narkoba mengungkapkan bahwa hubungan dengan orang sekitarnya semakin membaik seperti ibu, teman, dan masyarakat. Hal itu setelah mantan pecandu narkoba merasa dirinya diterima di masyarakat dengan lingkungan yang tepat. Tempat tinggal, sekolah, kantor, dan sebagainya yang positif akan mendorong mantan pecandu narkoba dalam menentukan pencapaian kualitas hidupnya.

Dengan tercapainya kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba dapat memberikan dampak yang baik bagi mereka. Mantan pecandu narkoba yang mencapai kualitas hidupnya mampu memberikan makna tersendiri bagi mereka, terkhusus dalam kehidupannya sehari-hari. Adanya optimisme dalam diri seorang mantan pecandu narkoba mampu memberikan dorongan yang baik untuk melangkah ke depan, serta memberikan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Terlepas dari hasil penelitian yang telah diperoleh, namun penelitian ini tetap saja tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu cukup sulitnya mencari populasi (mantan pecandu narkoba) secara insidental, serta sulitnya keterbukaan mantan pecandu narkoba dalam mengisi link google form yang disebar. Meskipun hasil penelitian positif, namun kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba perlu dikembangkan melalui optimisme yang timbul dari dalam diri mantan pecandu narkoba. Hal ini, tentunya akan mendorong mantan pecandu narkoba agar memiliki keyakinan yang baik dalam kehidupannya, serta timbulnya kualitas hidup yang diinginkan mantan pecandu narkoba.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara optimisme dan kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba. Skor optimisme dan skor kualitas hidup terdapat di kategori baik. Optimisme memberikan sumbangsi terhadap kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba sebesar 84,5% (r^2). Hal ini mengindikasikan bahwa mantan pecandu narkoba dapat mencapai kualitas hidup yang diinginkan dengan salah satu faktor yang sangat kuat dibentuk yaitu optimisme. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat diberikan kepada: Bagi mantan pecandu narkoba disarankan agar lebih meningkatkan optimismenya agar dapat mencapai kualitas hidup yang diinginkan. Optimisme dapat mendorong mantan pecandu narkoba agar memiliki keyakinan yang positif dalam kehidupannya. Bagi masyarakat disarankan untuk mengerti dan mampu memberikan dorongan yang positif kepada mantan pecandu narkoba agar dapat memberikan sikap optimisme yang baik. Masyarakat dapat membantu dengan menerima keberadaan mantan pecandu narkoba dimanapun mereka berada. Bagi Pemerintah disarankan mampu memberikan dorongan kepada mantan pecandu narkoba, melalui fasilitas, lapangan pekerjaan, dan lain sebagainya agar adanya ketersediaan wadah mantan pecandu narkoba untuk berkarya dan mengekspresikan dirinya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang optimisme dan kualitas hidup dapat melakukan dengan populasi yang sama hanya saja diharapkan lebih terperinci, ataupun dapat mencari narasumber yang memiliki dinamika yang berbeda. Pada tahap pengambilan data, peneliti dapat mencari informasi sebanyak mungkin dengan pihak-pihak terkait terkhususnya pada mantan pecandu narkoba dapat mencari informasi terkait keberadaan komunita ataupun data dari mantan pecandu narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, M. P., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja (Adolescent substance abuse). *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389
- Aztri, S., & Milla, M. N. (2013). Rasa berharga dan pelajaran hidup mencegah kekambuhan kembali pada pecandu narkoba studi kualitatif fenomenologis. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Buleno, I., Nelwan, J. E., Runtuwene, J., Manampiring, A. E., & Ratag, G. (2021). Kualitas hidup remaja di Kotamobagu Sulawesi Utara pada masa pandemi Coronavirus Disease 2019. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6). doi:10.1016/j.tics.2014.02.003
- Cohen, B. L., Zoega, H., Shah, S. A., LeLeiko, N., Lidofsky, S., Bright, R., Flowers, N., Law, M., Moniz, H., Merrick, M., & Sands, B. E. (2014). Fatigue is highly associated with poor

health-related quality of life, disability and depression in newly-diagnosed patients with inflammatory bowel disease, independent of disease activity. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 811-822.

- Cohen, S. R., Sawatzky, R., Russell, L. B., Shahidi, J., Heyland, D. K., & Gadermann, A. (2017). Measuring the quality of life of people at the end of life: The McGill Quality of Life Questionnaire–Revised. *Palliative Medicine*, 31(2), 120-129. DOI: 10.1177/0269216316659603
- Dewantoro, A. (2019). Pengaruh optimisme terhadap kemampuan identifikasi peluang mahasiswa strata satu pada Perguruan Tinggi di Surabaya. *Agora*, 7(1).
- Dewi, A. K., & Rahayu, A. (2020). Optimisme dan keberfungsian keluarga hubungannya dengan subjective well-being pekerja perempuan yang work from home di Kecamatan Tambun Utara Kabupaten Bekasi. *IKRA-ITH Humaniora*, 4, 29-36.
- Fitri, S., & Yusran, R. (2020). Implementasi kebijakan rehabilitasi pengguna narkoba pada Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Barat. *Journal of Civic Education*, 3(3).
- Hinz, A., Sander, C., Glaesmer, H., Brähler, E., Zenger, M., Hilbert, A., & Kocalevent, R.-D. (2017). Optimism and pessimism in the general population: Psychometric properties of the Life Orientation Test (LOT-R). *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 17, 161-170. doi:10.1016/j.ijchp.2017.02.003
- Kraai, I. H., Vermeulen, K. M., Hillege, H. L., Jaarsma, T., & Hoekstra, T. (2017). Optimism and quality of life in patients with heart failure. *Palliative and Supportive Care*. doi:10.1017/S1478951517001055
- Kreis, S., Molto, A., Bailly, F., Dadoun, S., Fabre, S., Rein, C., Hudry, C., Zenasni, F., Rozenberg, S., Pertuiset, E., Fautrel, B., & Gossec, L. (2015). Relationship between optimism and quality of life in patients with two chronic rheumatic diseases: axial spondyloarthritis and chronic low back pain: a cross sectional study of 288 patients. *Health and Quality of Life Outcomes*. DOI: 10.1186/s12955-015-0268-7
- Kusasi, M. (2014). Hubungan empati dan komunikasi interpersonal dengan kualitas hidup. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, 3(1), 37-49.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun optimisme pada seseorang ditinjau dari sudut pandang psikologi komunikasi. *TEDC*, 10, 147-151.
- Mardiyah, A., Dupai, L., & Prasetya, F. (2018). Studi kualitatif kualitas hidup mantan pecandu narkoba di Klinik Rehabilitasi BNN (Badan Narkotika Nasional) Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3.
- Prayogi, F. (2020). Optimisme vs pesimisme: Studi deskriptif tentang profil optimisme mahasiswa. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 155-162.
- Putra, U. P., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara optimisme dengan kualitas hidup pada

- pasien kanker di Yayasan Kanker Indonesia Cabang Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(01).
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Santoso, M. D. Y. (2019). Dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup lansia : Review Article. *J. K. Mesencephalon*, 5(1), 33-41.
- Segerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2017). Optimism. *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*. DOI 10.1007/978-3-319-58763-9_11
- Setiawan, H., Khaerunnisa, R. N., Ariyanto, H., Fitriani, A., Firdaus, F. A., & Nugraha, D. (2021). Yoga meningkatkan kualitas hidup pada pasien kanker: Literature Review. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 8(1), 75-88.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1-74.
- Suratno, Suarman, & Natuna, D. A. (2022). Pengaruh budaya organisasi dan lingkungan kerja terhadap optimisme guru SMA kecamatan Bagan Sinembah Rokan Hilir. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1).
- Suryadi, B., Hayat, B., & Putra, M. D. K. (2021). The Indonesian version of the Life Orientation Test-Revised (LOT-R): Psychometric properties based on the Rasch model. *Cogent Psychology*. DOI: 10.1080/23311908.2020.1869375
- Szramka-Pawlak, B., Dańczak-Pazdrowska, A., Rzepa, T., Szewczyk, A., Sadowska-Przytocka, A., & Żaba, R. (2014). Quality of life and optimism in patients with morphea. *Applied Research Quality Life*. DOI: 10.1007/s11482-013-9273-3
- Vilhena, E., Pais-Ribeiro, J., Silva, I., Pedro, L., Meneses, R. F., Cardoso, H., ... & Mendonça, D. (2014). Optimism on quality of life in Portuguese chronic patients: moderator/mediator?. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 60, 373-380.
- WHOQOL. (2012). WHOQOL user manual. Programme On Mental Health.
- Wulandari, P. D., Alfian, I. N., & Widiasavitri, P. N. (2020). Pelatihan kontrol diri untuk mencegah relapse pada narapidana kelompok rehab mantan pecandu narkoba di Lapas. *Jurnal Diversita*, 6(2), 175-182. DOI: 10.31289/diversita.v6i2.4083