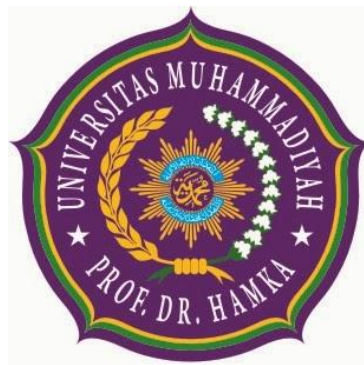


LAPORAN PENELITIAN

EKSPLORASI EFIKASI DIRI PESERTA REHABILITASI

PENYALAHGUNAAN NARKOBA

DI YAYASAN ASHEFA



DI SUSUN OLEH

Dra. FITNIWILIS, M.Pd

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA JAKARTA

2026 M

HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN DASAR KEILMUAN (PDK)

1. Judul : Eksplorasi Efikasi Diri Peserta Rehabilitasi Penyalahgunaan Narkoba
Di Yayasan Ashefa
2. Ketua Pelaksana :
 - a. Nama : Dra. Fitniwilis, M. Pd
 - b. NIDN : 0304076206
 - c. Pangkat / Golongan : Lektor, III / D
 - d. Jabatan : Dosen Bimbingan dan Konseling
 - e. Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 - f. Jurusan : Ilmu Pendidikan
 - g. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Anggota Peneliti : 1. Mardy Handika, M.Pd
4. Luaran yang dihasilkan : Prosiding Seminar Internasional BK tahun
2026
5. Jangka Waktu Pelaksanaan : 6 Bulan
6. Biaya Total : Rp. 5. 000. 000,00

Jakarta, 20 Juli 2026

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Eka Heriyani, M. Pd., Kons

NIDN. 0315038401

Ketua Pelaksana



Dra. Fitniwilis, M. Pd

NIDN. 0304076206

Menyetujui

Dekan FKIP UHAMKA



Purnama Syae Purrohman, M. Pd., Ph.D.
NIDN. 0307017404

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI	
.....	ii
i	
PENGANTAR	v
ABSTRAK	
.....	v
i	
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	01
B. Rumusan Masalah.....	09
C. Tujuan Penelitian.....	09
D. Urgensi Penelitian.....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Efikasi Diri	11
B. Sumber Efikasi Diri	13
C. Factor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri	14
D. Peranan Efikasi Diri Dalam Perubahan Prilaku.....	15
E. Strategi Meningkatkan Efikasi Diri.....	17
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	18
B. Tempat Dan Subjek Penelitian.....	20
C. Pengumpulan Data.....	20
D. Instrumen Penelitian.....	21
E. Prosedur Pengumpulan Dan Analisis	
Data.....	22

F. Triangulasi	
Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Profil Subjek	
Penelitian.....	26
B. Temuan	
Penelitian.....	36
C. Pembahasan	
.....	53

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	57
B. Implikasi.....	5
8	
C. Saran	
.....	59
D. Keterbatasan	
.....	61

DAFTAR PUSTAKA

Abstrak

Efikasi diri merupakan faktor psikologis penting dalam keberhasilan rehabilitasi narkoba karena berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghentikan penggunaan narkoba, mengatasi *craving*, dan mencegah kekambuhan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi proses terbentuknya efikasi diri pada peserta rehabilitasi di Yayasan Ashefa, khususnya melalui pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*), struktur program dan dukungan profesional, serta dukungan keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Informan utama terdiri atas empat peserta rehabilitasi yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, sedangkan pengelola yayasan dan anggota keluarga dilibatkan sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri peserta berkembang melalui empat tema yang saling berkaitan, yaitu keyakinan terhadap kemampuan untuk pulih, pengalaman keberhasilan bertahap dalam menjalani aktivitas sehari-hari, struktur program dan pendampingan profesional yang konsisten, serta dukungan keluarga yang ditandai oleh penerimaan tanpa syarat. Efikasi diri tidak terbentuk secara instan, tetapi berkembang melalui proses reflektif yang melibatkan pengalaman nyata, penguatan spiritual, dan interaksi sosial yang suportif. Temuan ini mendukung konsep efikasi diri dalam Teori Kognitif Sosial Bandura dan selaras dengan prinsip *Recovery Model*. Penelitian ini menegaskan pentingnya program rehabilitasi yang secara sistematis memfasilitasi pengalaman keberhasilan bertahap, memperkuat hubungan terapeutik, dan melibatkan keluarga secara aktif dalam proses pemulihan.

Kata kunci: *dukungan keluarga, efikasi diri, pengalaman keberhasilan, penyalahgunaan narkoba, rehabilitasi*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Narkoba (narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya) merupakan zat atau obat yang apabila digunakan tidak sesuai dengan indikasi medis serta tanpa pengawasan tenaga profesional dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik terhadap kondisi fisik, emosional, psikologis, maupun fungsi kognitif seseorang. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika Pasal 1 Ayat (1), narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman maupun bukan tanaman, baik sintetis maupun semisintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, menghilangkan atau mengurangi rasa nyeri, serta menimbulkan ketergantungan.

Definisi tersebut sejalan dengan penjelasan *Department of Health and Aged Care* (2019) yang menyatakan bahwa narkoba merupakan zat yang dapat mengubah kondisi mental maupun fisik seseorang. Penggunaan zat tersebut dapat memengaruhi cara kerja otak, perasaan, perilaku, kemampuan berpikir, serta fungsi indra sehingga perilaku individu menjadi sulit diprediksi dan berpotensi membahayakan diri sendiri maupun orang lain, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda.

Penyalahgunaan narkoba telah menjadi ancaman serius bagi keberlangsungan generasi bangsa Indonesia, terutama karena tingginya prevalensi

penyalahgunaan di kalangan remaja dan usia produktif sebagai penerus pembangunan nasional. Kelompok usia muda merupakan populasi yang paling rentan terhadap penyalahgunaan narkoba akibat berbagai faktor, seperti rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, tekanan sosial, serta rendahnya kemampuan mengendalikan diri. Hasil Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2025 yang diselenggarakan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) bekerja sama dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) menunjukkan bahwa prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia dalam rentang usia 15-64 tahun mencapai **4.150.000 jiwa**. Lebih memprihatinkan, sekitar 27% dari jumlah tersebut merupakan pelajar, sehingga kondisi ini menjadi tantangan serius bagi pembangunan sumber daya manusia Indonesia.

Pemerintah Indonesia telah menerapkan berbagai kebijakan hukum untuk menekan peredaran gelap narkoba. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika dijelaskan bahwa pelaku tindak pidana peredaran narkotika dapat dikenai pidana penjara minimal 5 tahun dan maksimal 20 tahun sebagaimana diatur dalam Pasal 114 Ayat (1). Sementara itu, terhadap pelaku yang memperdagangkan narkotika dalam jumlah tertentu, misalnya melebihi satu kilogram ganja atau lima gram narkotika Golongan I bukan tanaman seperti heroin, kokain, metamfetamin, MDMA (ekstasi), dan sejenisnya, dapat dijatuhi pidana mati.

Meskipun pemerintah telah menerapkan sanksi pidana yang sangat berat, termasuk pidana mati bagi pelaku tertentu, peredaran gelap narkoba masih

terus berlangsung. Banyak pelaku telah ditangkap, diadili, dan dijatuhi hukuman sesuai dengan tingkat pelanggaran yang dilakukan, namun tingginya keuntungan ekonomi dari bisnis narkoba menyebabkan aktivitas ilegal tersebut tetap berkembang (BNN, 2021). Akibatnya, penyalahgunaan narkoba tidak hanya terjadi pada kelompok usia produktif, tetapi juga telah meluas hingga melibatkan anak-anak maupun lanjut usia (Lilis Sri Handayani, 2018).

Individu yang telah mengalami ketergantungan narkoba umumnya akan terus menggunakan zat tersebut sehingga menjadi konsumen tetap dalam jaringan peredaran narkoba. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup, kerusakan kesehatan fisik dan mental, terganggunya fungsi sosial, serta meningkatnya risiko perilaku kriminal. Oleh karena itu, upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba tidak cukup dilakukan melalui pendekatan hukum semata, tetapi juga memerlukan pendekatan rehabilitasi yang berorientasi pada rehabilitasi menyeluruh.

Sebagai bentuk komitmen dalam penanganan penyalahgunaan narkoba, Pemerintah Republik Indonesia menetapkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika yang menegaskan bahwa pecandu dan korban penyalahgunaan narkotika wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial sebagaimana diatur dalam Pasal 54. Kebijakan ini menunjukkan adanya perubahan paradigma penanganan penyalahgunaan narkoba, yaitu tidak hanya menekankan aspek penegakan hukum (*punitive approach*), tetapi juga mengedepankan pendekatan rehabilitatif (*rehabilitative approach*) yang bertujuan memulihkan kondisi fisik, psikologis, sosial, dan keberfungsian

individu agar dapat kembali menjalankan kehidupannya secara produktif di tengah masyarakat.

Program rehabilitasi merupakan suatu upaya yang diselenggarakan untuk memulihkan individu penyalahguna narkoba agar mampu kembali menjalankan fungsi sosialnya secara optimal di tengah masyarakat. Pada hakikatnya, rehabilitasi merupakan proses penyelamatan bagi korban penyalahgunaan narkoba agar tidak semakin terjerumus ke dalam perilaku adiktif, dengan harapan terjadi perubahan perilaku, pola pikir, dan kualitas hidup setelah mengikuti program rehabilitasi (NIDA, 2022).

Meskipun program rehabilitasi dirancang dalam berbagai bentuk kegiatan yang didukung oleh pendekatan dan metode intervensi yang komprehensif, keberhasilan program tersebut tidak hanya ditentukan oleh kualitas layanan yang diberikan, tetapi juga oleh kesiapan psikologis peserta rehabilitasi. Program rehabilitasi belum tentu menghasilkan perubahan yang optimal apabila peserta tidak memiliki motivasi yang kuat untuk menjalani proses rehabilitasi serta tidak memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu pulih dari ketergantungan narkoba. Oleh karena itu, peserta rehabilitasi perlu memiliki kemauan yang tinggi, semangat untuk mengikuti seluruh rangkaian program yang telah ditetapkan, dan memiliki **keyakinan pada kemampuannya untuk mencapai hasil yang diharapkan (Bandura, 1997)**

Sebagian peserta rehabilitasi mengikuti program bukan atas kemauan sendiri, melainkan karena proses hukum setelah tertangkap menggunakan narkoba sehingga diwajibkan menjalani rehabilitasi sebagaimana diatur dalam Surat

Edaran Mahkamah Agung Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2010. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian peserta belum memiliki kesiapan psikologis untuk berubah sehingga memerlukan intervensi yang lebih intensif selama menjalani proses rehabilitasi, termasuk menumbuhkan keyakinan atau Efikasi dirinya.

Pada proses rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang mendukung keberhasilan rehabilitasi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih yakin mampu menolak ajakan menggunakan narkoba, mengelola *craving*, mengikuti program rehabilitasi secara konsisten, serta mempertahankan kondisi tanpa narkoba setelah menyelesaikan rehabilitasi. Bagaimana efikasi diri yang dimiliki oleh peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di yayasan Ashefa? Menjadi focus dalam penelitian ini

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana Efikasi diri yang dimiliki oleh peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?
2. Bagaimana Peran Pengalaman Keberhasilan Kecil (*Mastery Experiences*) dalam Meningkatkan Efikasi diri peserta rehabilitasi peserta penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?

3. Bagaimana Peran Struktur Program dan Dukungan Profesional Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?
4. Bagaimana Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?

C. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan Efikasi diri yang dimiliki oleh peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?
2. Menjelaskan Peran Pengalaman Keberhasilan Kecil (*Mastery Experiences*) dalam Meningkatkan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?
3. Menjelaskan Peran Struktur Program dan Dukungan Profesional Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?
4. Mendeskripsikan Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?

D. Urgensi penelitian

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berkaitan dengan rendahnya risiko kekambuhan (*relapse*) dan meningkatnya keberhasilan program rehabilitasi. Penelitian yang dilakukan oleh Dennis M. Donovan et al. (2005) menemukan bahwa Efikasi diri berperan sebagai prediktor

keberhasilan mempertahankan abstinensi dan mencegah kekambuhan. Sarah W. Feldstein Ewing et al. (2015) memaparkan hasil penelitiannya bahwa Efikasi diri meningkatkan keterlibatan peserta dalam program rehabilitasi dan mendukung perubahan Perilaku. Dalam konteks Indonesia penelitian Putri & Astuti (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kekambuhan. Efikasi diri menjadi faktor protektif yang penting dalam mempertahankan rehabilitasi.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa factor Efikasi diri berkontribusi terhadap keberhasilan rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, namun demikian Efikasi diri sebagai factor psikologis yang mempengaruhi cara individu memandang masa depan, menghadapi kesulitan, serta mempertahankan harapan selama proses rehabilitasi masih relatif jarang dikaji, khususnya melalui pendekatan kualitatif. Penelitian yang mengeksplorasi pengalaman subjektif peserta rehabilitasi di Indonesia masih sangat terbatas, diperlukan penelitian yang berfokus pada Efikasi diri dalam rangka menggali pengalaman hidup peserta selama menjalani rehabilitasi.

Program studi BK Uhamka merupakan program studi yang membelajarkan mahasiswa dalam memecahkan masalah melalui konseling, membantu individu memecahkan masalah yang dihadapi termasuk masalah penyalahgunaan narkoba. Selain itu hal yang lebih urgen adalah membantu individu dalam menguatkan dan mengembangkan potensi diri individu seperti menumbuhkan dan meningkatkan efikasi diri. Mengeksplorasi efikasi diri individu menjadi penting dalam pelaksanaan konseling.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimilikinya. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda, apa yang dimiliki harus diyakini bahwa itu adalah sesuatu yang harus dikembangkan dan dimanfaatkan dalam menjalankan kehidupan yang penuh tantangan.

Setiap individu menghadapi tantangan yang berbeda, sebagian mampu bertahan dan bangkit ketika menghadapi kesulitan, sedangkan sebagian lainnya mudah menyerah meskipun memiliki kemampuan yang sama. Perbedaan tersebut tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat kecerdasan atau keterampilan, tetapi juga oleh keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Dale H. Schunk (2012) yang mengatakan bahwa efikasi diri adalah Keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu mempelajari atau melakukan suatu perilaku pada tingkat tertentu sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Pendapat Schunk penekanannya terlihat pada keyakinan akan kemampuan diri. James E. Maddux (2016) juga menekankan pada keyakinan diri yang

mengatakan bahwa Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan berbagai aspek kehidupan dan menghasilkan perilaku yang membawa pada pencapaian tujuan. Pandangan yang agak berbeda datang dari Robert A. Baron dan Donn Byrne (2004) yang mengatakan bahwa Efikasi diri merupakan evaluasi individu mengenai kemampuan atau kompetensinya untuk melaksanakan suatu tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Baron menekankan pada evaluasi atas kemampuan yang dimiliki.

Pendapat di atas dapat diambil maknanya bahwa **Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, mengendalikan, mengevaluasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu,**

Dalam konteks **rehabilitasi penyalahgunaan narkoba**, efikasi diri merujuk pada **keyakinan peserta rehabilitasi bahwa mereka mampu menghentikan penggunaan narkoba, menghadapi godaan (craving), mengatasi risiko kekambuhan (relapse), serta mempertahankan proses rehabilitasi hingga dapat kembali menjalankan fungsi sosial secara optimal.**

B. Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri akan mengalami perubahan sejalan dengan usaha dan kemauan individu, dapat meningkat atau menurun sesuai usaha yang dilakukan. Sumber utama dalam mengembangkan efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah:

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Pengalaman berhasil menyelesaikan suatu tugas merupakan sumber efikasi diri yang paling kuat. Keberhasilan meningkatkan keyakinan bahwa individu mampu menghadapi tantangan berikutnya. Peserta rehabilitasi yang berhasil mengikuti aturan harian, mampu mengendalikan keinginan menggunakan narkoba dan menyelesaikan target program rehabilitasi maka keyakinannya akan meningkat dan semakin yakin bahwa dia mampu menjalankan proses rehabilitasi sampai tuntas.

2. Pengalaman Vikarius (*Vicarious Experiences*)

Efikasi diri meningkat ketika seseorang melihat orang lain yang memiliki kondisi serupa dengan dirinya tapi berhasil menjalankan program rehabilitasi. Hal ini terjadi Ketika peserta melihat alumni rehabilitasi berhasil pulih, selain dari itu peserta juga dapat memperoleh inspirasi dari sesama peserta yang mengalami kemajuan selama mengikuti rehabilitasi

3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Dukungan, dorongan, dan umpan balik positif dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya. Dukungan dari berbagai pihak akan sangat membantu untuk Meningkatkan keyakinan peserta rehabilitasi, terutama dukungan dan motivasi dari konselor, dukungan keluarga, penguatan dari teman sebaya, dan juga apresiasi atas perkembangan peserta.

4. Kondisi Fisiologis dan Afektif

Keadaan fisik dan emosional memengaruhi penilaian individu terhadap kemampuannya. Emosi positif, ketenangan, dan kesehatan fisik akan meningkatkan efikasi diri, sedangkan kecemasan, stres, dan depresi dapat menurunkan efikasi dirinya. Oleh karena itu sangat diperlukan stabilitas emosi, kesehatan fisik dan kegiatan spiritual.

C. Factor Yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Pada hakekatnya setiap individu memiliki Efikasi diri dengan kadar yang berbeda, efikasi diri dapat meningkat dan dapat pula menurun tergantung kuatnya pengaruh dari factor-faktor tertentu antara lain:

1. pengalaman keberhasilan dan kegagalan; seseorang yang memiliki pengalaman sukses dalam suatu kegiatan dapat Meningkatkan keyakinannya bahwa dia mampu, sebaliknya bila individu tersebut gagal dalam mencapai target yang ditetapkan maka dia cenderung merasa bahwa dia tidak mampu, meskipun sebenarnya hal itu tidak permanen.
2. dukungan keluarga; kemampuan seseorang tidak permanen, bisa berkembang bila mendapatkan dukungan dari lingkungan terutama keluarga. Support keluarga menjadi modal besar bagi perkembangan individu, keluarga menjadi kekuatan dalam menumbuhkan keyakinan individu bahwa dia mampu
3. dukungan sosial, menjadi penting bagi individu untuk mendapatkan pengakuan Masyarakat. pengakuan atas kemampuan individu terutama dari teman sebaya dapat Meningkatkan efikasi diri seseorang

4. hubungan terapeutik dengan konselor, pada kondisi individu yang menjalani rehabilitasi efikasi diri mempengaruhi untuk kepulihan, Hubungan peserta rehab dengan konselor menjadi penentu suksesnya proses rehabilitasi
5. lingkungan yang kondusif, lingkungan yang nyaman, ramah dan menyenangkan akan menciptakan rasa diterima apa adanya bagi individu, tanpa diskriminasi dan justifikasi dengan label negative akan menciptakan suasana penuh keyakinan bahwa “saya bisa dan saya mampu”
6. spiritualitas. Individu yang memiliki pemahaman keagamaan yang kuat Percaya bahwa setiap manusia diberi oleh sang pencipta kemampuan yang harus dikembangkan, usaha yang maksimal akan dibalas dengan hasil yang terbaik. Hal tersebut Meningkatkan Keyakinan diri seseorang.

D. Peranan Efikasi Diri dalam Perubahan Perilaku

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai mekanisme kognitif yang menentukan pilihan Perilaku seseorang, seberapa besar usaha yang dikeluarkan, ketekunan dalam menghadapi hambatan, serta kemampuan untuk bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah lebih mudah menghindari tugas yang dianggap sulit.

Efikasi diri yang tinggi membuat seseorang lebih yakin bahwa usahanya akan menghasilkan yang terbaik, efikasi diri berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, menentukan pilihan strategi penyelesaian masalah, meningkatkan ketekunan, dan memperbaiki performa individu (Dale H. Schunk, 2012).

Efikasi diri juga berperan dalam Kesehatan mental dan mengatasi stress dan membantu individu beradaptasi terhadap perubahan. Hal ini sejalan dengan James E. Maddux (2016) bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap berbagai masalah psikologis. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung Percaya diri dalam menyelesaikan masalah.

Efikasi diri memengaruhi hampir seluruh aspek perilaku manusia, seperti pemilihan tujuan, ketekunan menghadapi kesulitan, kemampuan mengatasi stress, pengambilan keputusan, kemampuan memecahkan masalah, dan keberhasilan mencapai tujuan. Semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut berhasil melakukan perubahan perilaku secara berkelanjutan

Dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba, efikasi diri berperan sebagai faktor protektif yang mendukung keberhasilan rehabilitasi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih yakin mampu menolak ajakan menggunakan narkoba, mengelola *craving*, mengikuti program rehabilitasi secara konsisten, serta mempertahankan kondisi bebas narkoba setelah menyelesaikan rehabilitasi. Beberapa penelitian yang dilakukan juga menunjukkan bahwa efikasi diri berkaitan dengan rendahnya risiko kekambuhan (*relapse*) dan meningkatnya keberhasilan program rehabilitasi. Putri & Astuti (2018) menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah kecenderungan untuk mengalami kekambuhan. Efikasi diri menjadi faktor protektif yang penting dalam mempertahankan rehabilitasi. Vasyadil Putra (2025) menunjukan *hasil penelitiannya bahwa Self-efficacy*

berpengaruh negatif terhadap kecenderungan relaps. Semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah kecenderungan kambuh. Bhullar & Gupta (2023) melakukan penelitian tentang *Effects of Self-Efficacy on Addiction Recovery and Relapse in Substance Users*, hasilnya menunjukkan bahwa General self-efficacy dan coping self-efficacy berhubungan positif dengan recovery capital serta menurunkan risiko relaps pada pengguna zat adiktif.

E. Strategi Meningkatkan Efikasi Diri

Efikasi diri yang pada dasarnya sudah dimiliki oleh individu tidak dapat meningkat secara alamiyah, dia memerlukan usaha dan strategi tertentu agar berkembang dan meningkat dan dapat merubah perilaku ke arah yang positif. Bagi peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba strategi yang dapat dilakukan dalam meningkatkan efikasi diri antara lain

1. Memberikan pengalaman keberhasilan secara bertahap.
2. Menghadirkan alumni yang berhasil pulih sebagai model.
3. Memperkuat hubungan terapeutik antara konselor dan peserta.
4. Melibatkan keluarga dalam proses rehabilitasi.
5. Mengembangkan keterampilan hidup (*life skills*).
6. Memberikan umpan balik yang positif dan realistis.
7. Mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologis sesuai kebutuhan peserta.

BAB III

Metodologi Penelitian

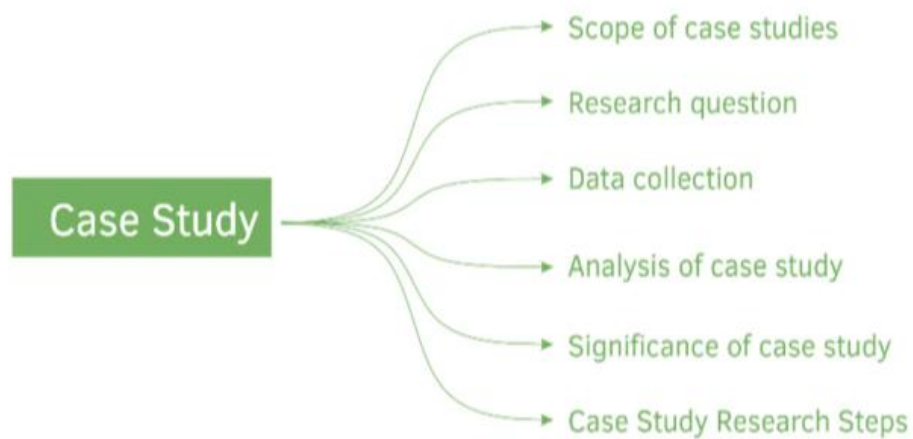
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Pendekatan dan jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian studi kasus. Penelitian kualitatif tidak menggunakan pengukuran. Pendekatan kualitatif dipilih karena masalah penelitian ini berkaitan dengan eksplorasi suatu fenomena, kejadian yang ada dalam diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.

Alasan penelitian studi kasus ini adalah karena penelitian terdahulu kebanyakannya meneliti tingkah laku pengguna narkoba, dampak penggunaan narkoba, tindakan preventif dan kuratif, bentuk terapi untuk penyalahgunaan narkoba, kondisi psikososial dan fisik pengguna narkoba, bentuk-bentuk narkoba dan lain sebagainya. Namun begitu, belum ada peneliti yang melakukan penelitian khusus dan mendalam dalam kalangan peserta program rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.

Penelitian studi kasus dilakukan mengacu kepada Creswell (2007) yaitu proses penelitian mengeksplorasi system terbatas (kes) atau beberapa sistem terbatas dari waktu ke waktu, melalui pengumpulan data yang rinci, mendalam. Selanjutnya Creswell (2018) mengatakan bahwa penelitian studi kasus merupakan proses penelitian yang melibatkan subjek secara langsung pada beberapa bahagian, secara khusus pada bahagian evaluasi. (Yin, 2018) menjelaskan ciri penelitian studi kasus yang baik ialah bahwa dia memberikan pemahaman mendalam tentang kasus tersebut. Untuk mencapai ini, peneliti mengumpulkan dan mengintegrasikan berbagai bentuk data kualitatif, berawal dari pertemuan, observasi dan wawancara (Yin, 2018).

Adapun bentuk kerangka konseptual dalam penelitian ini mengacu kepada Yin; Creswell & Poth (2018), Merriam & Tisdell (2016), Stake (1995) sebagai berikut:



Penelitian diawali bermula dengan identifikasi kasus tertentu yang akan dideskripsikan dan dianalisis. Contoh kasus adalah komunitas pengguna narkoba. Boleh dipilih 1 kasus atau beberapa kasus lalu dibandingkan. Penelitian kualitatif menekankan sifat realita yang terbentuk secara sosial, interaksi antara peneliti dengan apa yang diteliti tidak ada hambatan sehingga membangun sebuah hubungan yang baik dalam melaksanakan penelitian (Houser, 2015).

Penelitian studi kasus pada penelitian ini merupakan pemaparan pemahaman yang mendalam mengenai kasus yang diteliti, untuk memperoleh informasi, peneliti mengumpulkan dan menganalisis berbagai informasi atau data dari wawancara dan catatan lapangan (Creswell, 2018). Ada tiga hal dalam memperoleh hasil yaitu: 1). Membaca dan memberi makna, 2). Mendiskusikan pemikiran untuk sinkronisasi dan 3). Menuliskan tanggapan subjek atas masalah penelitian (William Ellet, 2018)

B. Pengumpulan Data

Data dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis dokumen hasil wawancara terhadap peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat.

Instrumen pengumpulan data yang utama adalah peneliti sendiri. Untuk memudahkan mendapatkan informasi yang akurat peneliti menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan masalah penelitian. Wawancara yang digunakan adalah wawancara semi berstruktur, yaitu pedoman wawancara yang fleksibel, pertanyaan boleh ditambah ketika melakukan wawancara sesuai kebutuhan. Pertanyaan tidak perlu banyak, peneliti menyiapkan 8 pertanyaan saja dan ketika wawancara akan berkembang sesuai kondisi. Hasil wawancara dianalisis secara tematik dan diinterpretasikan secara deskriptif.

C. Tempat dan Subjek Penelitian

Penelitian dilakukan di yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat, Pemilihan tempat ini berdasarkan justifikasi: 1). Yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat merupakan tempat rehabilitasi penyalahgunaan narkoba yang mendapat izin dari pihak yang berwenang, 2). Yayasan Ashefa menerima calon peserta khusus pengguna narkoba saja, 3). Yayasan Ashefa menerima penyalahgunaan narkoba dari berbagai kalangan, latar belakang individu tidak menjadi syarat, 4). Yayasan Ashefa didirikan dan dikelola oleh mantan pengguna narkoba, sebelum pulih sering mengikuti program rehabilitasi, 5). Yayasan Ashefa terletak di Jakarta Barat dan akses mudah dicapai, 6). Yayasan Ashefa mempunyai fasilitas yang sangat sederhana, terdapat penjaga, pembimbing dan kaunselor.

Sabjek Penelitian

Sabjek penelitian ditetapkan berdasarkan kriteria sebagai berikut: 1). Peserta yang menjalani rehabilitasi di yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat lebih dari dua bulan, dengan alasan peserta sudah bersosialisasi dan berinteraksi dengan kondisi lingkungan yayasan, 2). Peserta berusia antara 18 – 40 tahun, alasannya umur 18 – 40 ialah umur produktif, peserta memiliki masa depan yang panjang dalam memperbaiki kehidupannya, 3). Peserta bukan pengedar narkoba, alasannya bila pernah jadi pengedar sangat mungkin untuk keluar dari program rehabilitasi, 4). Peserta tidak mempunyai hubungan dengan teman lama di luar yayasan, alasannya kebanyakan peserta penyalahgunaan narkoba karena pengaruh teman dan sulit berhenti bila diajak teman yang boleh jadi releap, 5). Bersedia menjadi informan dalam penelitian, 6). Peserta aktif mengikuti kegiatan yang diterapkan di Yayasan Ashefa. Berdasarkan kriteria tersebut maka jumlah subjek pada penelitian ini ditetapkan sebanyak empat (4) orang.

D. Instrumen Penelitian

Sebagaimana yang dijelaskan pada bagian terdahulu bahwa instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri, untuk memudahkan pengumpulan data peneliti menggunakan pedoman wawancara dan selama proses wawancara peneliti menggunakan alat perekam suara. Pedoman wawancara dikembangkan berdasarkan 3 masalah penelitian menjadi 8 item sebagai berikut:

- 1). ceritakan secara ringkas tentang diri anda sebelum berada di yayasan Ashefa

Cingkareng ini

- 2). ceritakan bagaimana anda bisa sampai di sini?
- 3). Apakah pandangan anda tentang program Rehabilitasi di sini?
- 4). Ceritakan motivasi anda mengikuti program rehabilitasi ini!
- 5). bagaimana perasaan yang anda mengikuti program rehabilitasi di sini?
- 6). Mengapa anda mempunyai keyakinan bisa berubah?
- 7). Apakah rencana anda terhadap keyakinan anda?
- 8). ceritakan tentang usaha anda sesuai dengan keyakinan anda!

Item ini boleh bertambah sesuai keperluan penelitian dan keadaan yang ditemui pada peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di yayasan Ashefa Jakarta Barat

E. Prosedur Pengumpulan Data

Data merupakan informasi kunci dalam suatu penelitian, untuk mendapatkan data yang akurat diperlukan alat atau instrumen, kerana penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menetapkan peneliti sebagai instrumen utama, maka dalam pengumpulan data menggunakan prosedur sebagai berikut:

1. Pra Pengumpulan Data

Sebelum melakukan pengumpulan data, tindakan peneliti adalah: 1). Melakukan komunikasi melalui telepon seluler dengan pengurusan Yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat, 2). Membuat janji untuk bertemu dengan ketua yayasan untuk diskusi tentang maksud dan tujuan pengkaji, 3). Membuat janji/kesepakatan untuk melaksanakan pertemuan dengan ketua dan tim yayasan, 4). Melakukan pertemuan, berdiskusi dan

meminta data peserta yang dalam proses rehabilitasi 5). Mengamati lingkungan Yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat, 6). Mencatat hal-hal yang berkaitan dengan fasilitas dan prasarana yayasan, 7). Menetapkan peserta yang akan dijadikan subjek atau informan sesuai kriteria yang ditentukan, 8). Melakukan pendekatan pada subjek, 9). Menyusun jadwal pertemuan dengan subjek 10). Menyiapkan alat-alat yang diperlukan seperti, panduan wawancara, alat untuk merakam, kertas dan buku tulis.

Untuk melancarkan pertemuan dengan subjek penelitian, peneliti akan membina hubungan dengan subjek, membawa hadiah berupa barang atau makanan sehat dan halal untuk subjek penelitian.

2. Proses

Selama proses pengumpulan data, peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap diri peserta, baik secara fisik, pergerakan, ekspresi dan cara dia berkomunikasi. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta sesuai kondisi. Sesi wawancara bisa dilakukan berulang kali sampai data terpenuhi sesuai kebutuhan, apabila pada proses analisis masih terdapat kekurangan, maka peneliti akan kembali lagi ke lapangan untuk bertemu dengan peserta untuk memenuhi data penelitian. Tujuan dari wawancara adalah untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam dan detail mengenai suatu topik tertentu yaitu efikasi diri peserta rehabilitasi.

Peneliti kualitatif memperhatikan subjek, menghargai, mendengar suara meeka berbagi cerita pengalaman, meminimalkan hubungan kekuasaan

antara peneliti dan subjek, bekerjasama secara langsung, dan membina hubungan baik selama masa mengambil data, analisis dan interpretasi data penelitian. Mengacu kepada hasil wawancara, peneliti menyusun data eksplorasi efikasi diri sesuai pikiran dan perasaan peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa Cingkareng Jakarta Barat.

3. Pasca Pengumpulan Data

Data yang sudah didapati akan dianalisis dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Mengacu kepada konteks penelitian, penelitian studi kasus yang mengeksplorasi efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di yayasan Ashefa, analisis data yang digunakan ialah Analisis Tematik dari Braun & Clarke, sebagai teknik memahami data, menganalisis dan mentafsir tema-tema penelitian. **Braun dan Clarke (2006; 2021) menjelaskan bahawa Analisis Tematik dilakukan dalam 6 tahapan yaitu: 1). Memahami data dengan cermat, 2). Menandai kode awal, 3). Mengelompokkan kode menjadi tema, 4). Mencermati tema, 5). Menamakan tema dan memaknai tema dan 6). Menulis Laporan dengan petikan verbatim subjek penelitian.**

Merujuk kepada tahapan analisis tematik, peneliti melakukan adaptasi sesuai keperluan, sehingga aliran analisis seperti berikut:

1. Mentranskripsikan hasil wawancara secara verbatim.
2. Membaca semua transkrip sehingga benar-benar memahami data.
3. Memberikan kode kepada setiap unit makna berkaitan efikasi diri.

4. Mengelompokkan kod berdasarkan kategori.
5. Membentuk tema utama dan subtema
6. Mensinkronkan tema dengan keseluruhan data.
7. Mentafsir tema berdasarkan teori efikasi diri.
8. Menyediakan naratif hasil berserta petikan verbatim subjek.

Triangulasi Data

Proses analisis berikutnya melakukan sinkronisasi data, pengesahan data dalam bentuk pengesahan dari suber lain sebagai dukungan keabsahan data secara ilmiah.

Proses triangulasi ialah melakukan pemeriksaan atau konfirmasi dari temuan yang muncul dengan data lain dari sumber yang berbeda. Pada kajian kualitatif triangulasi paling banyak digunakan untuk meningkatkan keabsahan data dan kredibilitas penemuan. Pada penelitian ini akan digunakan triangulasi sumber data dan triangulasi teori.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian berdasarkan data yang diperoleh dari para subjek/informan, yang meliputi data hasil wawancara mendalam dengan peserta program rehabilitasi, ditambah dengan data hasil observasi dan dokumentasi. Selain itu, wawancara dengan pengelola Yayasan Ashefa dan anggota keluarga peserta juga digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat validitas temuan penelitian.

Pada bagian ini akan disajikan pemaparan profil informan lalu dilanjutkan dengan penyajian hasil penelitian berdasarkan empat (4) rumusan masalah penelitian, yaitu: 1). Bagaimana Efikasi diri yang dimiliki oleh peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?, 2). Bagaimana Peran Pengalaman Keberhasilan Kecil (*Mastery Experiences*) dalam Meningkatkan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?, 3). Bagaimana Peran Struktur Program dan Dukungan Profesional Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?, 4). Bagaimana Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa? dan berikutnya Pembahasan hasil penelitian.

A. Profil Subjek penelitian

Bahagian ini menerangkan profil subjek sebagai pemberi informasi yang dibutuhkan dalam penelitian, subjek tersebut adalah Tito, Abizar, Sarlan dan Denok (nama samaran). Subjek ini memiliki usia yang berbeda, begitu pula dengan awal menggunakan narkoba, lamanya menggunakan narkoba dan jenis narkoba yang digunakan.

1. Tito Tito merupakan seorang laki-laki berusia 33 tahun dengan tinggi badan sekitar 155 cm dan berat badan 64 kg. Ia berkulit gelap, berambut

bergelombang agak keriting, serta memiliki susunan gigi yang rapi. Tito belum pernah menikah. Ia berasal dari suku Betawi dan dibesarkan di kawasan Mangga Besar, Jakarta Barat. Ayahnya telah meninggal dunia, sedangkan ibunya telah menikah kembali dan menetap bersama suami barunya di wilayah Cisauk, Tangerang Selatan. Sebelum menjalani program rehabilitasi di Yayasan Ashefa, Tito tinggal bersama kakak laki-lakinya di kawasan Tangki, Mangga Besar, Jakarta Barat.

Secara fisik, Tito berada dalam kondisi sehat dengan postur tubuh sedang. Pada beberapa bagian tubuhnya terdapat tato, terutama di kedua lengan hingga bagian leher, sehingga bagi orang yang baru mengenalnya penampilannya dapat memberikan kesan menakutkan (seram). Komunikasi Tito jelas dan tegas dan mudah dipahami. Selama proses wawancara, ia menunjukkan sikap yang ramah, terbuka, dan komunikatif sehingga proses penggalian data dapat berlangsung dengan baik. Berdasarkan hasil wawancara, Tito tidak memiliki riwayat penyakit kronis maupun pengalaman menjalani perawatan di rumah sakit.

Tito merupakan anak kedua dari tiga bersaudara, dengan seorang kakak dan seorang adik perempuan. Tito tidak lulus SMP, hanya sampai kelas IX. Sebelum mengikuti program rehabilitasi di Yayasan Ashefa, aktivitas sehari-harinya tidak menentu. Kadang menjadi tukang parker motor di Pasar Mangga Besar kadang membantu kakak berjualan ikan. Tapi lebih banyak waktu berkumpul bersama teman-temannya.

Sejak berhenti sekolah, Tito telah mampu memperoleh penghasilan sendiri melalui berbagai pekerjaan informal. Kondisi tersebut membuatnya bebas menggunakan uang tanpa pengawasan keluarga. Lingkungan pergaulannya didominasi oleh teman-teman

yang memiliki pola hidup yang sama, yang sering menghabiskan waktu bersama tanpa tujuan yang jelas. Kepribadiannya yang mudah beradaptasi membuat Tito dikenal dan disukai oleh banyak orang, terutama para pedagang di sekitar pasar dekat tempat tinggalnya.

Dalam upaya mengubah perilakunya, ayah Tito pernah memasukkannya ke sebuah pondok pesantren di Bandung. Namun, ia hanya mampu bertahan selama satu semester, lalu kabur dan kembali ke rumah. Selama berada di pesantren, Tito sempat berhenti menggunakan narkoba. Setelah kembali ke rumah kembali pula menggunakan narkoba.

Tito mulai menggunakan narkoba pada usia 16 tahun ketika SMP, Awalnya ikutan minum-minuman keras dan merokok tanpa disadarinya rokok tersebut dicampur dengan ganja. Tito mengaku pernah menggunakan berbagai jenis zat adiktif, antara lain ganja, ekstasi, dan sabu. Tito sudah menjadi pecandu yang tergolong berat, sudah pernah direhab, pernah dipenjara tapi masih kembali lagi menggunakan narkoba, terhitung Tito ditangkap polisi 6 kali. Terakhir tahun 2024 yang dikirim polsek ke yayasan Ashefa.

2. Abizar

Abizar berusia 29 tahun, berasal dari Mangga Besar, Jakarta Barat, dia pernah menikah, tapi sudah bercerai. Memiliki 1 orang anak perempuan yang saat ini berada di bawah hak asuh mantan istrinya. Secara fisik, Abizar tampak kurang tegap, postur tubuh agak kurus, tinggi badan sekitar 160 cm dan berat badan 56 kg, berkulit sawo matang, berambut hitam lurus.

Abizar merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ayahnya telah meninggal, ibunya tidak menikah lagi. Keluarga Abizar memiliki beberapa unit rumah kontrakan yang menjadi sumber penghasilan keluarga. Namun Abizar tinggal di rumah kontrakan yang agak jauh dari keluarganya. Dari sisi ekonomi, keluarganya tergolong cukup mampu, tapi kurang memperhatikan pendidikan.

Pendidikan terakhir Abizar adalah Sekolah Menengah Pertama (SMP). Setelah lulus SMP tidak melanjutkan dan mulai bergaul dengan teman-teman sebaya yang juga tidak sekolah. Aktivitas hariannya sebagai pengelola parkir mobil di Pasar Mangga Besar dengan teman-temannya. Penghasilan yang diperolehnya mampu memenuhi kebutuhan sehari-hari, namun tidak dikelola secara baik dan cenderung dihabiskan Begitu saja seperti yang diungkapkannya "*mudah dipat, mudah habis.*"

Abizar menikah dengan perempuan pilihannya sendiri atas persetujuan kedua orang tuanya, tapi, kehidupan rumah tangga menuntut adanya kedisiplinan, tanggung jawab, dan kemampuan mengelola keuangan, sedangkan Abizar telah terbiasa menjalani kehidupan yang bebas dan kurang menyukai keterikatan. Perbedaan tersebut pada akhirnya menyebabkan pernikahan mereka berakhir dengan perceraian. Setelah bercerai, Abizar beberapa kali berganti pasangan dan terlibat dalam pergaulan bebas. Bahkan, pasangan terakhirnya juga merupakan pengguna narkoba.

Abizar mulai mengenal narkoba pada usia 15 tahun ketika masih SMP. Menggunakan narkoba dia tidak pernah tertangkap, bisa bebas, bekerja di kawasan pasar, bergaul tanpa batasan, serta menjalin hubungan dengan lawan jenis tanpa ikatan pernikahan. Abizar juga belum pernah mengikuti program rehabilitasi selain di sini. Perhatian keluarga sangat kurang terhadap aktifitas Abizar.

Abizar ditangkap oleh polisi di rumah kontrakannya bersama pacarnya, lalu dibawa ke Polsek Taman Sari, Jakarta Barat, dan menjalani penahanan selama empat hari. Pada hari kelima, pihak Yayasan Ashefa menjemput Abizar untuk menjalani proses asesmen dan selanjutnya mengikuti program rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa.

3. Sarlan

Sarlan seorang laki-laki berusia 39 tahun dengan berat badan 55 kg, tinggi badan 166 cm. Kulit berwarna kuning langsung, postur tubuh yang sedikit membungkuk, rambut hitam lurus, serta susunan gigi yang berwarna putih namun kurang rapi. Sarlan telah berkeluarga dan memiliki seorang istri serta dua orang anak. Dia tinggal di kawasan Kalideres, Jakarta Barat, bersama kedua orang tuanya, istri, dan kedua anaknya. Anak pertamanya perempuan sudah SMA kelas 2, sedangkan anak keduanya adalah laki-laki yang masih di SMP, istrinya bekerja di optik.

Keluarga Sarlan tergolong dalam keluarga yang berkecukupan. Kedua orang tuanya memiliki pola pikir yang terbuka dan memperhatikan

pendidikan sehingga Sarlan didukung untuk kuliah. Lulus SMA Sarlan melanjutkan ke Universitas Trisakti, selama menjalani perkuliahan sering bolos dan banyak ketinggalan kegiatan akademik, banyak mata kuliah yang gagal yang akhirnya DO.

Setelah tidak lagi kuliah, Sarlan bekerja sebagai pembantu agen transportasi di terminal dengan tugas membantu penumpang mengangkat barang bawaan. Kesempatan ini digunakan mencuri barang milik penumpang, menurut pengakuannya itu dilakukan hanya sekedar untuk beli narkoba saja, tidak lebih.

Pengalaman pertama Sarlan menggunakan narkoba pada usia 15 tahun ketika masih di SMP, Lingkungan pergaulan menjadi faktor yang mendorongnya menggunakan narkoba, penggunaan narkoba dipandang sebagai simbol pergaulan dan dianggap sebagai sesuatu yang menarik serta memberikan kesan keren di kalangan remaja.

Ketika di SMA orang tuanya mengirim Sarlan untuk menjalani program rehabilitasi di Pondok Inabah Suryalaya. Selama menjalani rehabilitasi, ia juga sempat melanjutkan pendidikan di sekolah yang berada di daerah tersebut. Namun, sebelum menyelesaikan pendidikannya, Sarlan memutuskan kembali ke Jakarta lalu bergaul kembali dengan teman-teman lamanya dan kembali menggunakan narkoba. Setelah lulus SMA Sarlan melanjutkan ke D-III) Program Studi Akuntansi di Universitas Trisakti, tapi, ketergantungannya terhadap narkoba menyebabkan dia sulit konsentrasi dalam belajar sehingga dia memutuskan berhenti kuliah.

Setelah tidak lagi memperoleh uang jajan dari orang tua, sementara kebutuhan untuk membeli narkoba semakin meningkat, Sarlan memilih bekerja sebagai pembantu agen transportasi di terminal untuk memperoleh penghasilan secara cepat.

Sarlan menikah pada usia 20 tahun. Pada awal pernikahan, istrinya tidak mengetahui bahwa dia pecandu narkoba, seiring berjalannya waktu, diketahui oleh istrinya yang kemudian mendorongnya untuk menjalani rehabilitasi. Pada tahun 2010, Sarlan mengikuti program rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Lido, Bogor. Setelah menyelesaikan program tersebut, ia kembali ke rumah, bekerja di terminal, menyerahkan penghasilannya kepada istri dan anak-anaknya, serta berusaha menjalani kehidupan secara normal. Meskipun demikian, kondisi tersebut tidak berlangsung lama karena berbagai situasi tertentu memicu keinginannya untuk kembali menggunakan narkoba.

Berdasarkan pengakuannya, Sarlan tidak pernah menggunakan narkoba di dalam rumah, sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bekerja di terminal, dia selalu berusaha pulang ke rumah pada sore hari dan menghindari aktivitas di malam hari. Sarlan berusaha menyembunyikan kebiasaan menggunakan narkoba agar tidak diketahui oleh anggota keluarganya. Keikutsertaannya dalam program rehabilitasi di Yayasan Ashefa bermula setelah dia ditangkap oleh polisi dan dibawa ke Polsek Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Selanjutnya, pihak Yayasan Ashefa menjemputnya untuk menjalani proses rehabilitasi. Sarlan tidak pernah

menjadi pengedar dan belum pernah ditangkap sebelumnya, selama ini dia selalu berhasil menghindari Razia kepolisian, penangkapan ini dianggapnya sebagai sebuah nasib buruk.

4. Denok

Denok seorang laki-laki berusia 26 tahun dengan tinggi badan 162 cm dan berat badan 64 kg, kulit putih bersih, rambut hitam lurus, susunan gigi yang rapi dan putih, serta kemampuan berkomunikasi bagus. Denok belum menikah, pendidikan terakhir SMP kelas VIII, belum lulus SMP terlibat narkoba.

Denok anak kelima dari enam bersaudara. Kakak perempuan tertuanya telah meninggal, tiga kakak laki-lakinya masing-masing menetap di Kalimantan dan Klaten, Jawa Tengah. Adik bungsunya tinggal bersama nenek mereka di Jakarta Utara. Sebelum terlibat dalam penyalahgunaan narkoba, Denok tinggal bersama kedua orang tua dan saudara-saudaranya di wilayah Tangerang, Banten. Keluarga mereka menjalani kehidupan yang harmonis dengan kondisi ekonomi yang tergolong cukup baik. Seiring berjalannya waktu, satu per satu saudara kandungnya menikah, bekerja, dan menetap di daerah lain, sehingga anggota keluarga tidak lagi tinggal bersama seperti sebelumnya.

Pada awalnya keluarga tidak mengetahui bahwa dirinya merupakan pengguna narkoba, keluarga baru mengetahui setelah dia ditangkap polisi dan direhabilitasi di Yayasan Ashefa pada tahun 2020. Peristiwa tersebut

memberikan dampak psikologis yang cukup besar bagi keluarganya. Kedua orang tuanya merasa khawatir dan tidak lagi merasa nyaman tinggal di lingkungan rumahnya, ada rasa takut keterlibatan Denok dalam narkoba akan berurusan dengan hukum dan stigma sosial terhadap keluarga. Hal itu membuat keluarganya menjual rumah dan pindah ke tempat tinggal yang baru. Tekanan psikologis yang dialami keluarga juga berdampak pada kondisi kesehatan beberapa anggota keluarga.

Denok mulai menggunakan narkoba pada usia 15 tahun ketika masih duduk di kelas VIII SMP, awalnya sering berkumpul dengan teman-teman sebaya, tetangga, dan kakak kelas sebagai bagian dari aktivitas pergaulan remaja. Kegiatan dimulai dengan minuman keras, Kemudian ada teman menawarkan rokok yang ternyata mengandung narkotika, Denok menerima dan menggunakan, dirasakan enak membuatnya ingin menggunakannya kembali. Sejak saat itu, penggunaan narkoba berlangsung secara berulang hingga berkembang menjadi ketergantungan.

Ketika di SMP Denok terlibat tawuran bersama temannya. Semua siswa yang ikut tawuran ditangkap polisi dan diperiksa urine. Hasil pemeriksaan Denok positif menggunakan narkoba. Karena banyak siswa terlibat, pihak sekolah mengupayakan agar para siswa dapat kembali mengikuti proses pendidikan. Tapi Denok tidak mau masuk sekolah lagi, trauma ditangkap polisi, dia memilih berhenti sekolah.

Setelah berhenti sekolah, Denok ikut temannya bekerja di bengkel, dari pekerjaan itu dia menghasilkan uang untuk memenuhi kebutuhan hidup,

menabung, serta membantu orang tuanya. Selama beberapa tahun kehidupannya berjalan relatif stabil, dari hasil tabungannya dia mampu membeli dua unit sepeda motor dan berencana membeli rumah secara kredit.

Kondisi tersebut berubah ketika teman lamanya datang ke bengkel tempat dia bekerja dan kembali memperkenalkannya pada narkoba. Setelah menggunakannya, Denok kembali merasakan sensasi yang pernah dialaminya ketika masih sekolah dan kembali kambuh (relapse). Pengakuannya, penggunaan narkoba membuat tubuhnya terasa lebih bertenaga dan membantunya tidur lebih nyenyak, tapi ketergantungan tersebut berdampak pada penurunan kinerja, hilangnya konsentrasi, serta meningkatnya kesalahan dalam bekerja.

Denok mengaku pernah menggunakan beberapa jenis narkoba, terutama ganja dan metamfetamin (sabu). Pada tahun 2020, ia ditangkap oleh polisi rehabilitasi di Yayasan Ashefa, tapi dia kabur setelah menjalani rehabilitasi kurang 2 bulan. Setelah itu, Denok kembali bekerja di tempat lain, dan ia relatif mudah mendapat pekerjaan karena memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik, mudah beradaptasi, serta tidak memilih jenis pekerjaan. Prinsip hidup yang selalu dipegangnya adalah bahwa setiap waktu harus dimanfaatkan untuk bekerja dan memperoleh penghasilan. Namun, akibat ketergantungan narkoba, sebagian besar penghasilannya habis digunakan untuk membeli narkoba.

Keikutsertaan Denok dalam program rehabilitasi di Yayasan Ashefa untuk kedua kalinya, setelah dia kembali ditangkap oleh polisi di wilayah Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Selanjutnya, dia dirujuk kembali ke Yayasan Ashefa untuk menjalani rehabilitasi. Denok kembali bertemu dengan konselor yang pernah mendampingiya pada proses rehabilitasi sebelumnya. Kondisi tersebut membuatnya merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk mengikuti seluruh rangkaian program rehabilitasi dengan sungguh-sungguh, dia menyatakan memiliki tekad yang kuat untuk berhenti menggunakan narkoba, menjalani proses rehabilitasi secara optimal, serta membangun kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan bermakna.

Keempat subjek/informan dalam penelitian ini berusia antara 26 - 39 tahun, mewakili kelompok usia dewasa muda hingga dewasa madya. Latar belakang pendidikan mereka bervariasi, mulai dari tidak lulus SMP sampai yang pernah menempuh pendidikan tinggi. Dari aspek sosial, para informan berasal dari lingkungan perkotaan dengan pengalaman hidup yang beragam, termasuk riwayat pergaulan berisiko, hubungan interpersonal yang kompleks, serta keterlibatan dalam aktivitas yang kurang produktif sebelum mengikuti program rehabilitasi di Yayasan Ashefa.

B. Temuan Penelitian Berdasarkan Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini terdiri atas empat (4) pertanyaan penelitian, yaitu: 1). Bagaimana Efikasi diri yang dimiliki oleh peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di yayasan Ashefa?, 2). Bagaimana peran

Pengalaman Keberhasilan Kecil (*Mastery Experiences*) dalam Meningkatkan Efikasi diri peserta rehabilitasi peserta penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?, 3). Bagaimana Peran Struktur Program dan Dukungan Profesional Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?, 4). Bagaimana Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Efikasi diri peserta rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa?

1. Gambaran Efikasi Diri Peserta Rehabilitasi

Efikasi diri peserta yang menjalani rehabilitasi di Yayasan Ashefa menunjukkan bahwa proses rehabilitasi pengguna narkoba dimulai dari keinginan dan berakar pada harapan yang ditumbuhkan dalam diri individu. Proses rehabilitasi tersebut tidak semata-mata merupakan hasil dari dorongan eksternal, melainkan berkembang melalui proses reflektif yang melibatkan kesadaran diri, penguatan spiritual, serta hubungan sosial yang memberikan dukungan. Berdasarkan hasil wawancara dengan empat informan, yaitu Tito, Abizar, Sarlan, dan Denok, efikasi diri merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri, mengarahkan perilaku menuju tujuan rehabilitasi, serta membangun ketahanan emosional dalam menghadapi risiko kekambuhan (relapse).

Hasil analisis terhadap efikasi diri pada peserta program rehabilitasi mengidentifikasi empat tema yang perlu dideskripsikan, yaitu:

para peserta program rehabilitasi memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri (efikasi diri) untuk mencapai keberhasilan dalam proses rehabilitasi di

Yayasan Ashefa. Mereka meyakini bahwa rehabilitasi bukan sekadar konsep atau harapan, melainkan tujuan yang dapat dicapai melalui usaha yang sungguh-sungguh, disertai komitmen pribadi dan dukungan dari program rehabilitasi yang dilaksanakan di Yayasan Ashefa. Informan Tito mengungkapkan *“Saya yakin bisa pulih sampai 90%, saya berusaha bisa mencapai itu, saya ikuti semua kegiatan di sini, saya juga suka nanyanya ke konselor, diskusi dengan petugas di sini.”* (Tito, Baris 296)

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri untuk pulih, yang diwujudkan melalui partisipasi aktif dalam seluruh kegiatan rehabilitasi serta kemauan untuk memperoleh informasi dan bimbingan dari konselor.

Sejalan dengan hal tersebut, informan Abizar juga mengemukakan tekad yang sangat kuat untuk mencapai rehabilitasi secara optimal dengan mengatakan *“Kalo hitung-hitung maunya 99% pengen pulih.”* (Abizar, Baris 316). Pernyataan ini mencerminkan tingkat efikasi diri yang tinggi, ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mencapai keberhasilan dalam proses rehabilitasi. Keyakinan yang sama juga diungkapkan oleh informan Denok yang menyatakan *“Saya yakin banget saya akan pulih, saya berusaha dan berdoa, fokus untuk pulih.”* (Denok, Baris 318). Ungkapan tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri tidak hanya diwujudkan melalui usaha nyata, tetapi juga diperkuat oleh aspek spiritual melalui doa serta fokus dan konsisten terhadap tujuan rehabilitasi. Sementara itu, informan Sarlan memaknai efikasi diri secara lebih realistis

dengan menyadari bahwa perubahan merupakan proses yang membutuhkan waktu. Ia menyatakan “*Untuk pulih itu lama waktunya, nggak mungkin bisa dalam waktu singkat, tapi saya yakin pelan-pelan saya bisa berubah.*” (Sarlan, Baris 380)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri tidak selalu diwujudkan dalam bentuk harapan yang instan, melainkan melalui penerimaan terhadap proses perubahan yang berlangsung secara bertahap. Perspektif ini mencerminkan efikasi diri yang realistis, yaitu kemampuan mempertahankan keyakinan meskipun menyadari adanya tantangan dan waktu yang diperlukan untuk mencapai kepulihan.

Keempat narasi tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri peserta rehabilitasi berkembang melalui pengalaman keberhasilan yang diperoleh secara bertahap (*mastery experiences*), dukungan lingkungan rehabilitasi, serta penguatan aspek spiritual yang saling melengkapi. Keyakinan yang ditunjukkan oleh Tito, Abizar, Denok, dan Sarlan menggambarkan tingginya efikasi diri dalam menjalani program rehabilitasi. Kondisi ini terlihat dari kesungguhan mereka dalam mengikuti seluruh rangkaian program, mempertahankan motivasi untuk pulih, serta memanfaatkan berbagai sumber dukungan yang tersedia selama proses rehabilitasi.

Sebagai contoh, Tito menunjukkan keterlibatan yang sangat aktif dalam berbagai kegiatan rehabilitasi dan secara rutin berdiskusi dengan konselor mengenai perkembangan dirinya. Perilaku tersebut mencerminkan peningkatan kapasitas personal sekaligus komitmen yang kuat dalam

menjalankan proses rehabilitasi. Demikian pula, Abizar menegaskan bahwa keberhasilan rehabilitasi merupakan hasil dari usaha yang maksimal, ketekunan, dan keterlibatan aktif dalam seluruh program harian, baik melalui konseling individu maupun aktivitas kelompok.

Pengurus yayasan Ashefa memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperkuat efikasi diri peserta rehabilitasi dengan menyediakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan pribadi. Berbagai kegiatan yang terstruktur, pendampingan oleh konselor, pemberian tanggung jawab, serta kesempatan untuk memperoleh pengalaman keberhasilan dalam aktivitas sehari-hari menjadi sumber utama pembentukan efikasi diri. Pengalaman-pengalaman tersebut memperkuat keyakinan peserta bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi ketergantungan narkoba dan mempertahankan proses rehabilitasi secara berkelanjutan.

Langkah tersebut dilakukan sebagai upaya untuk memperkuat efikasi diri setiap peserta secara individual agar mampu menjalani proses rehabilitasi secara efektif, berkelanjutan, dan konsisten.

“Sebagai pengelola, kami selalu memantau perkembangan peserta dari minggu ke minggu. Kami mendorong mereka untuk mencatat setiap kemajuan yang mereka capai, baik keberhasilan menahan godaan maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas harian. Ketika mereka melihat bukti nyata atas kemajuan tersebut, keyakinan diri (self-efficacy) mereka meningkat. Sebagai contoh, ketika informan Tito berhasil menyelesaikan tugas diskusi dan pada saat yang sama mampu mengalihkan pikirannya

dari teman-teman lamanya, kami mengajaknya berdiskusi mengenai strategi yang efektif sehingga keyakinan 'saya mampu' dalam dirinya semakin kuat.” (Attarib, Surat 3:12).

Pengurus Yayasan Ashefa menegaskan bahwa pemantauan perkembangan peserta secara berkelanjutan, disertai dengan pemberian umpan balik yang konkret, merupakan strategi penting dalam meningkatkan efikasi diri peserta. Menurut pengelola, setiap kemajuan yang dicapai peserta, sekecil apa pun, perlu didokumentasikan dan diapresiasi sebagai bukti nyata bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan mempertahankan proses rehabilitasi.

Sebagai ilustrasi, informan Tito secara rutin mencatat keberhasilannya dalam mengendalikan dorongan untuk kembali menggunakan narkoba serta kemampuannya menyelesaikan berbagai tugas harian selama menjalani program rehabilitasi. Selain itu, pengelola secara konsisten mengarahkan peserta untuk melakukan refleksi dan berpikir secara rasional dengan mengevaluasi kondisi dirinya saat ini dibandingkan dengan masa lalu. Ketika Tito berhasil menyelesaikan seluruh rangkaian sesi konseling dan menunjukkan komitmen untuk tidak akan bergaul dengan teman lamanya yang dapat memicu kekambuhan, tim konselor mengajaknya melakukan refleksi terhadap strategi-strategi yang bisa diterapkan sehingga dia mampu mempertahankan keberhasilan tersebut. Melalui proses refleksi ini, peserta menyadari bahwa keyakinan **"saya mampu"** bukan sekadar harapan atau motivasi semata, melainkan keyakinan yang dibangun melalui

pengalaman nyata, keberhasilan yang dialami secara bertahap, serta dukungan yang diberikan selama mengikuti program rehabilitasi.

Pengalaman nyata tersebut menjadi bukti konkret bahwa keyakinan *"saya mampu"* bukan sekadar harapan, melainkan terbentuk melalui pengalaman keberhasilan yang dialami secara langsung oleh peserta. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa *mastery experiences* (pengalaman keberhasilan) merupakan sumber utama dalam pembentukan efikasi diri. Keberhasilan-keberhasilan kecil yang dialami peserta selama menjalani program rehabilitasi menjadi faktor pendorong yang memperkuat efikasi diri sekaligus mendorong keberhasilan proses rehabilitasi.

Hasil wawancara dengan keluarga informan Abizar memperkuat temuan tersebut.

"Waktu anak saya masih di rumah, dia sering menyerah. Baru satu hari saja dia tidak menggunakan narkoba sudah merasa tidak kuat. Setelah mengikuti program di Ashefa, dia mampu menjalani seluruh kegiatan tanpa mengeluh, meskipun awalnya hanya bertugas piket kebersihan. Saya benar-benar melihat perubahan pada dirinya. Dia pernah bercerita, 'Bu, tadi saya berhasil menghilangkan rasa rindu kepada teman-teman lama yang dulu sering mengajak saya berkumpul dan menggunakan narkoba.' Saat itu saya melihat matanya penuh semangat, seolah-olah mengatakan, 'Saya bisa.' Hal itu membuat saya yakin bahwa rasa percaya dirinya

benar-benar tumbuh, dan saya sangat bersyukur melihat perubahan tersebut.” (Maryam, Surat 1:4).

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh keluarga informan Abizar, keberhasilan-keberhasilan kecil, seperti mampu mengendalikan kerinduan terhadap lingkungan pertemanan lama yang berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba serta menyelesaikan tugas-tugas harian selama rehabilitasi, merupakan indikator nyata berkembangnya efikasi diri peserta. Perubahan tersebut tidak terjadi secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses pembinaan yang berlangsung secara bertahap melalui program rehabilitasi di Yayasan Ashefa.

Keluarga meyakini bahwa semangat dan tekad yang tercermin dalam ungkapan *"Saya bisa"* merupakan manifestasi dari meningkatnya keyakinan peserta terhadap kemampuannya untuk mempertahankan proses rehabilitasi. Oleh karena itu, dukungan yang diberikan melalui program rehabilitasi yang sistematis di Yayasan Ashefa, disertai dengan penguatan dan apresiasi terhadap setiap pencapaian kecil, menjadi faktor penting dalam memperkuat efikasi diri peserta. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan rehabilitasi tidak hanya ditentukan oleh intervensi terapeutik, tetapi juga oleh proses pembelajaran yang memungkinkan peserta mengalami keberhasilan secara bertahap sehingga terbentuk keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mempertahankan abstinensi dan menjalani kehidupan yang lebih adaptif.

Peserta program rehabilitasi penyalahgunaan narkoba di Yayasan Ashefa memiliki efikasi terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani dan mempertahankan proses rehabilitasi. Efikasi diri dalam konteks ini tidak dimaknai sebagai keyakinan yang bersifat abstrak, melainkan sebagai keyakinan yang terbentuk melalui pengalaman nyata, dukungan sistematis, serta penguatan sosial yang diperoleh selama mengikuti program rehabilitasi. Dengan demikian, efikasi diri peserta rehabilitasi berkembang sebagai hasil dari proses pembelajaran selama mengikuti program rehabilitasi di yayasan Ashefa.

Efikasi diri peserta rehabilitasi di yayasan Ashefa tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses yang berkesinambungan. Pengalaman keberhasilan yang diperoleh selama menjalani program rehabilitasi diperkuat oleh lingkungan rehabilitasi yang kondusif, pendampingan dari pembimbing, serta dukungan emosional dari berbagai pihak. Sinergi dari berbagai faktor tersebut mendorong tumbuhnya keyakinan bahwa peserta memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan, menghindari kekambuhan (*relapse*), dan mempertahankan keberhasilan rehabilitasi secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan para informan, efikasi diri peserta rehabilitasi berkembang melalui pengalaman reflektif, spiritual, dan proses pembelajaran selama menjalani rehabilitasi. Para peserta tidak memandang keyakinan atas kemampuan dirinya sebagai perasaan positif yang bersifat sementara, melainkan sebagai nilai kehidupan yang tertanam dalam pikiran

bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berubah dan mencapai pemulihan.

Tito mengungkapkan bahwa keyakinannya untuk pulih didasarkan pada komitmen menjalankan seluruh rangkaian program rehabilitasi serta kepercayaan kepada Tuhan sebagai sumber kekuatan. *“Saya yakin bisa pulih kalau saya rajin mengikuti semua kegiatan dan tidak menyerah... saya percaya Tuhan akan membantu kalau kita berusaha.”* (Tito, Surat 15:262). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri tidak hanya dibangun melalui pikiran saja, tetapi juga diperkuat oleh dimensi spiritual yang menjadi sumber ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Kepercayaan kepada Tuhan dipandang sebagai kekuatan yang menopang semangat untuk terus berusaha dan tidak menyerah dalam menghadapi proses rehabilitasi. Pandangan yang hamper sama juga disampaikan oleh Abizar, yang memaknai efikasi diri sebagai hasil dari perubahan positif yang mulai dirasakan dalam dirinya selama mengikuti program rehabilitasi. *“Saya mulai percaya diri, sudah mulai bisa mengontrol emosi, saya merasakan sudah ada perubahan dalam diri saya.”* (Abizar, Surat 22:329). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri berkembang seiring dengan meningkatnya kesadaran diri (*self-awareness*) serta kemampuan individu mengenali perubahan positif yang dialaminya. Pengalaman berhasil mengendalikan emosi dan meningkatnya rasa percaya diri menjadi indikator bahwa proses rehabilitasi telah memberikan dampak terhadap pembentukan keyakinan akan kemampuan diri untuk mempertahankan rehabilitasi.

Selain itu, Sarlan dan Denok memberikan perspektif yang semakin memperkaya pemahaman efikasi diri. Sarlan menjelaskan bahwa efikasi diri diperkuat melalui afirmasi positif yang terus diulang selama menjalani program rehabilitasi. *“Selama di sini saya merasakan banyak perubahan dalam diri saya menuju kehidupan yang baru... ada jargonnya ‘saya harus pulih, saya pasti pulih.’”* (Sarlan, Surat 19:304). Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa afirmasi positif berperan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat keyakinan diri dan menjaga motivasi peserta untuk tetap berkomitmen pada proses rehabilitasi.

Sementara itu, Denok mengaitkan efikasi diri dengan proses refleksi terhadap pengalaman masa lalu, disertai harapan untuk membangun kehidupan yang lebih baik di masa depan. *“Saya yakin banget saya akan pulih, saya berusaha dan berdoa fokus untuk pulih... saya percaya saya bisa hidup lebih baik kalau tidak menggunakan narkoba.”* (Denok, Surat 15:259). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dibangun melalui perpaduan antara refleksi diri, usaha yang konsisten, doa, serta pikiran akan kemungkinan memperoleh kehidupan yang lebih baik tanpa ketergantungan pada narkoba. Dalam konteks ini, spiritualitas dan rasa syukur menjadi sumber kekuatan yang membantu peserta mempertahankan komitmen terhadap proses rehabilitasi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri peserta program rehabilitasi di Yayasan Ashefa tidak hanya dipahami sebagai emosi positif, tetapi sebagai suatu sistem nilai yang

mengintegrasikan keyakinan spiritual, pengalaman empiris, dan kesadaran moral. Nilai-nilai tersebut membentuk orientasi peserta terhadap masa depan, memperkuat keyakinan akan kemampuan diri untuk berubah, serta mendorong mereka untuk menjalani proses rehabilitasi secara konsisten. Proses rehabilitasi dipandang sebagai sebuah perjalanan menuju kehidupan yang lebih baik, yang dibangun atas dasar tanggung jawab, harapan, dan komitmen untuk terus memperbaiki diri.

2. Peran Pengalaman Keberhasilan Kecil (*Mastery Experiences*) dalam Meningkatkan Efikasi diri

Pengalaman keberhasilan kecil merupakan salah satu komponen penting dalam memperkuat efikasi diri peserta yang mengikuti program rehabilitasi di Yayasan Ashefa. Berbagai bentuk keberhasilan sederhana, seperti menyelesaikan tugas kebersihan, berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, atau membantu mencuci pakaian milik peserta lain, menjadi bukti nyata bahwa mereka masih memiliki kemampuan untuk menjalankan peran sosial secara positif. Pengalaman-pengalaman tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk merasakan keberhasilan secara langsung sehingga tumbuh keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan dan mempertahankan perubahan perilaku yang positif.

Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh pengelola Yayasan Ashefa. "*Setiap peserta diberikan tanggung jawab sederhana seperti menjaga kebersihan, mencuci piring, atau membantu kegiatan kelompok...*

dan mereka menunjukkan kebanggaan setelah selesai mengerjakan tugasnya.” (Attarib, Surat 4:17). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tugas-tugas sederhana berfungsi sebagai pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) yang memperkuat efikasi diri peserta. Setiap tugas yang berhasil diselesaikan menjadi bentuk pengakuan terhadap kemampuan diri sehingga menumbuhkan rasa kompeten, meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri, serta memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menjalani proses rehabilitasi secara bertahap.

Temuan tersebut diperkuat oleh pengalaman yang disampaikan oleh informan Tito. *“Saya senang waktu dipercaya memasak dan hasilnya enak... itu pertama kali saya merasa berguna.”* (Tito, Surat 15:254). Ungkapan tersebut menunjukkan bahwa kepercayaan yang diberikan untuk melaksanakan suatu tanggung jawab mampu membangkitkan perasaan berharga dan bermakna dalam diri peserta. Pengalaman keberhasilan seperti ini menjadi titik balik dalam proses rehabilitasi psikologis karena membantu mengubah citra diri yang sebelumnya dipenuhi perasaan gagal, tidak berguna, dan rendah diri akibat penyalahgunaan narkoba. Dengan kata lain, pengalaman keberhasilan kecil berfungsi sebagai katalisator yang memperkuat keyakinan peserta terhadap kemampuannya untuk berubah dan menjalani kehidupan yang lebih produktif.

Selain pengalaman pribadi, dukungan sosial dari keluarga juga berperan penting dalam memperkuat dampak psikologis dari setiap keberhasilan

yang dicapai peserta. Pengakuan, apresiasi, dan dorongan yang diberikan oleh keluarga menjadikan setiap pencapaian kecil memiliki makna yang lebih mendalam, sehingga semakin memperkuat efikasi diri dan motivasi peserta untuk mempertahankan proses rehabilitasi.

Hasil wawancara dengan ibu Abizar menunjukkan bahwa keluarga turut menyaksikan perubahan positif yang dialami peserta selama menjalani program rehabilitasi. *“...membantu orang lain, tampaknya dia senang karena bisa menjadi orang yang berguna.”* (Maryam, Surat 3:12). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengakuan keluarga terhadap perubahan positif yang dialami peserta merupakan bentuk validasi sosial yang sangat penting dalam memperkuat efikasi diri. Apresiasi dari keluarga tidak hanya memberikan dukungan emosional, tetapi juga memperkuat keyakinan peserta bahwa dirinya mampu menjalankan peran sosial secara positif dan mempertahankan perubahan perilaku yang telah dicapai selama proses rehabilitasi.

Keberhasilan-keberhasilan kecil yang disertai dengan penguatan dari lingkungan sosial membentuk suatu siklus positif, yaitu ketika keyakinan terhadap kemampuan diri mendorong individu untuk bertindak, sementara keberhasilan dari tindakan tersebut semakin memperkuat efikasi diri. Melalui proses ini, peserta program rehabilitasi memahami bahwa rehabilitasi bukan sekadar berhenti menggunakan narkoba, tetapi juga merupakan proses membangun kembali identitas diri melalui berbagai pencapaian yang bermakna dan diakui, baik oleh diri sendiri maupun oleh

orang lain. Dengan demikian, pengalaman keberhasilan kecil yang diperoleh selama mengikuti program rehabilitasi di Yayasan Ashefa menjadi bukti konkret terjadinya transformasi psikologis, yaitu perubahan dari perasaan tidak berdaya menuju keyakinan diri yang semakin kuat. Setiap keberhasilan, meskipun sederhana, menjadi fondasi penting dalam membangun efikasi diri dan mempertahankan proses rehabilitasi dalam jangka panjang.

3. Peran Struktur Program dan Dukungan Profesional Dalam Peningkatan Efikasi diri

Struktur program rehabilitasi di Yayasan Ashefa memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat efikasi diri peserta melalui penerapan disiplin, konsistensi, serta pendampingan yang dilakukan oleh tenaga profesional. Program rehabilitasi dirancang secara sistematis dengan mekanisme pemantauan, evaluasi, dan pembimbingan yang berkesinambungan sehingga setiap peserta dapat memahami perkembangan dirinya sekaligus menyadari tanggung jawab yang harus dilaksanakan selama proses rehabilitasi.

Hal tersebut dijelaskan oleh pengelola Yayasan Ashefa sebagai berikut. *“Program kami teratur. Setiap peserta dipantau oleh petugas seperti pembimbing atau mentor yang selalu memberikan informasi tentang hasil kegiatan harian, sehingga peserta juga mengetahui perkembangan dirinya.”* (Attarib).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa sistem pemantauan yang dilakukan secara berkelanjutan berfungsi sebagai mekanisme untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) sekaligus memperkuat efikasi diri peserta. Melalui umpan balik yang diberikan secara rutin, peserta memperoleh gambaran yang jelas mengenai perkembangan, kekuatan, dan aspek-aspek yang masih perlu diperbaiki selama menjalani program rehabilitasi.

Struktur program yang sistematis tersebut juga menciptakan keseimbangan antara pembinaan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, peserta tidak hanya menjalani rutinitas harian, tetapi juga memperoleh pengalaman belajar yang mendorong perubahan perilaku dan memperkuat keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Pendekatan ini membantu peserta memahami bahwa rehabilitasi merupakan proses yang berlangsung secara bertahap, yang hanya dapat dicapai melalui konsistensi, kedisiplinan, dan keterlibatan aktif dalam setiap kegiatan rehabilitasi.

Selain struktur program, dukungan profesional yang diberikan oleh mentor, konselor, dan pembimbing merupakan faktor penting dalam memperkuat efikasi diri peserta. Tito menggambarkan pengalaman tersebut sebagai berikut. *“Saya sering diajak berdiskusi oleh pembimbing. Saya diberi tahu bagian mana yang sudah baik dan apa yang masih perlu diperbaiki.”* (Tito, Surat 08:84). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya hubungan terapeutik yang bersifat suportif dan berorientasi pada pengembangan potensi peserta. Melalui proses refleksi bersama mentor, peserta tidak hanya memperoleh arahan mengenai langkah-langkah yang perlu dilakukan, tetapi juga

mendapatkan pengakuan atas setiap kemajuan yang berhasil dicapai. Penguatan positif tersebut mendorong peserta untuk semakin yakin terhadap kemampuannya dalam menjalani proses rehabilitasi.

Dukungan yang diberikan oleh mentor dan konselor juga membantu peserta menafsirkan pengalaman hidupnya secara lebih objektif dan konstruktif. Perasaan bersalah, penyesalan, dan ketidakberdayaan yang sebelumnya mendominasi mulai berubah menjadi motivasi untuk memperbaiki diri dan membangun masa depan yang lebih baik. Dalam konteks ini, struktur program yang sistematis dan dukungan profesional tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengawasan, tetapi juga menjadi sarana pembelajaran psikologis yang mengembangkan ketahanan mental (*resilience*) dan efikasi diri. Peserta menyadari bahwa setiap keberhasilan maupun kegagalan merupakan bagian dari proses rehabilitasi, serta memahami bahwa mereka tidak menjalani proses tersebut seorang diri, melainkan didampingi oleh tenaga profesional yang memberikan arahan, dukungan, dan penguatan secara berkelanjutan.

4. Dukungan Keluarga Dalam Peningkatan Efikasi diri

Dukungan keluarga merupakan bentuk penguatan eksternal yang paling penting dalam membangun kembali efikasi diri peserta selama menjalani program rehabilitasi di Yayasan Ashefa. Penerimaan, kepercayaan, dan dukungan moral yang diberikan oleh anggota keluarga berperan besar dalam memulihkan harga diri serta keyakinan peserta terhadap kemampuannya untuk berubah. Dukungan tersebut menjadi semakin bermakna karena mampu mengurangi dampak stigma sosial yang sebelumnya menyebabkan peserta

merasa rendah diri, tidak berharga, dan kehilangan kepercayaan terhadap masa depannya.

Hal tersebut diungkapkan oleh ibu Abizar sebagai berikut. *“Kami tidak lagi menyalahkannya. Kami selalu mengatakan bahwa dia sudah jauh lebih baik dan kami percaya dia bisa pulih.”* (Maryam, Surat 2:7). Pernyataan tersebut mencerminkan adanya penerimaan tanpa syarat (*unconditional acceptance*) dan kepercayaan keluarga terhadap kemampuan peserta untuk mencapai rehabilitasi. Sikap keluarga yang tidak lagi berfokus pada kesalahan masa lalu, melainkan memberikan harapan dan penguatan positif, membuat peserta merasa diterima, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk membangun kembali kehidupannya. Bagi peserta, kepercayaan yang diberikan keluarga menjadi bentuk pengakuan bahwa setiap usaha yang dilakukan selama menjalani rehabilitasi memiliki nilai dan diapresiasi oleh orang-orang terdekatnya.

Dampak dari penerimaan tersebut terlihat pada meningkatnya stabilitas emosi, keberanian peserta untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pengalaman dan perasaannya, serta meningkatnya komitmen dalam mengikuti seluruh rangkaian program rehabilitasi secara konsisten. Hasil wawancara dengan informan lainnya menunjukkan pola yang serupa, yaitu bahwa kunjungan keluarga, ungkapan dukungan, serta komunikasi yang terjalin selama proses rehabilitasi dipandang sebagai sumber motivasi yang memperkuat tekad mereka untuk mempertahankan rehabilitasi. Ketika keluarga menunjukkan kepercayaan dan penerimaan, peserta menjadi lebih siap mengambil tanggung

jawab atas kehidupannya dan berupaya menjaga kepercayaan yang telah diberikan.

Dukungan emosional yang diberikan secara berkelanjutan juga berfungsi sebagai jembatan antara proses rehabilitasi di dalam lembaga dengan proses reintegrasi sosial setelah peserta kembali ke masyarakat. Dalam konteks tersebut, keluarga tidak hanya berperan sebagai sumber dukungan moral, tetapi juga sebagai faktor protektif (*protective factor*) yang membantu menjaga stabilitas emosi, memperkuat identitas diri yang positif, serta meningkatkan efikasi diri bahwa proses rehabilitasi merupakan perjalanan bersama yang dapat dilalui dengan penuh harapan, tanggung jawab, dan martabat.

Secara keseluruhan, penguatan efikasi diri peserta di Yayasan Ashefa merupakan hasil dari interaksi yang sinergis antara faktor internal dan faktor eksternal. Dari sisi internal, peserta membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya melalui refleksi diri, penguatan spiritual, serta berbagai pengalaman keberhasilan yang diperoleh selama mengikuti program rehabilitasi. Keberhasilan-keberhasilan tersebut menjadi bukti konkret bahwa mereka memiliki kapasitas untuk berubah dan mempertahankan proses rehabilitasi.

Di sisi lain, faktor eksternal berupa program rehabilitasi yang terstruktur, pendampingan profesional, serta dukungan keluarga memberikan lingkungan yang kondusif bagi berkembangnya efikasi diri. Program yang sistematis, bimbingan dari mentor dan konselor, serta penguatan yang diberikan oleh keluarga membentuk pengalaman belajar yang positif dan memperkuat

keyakinan peserta terhadap kemampuan dirinya. Terjadi perubahan dalam diri peserta dari keraguan menjadi keyakinan, rasa tidak berdaya menjadi kepercayaan diri, serta pengalaman kegagalan di masa lalu menjadi motivasi untuk membangun kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan bermakna.

Efikasi diri mendorong peserta untuk bertindak secara nyata dalam proses rehabilitasi, sedangkan pengalaman keberhasilan yang diperoleh setiap hari menjadi bukti empiris yang semakin memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai harapan, tetapi juga menjadi kekuatan psikologis yang menggerakkan perubahan perilaku secara berkelanjutan. Pembahasan Tema Penguatan Efikasi Diri

C. Pembahasan

Efikasi diri peserta rehabilitasi di Yayasan Ashefa berkembang melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan, pengalaman keberhasilan yang diperoleh secara bertahap, serta dukungan dari lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan **Teori Efikasi Diri** yang dikemukakan oleh Bandura (1977, 1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tindakan merupakan determinan utama motivasi, ketekunan, dan keberhasilan dalam menghadapi berbagai tantangan. Menurut Bandura (1997), efikasi diri dibentuk melalui empat sumber utama, yaitu **pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*)**, **pengalaman vikarius (*vicarious experiences*)**, **persuasi verbal (*verbal persuasion*)**, serta **kondisi fisiologis dan emosional (*physiological and affective states*)**.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keempat sumber efikasi diri tersebut hadir dalam proses rehabilitasi di Yayasan Ashefa. Pengalaman keberhasilan (*mastery experiences*) diperoleh melalui penyelesaian berbagai tugas harian, keberhasilan mengendalikan dorongan untuk kembali menggunakan narkoba, serta kemampuan mempertahankan disiplin selama mengikuti program rehabilitasi. Pengalaman vikarius (*vicarious experiences*) diperoleh ketika peserta menyaksikan keberhasilan para alumni yang sebelumnya juga menjalani proses rehabilitasi di Yayasan Ashefa dan kini mampu menjalani kehidupan yang produktif. Sementara itu, persuasi verbal diwujudkan melalui bimbingan, umpan balik, dan penguatan positif yang diberikan oleh mentor, konselor, serta keluarga. Adapun stabilitas kondisi emosional dibangun melalui aktivitas spiritual, refleksi diri, dukungan kelompok sebaya, dan lingkungan rehabilitasi yang kondusif.

Temuan tersebut juga sejalan dengan pandangan Schunk (2012), yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung menetapkan tujuan yang lebih menantang, menunjukkan motivasi yang lebih kuat, serta mempertahankan usaha secara konsisten dalam menghadapi hambatan. Efikasi diri memengaruhi pilihan tindakan, intensitas usaha, dan ketekunan individu dalam mencapai tujuan. Sejalan dengan itu, Zimmerman (2000) menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilakunya secara mandiri, serta memanfaatkan umpan balik sebagai dasar untuk meningkatkan kualitas diri. Dengan demikian, efikasi diri yang berkembang pada peserta di Yayasan Ashefa bukan merupakan harapan yang bersifat ilusi,

melainkan keyakinan yang berlandaskan pengalaman nyata dan keberhasilan yang diperoleh secara bertahap selama mengikuti program rehabilitasi.

Selain mendukung Teori Efikasi Diri, temuan penelitian ini juga memperkuat **Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*)** yang dikemukakan oleh Bandura (1986). Teori tersebut menjelaskan bahwa perubahan perilaku merupakan hasil interaksi timbal balik (*reciprocal determinism*) antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Dalam penelitian ini, struktur program rehabilitasi yang sistematis, penerapan disiplin harian, pendampingan tenaga profesional, serta keterlibatan keluarga menciptakan lingkungan yang mendukung berkembangnya efikasi diri peserta. Lingkungan yang kondusif tersebut memungkinkan peserta membangun keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan perilaku, mengatasi berbagai tantangan selama rehabilitasi, serta mempertahankan keberhasilan rehabilitasi. Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri tidak berkembang secara individual, tetapi dibentuk dan diperkuat melalui interaksi yang berkelanjutan antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga sejalan dengan **Recovery Model** yang dikembangkan oleh *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA, 2012). Model ini menekankan bahwa rehabilitasi merupakan proses yang berorientasi pada kekuatan individu (*strengths-based*), harapan (*hope*), pemberdayaan (*empowerment*), dan dukungan sosial (*social support*). Program rehabilitasi di Yayasan Ashefa tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan narkoba, tetapi juga diarahkan untuk membangun

identitas diri yang baru, meningkatkan efikasi diri, serta mengembangkan kapasitas peserta agar mampu menjalani kehidupan yang sehat, mandiri, produktif, dan bermakna setelah menyelesaikan program rehabilitasi. Pendekatan ini menunjukkan bahwa keberhasilan rehabilitasi tidak hanya diukur dari kemampuan mempertahankan abstinensi, tetapi juga dari berkembangnya keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup, membangun relasi sosial yang sehat, serta berpartisipasi kembali secara produktif di tengah masyarakat.

Pendekatan tersebut mendorong peserta untuk mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri sebagai bagian dari proses rehabilitasi. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa rehabilitasi bukan sekadar proses menghentikan penggunaan narkoba atau menghilangkan gejala ketergantungan, melainkan merupakan proses membangun kembali kehidupan yang bermakna, produktif, dan berdaya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri peserta berkembang melalui akumulasi pengalaman keberhasilan yang diperoleh selama mengikuti program rehabilitasi, dukungan sosial dari keluarga dan tenaga profesional, penerapan program rehabilitasi yang terstruktur, serta pembentukan emosi positif melalui berbagai aktivitas terapeutik dan spiritual. Berbagai faktor tersebut saling berinteraksi dalam memperkuat efikasi diri peserta, sehingga mereka semakin yakin terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan, mempertahankan perubahan perilaku, dan menjalani kehidupan tanpa ketergantungan pada narkoba.

Dengan demikian, efikasi diri yang berkembang pada peserta di Yayasan Ashefa tidak bersifat semu atau hanya berupa harapan yang abstrak, melainkan didasarkan pada pengalaman nyata yang secara bertahap memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri. Efikasi diri yang semakin kuat menjadi modal psikologis yang penting dalam menjaga komitmen terhadap proses rehabilitasi, mempertahankan abstinensi, mencegah terjadinya kekambuhan (*relapse*), serta meningkatkan peluang keberhasilan rehabilitasi dalam jangka panjang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Efikasi diri dimaknai sebagai keyakinan bahwa peserta mampu pulih dari ketergantungan narkoba. Para peserta tidak lagi memandang pemulihan sebagai sesuatu yang mustahil, melainkan sebagai tujuan yang dapat dicapai melalui usaha yang konsisten, kepatuhan terhadap program rehabilitasi, dan komitmen untuk berubah. Keyakinan tersebut menjadi landasan bagi mereka dalam menghadapi tantangan selama proses rehabilitasi.

Efikasi diri berkembang melalui pengalaman langsung (*mastery experiences*). Keberhasilan menyelesaikan aktivitas harian, mengikuti konseling, mempertahankan disiplin, mengendalikan keinginan menggunakan narkoba, serta menjalankan tanggung jawab di lingkungan rehabilitasi meningkatkan rasa percaya diri peserta terhadap kemampuan mereka untuk mempertahankan rehabilitasi. Hal ini sejalan dengan teori Bandura bahwa pengalaman keberhasilan merupakan sumber efikasi diri yang paling kuat.

Lingkungan rehabilitasi di Yayasan Ashefa berperan penting dalam memperkuat efikasi diri. Program yang terstruktur, disiplin yang konsisten, pendampingan konselor, serta sistem pengawasan yang berkelanjutan menciptakan lingkungan yang aman bagi peserta untuk membangun kembali kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Lingkungan tersebut juga meminimalkan paparan terhadap pemicu relaps sehingga peserta dapat lebih fokus pada proses perubahan.

Dukungan sosial memperkuat keyakinan peserta terhadap kemampuan dirinya. Dukungan dari konselor, keluarga, teman sebaya, dan alumni rehabilitasi memberikan motivasi, umpan balik positif, serta teladan nyata bahwa pemulihan dapat dicapai. Melalui proses observasi terhadap keberhasilan orang lain (vicarious experience), peserta semakin yakin bahwa mereka juga mampu menjalani kehidupan bebas narkoba.

Aspek spiritual menjadi penguat efikasi diri. Aktivitas keagamaan seperti shalat berjamaah, membaca Al-Qur'an, muhasabah, serta pembinaan spiritual membantu peserta memperoleh ketenangan batin, meningkatkan kontrol diri, dan menumbuhkan makna hidup. Kondisi psikologis yang lebih stabil tersebut memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mempertahankan proses rehabilitasi.

Efikasi diri mendorong terbentuknya harapan, komitmen, dan orientasi masa depan. Peserta mulai memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, seperti kembali kepada keluarga, memperoleh pekerjaan, dan menjalani kehidupan yang produktif. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berperan dalam menghentikan penggunaan narkoba, tetapi juga menjadi modal psikologis untuk membangun kembali kehidupan yang bermakna.

B. Implikasi

Penelitian ini memperluas penerapan teori Bandura pada konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dengan menunjukkan bahwa efikasi diri dibentuk melalui interaksi antara pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, hubungan terapeutik,

disiplin program rehabilitasi, dan pembinaan spiritua. Efikasi diri bukan hanya karakteristik individu, tetapi juga merupakan hasil dari proses pembelajaran dalam lingkungan rehabilitasi. Hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Program rehabilitasi perlu dirancang untuk memberikan pengalaman keberhasilan secara bertahap (*mastery experiences*) sehingga peserta memperoleh rasa mampu dalam mengendalikan dirinya.
2. Konselor perlu menggunakan pendekatan yang berorientasi pada pemberdayaan (*empowerment*), bukan sekadar pengawasan, sehingga peserta menjadi lebih mandiri dalam menghadapi risiko relaps.
3. Kegiatan kelompok, pendampingan alumni, dan pembinaan spiritual perlu dipertahankan karena terbukti memperkuat efikasi diri melalui pembelajaran sosial, dukungan emosional, dan pembentukan makna hidup.
4. Evaluasi keberhasilan rehabilitasi tidak cukup hanya diukur dari lama abstinensi, tetapi juga dari peningkatan efikasi diri, kemampuan mengatasi masalah, serta kesiapan peserta kembali menjalankan fungsi sosialnya.

C.Saran

Yayasan Ashefa disarankan untuk terus mengembangkan program rehabilitasi yang secara khusus berorientasi pada penguatan efikasi diri peserta. Penguatan tersebut dapat dilakukan melalui pemberian pengalaman keberhasilan secara bertahap (*mastery experiences*), pelibatan alumni yang telah berhasil mempertahankan pemulihan sebagai *role model*, pemberian umpan balik positif oleh konselor, serta pelatihan keterampilan mengatasi situasi berisiko (*coping*

skills). Selain itu, evaluasi efikasi diri peserta perlu dilakukan secara berkala sebagai salah satu indikator keberhasilan program rehabilitasi.

Konselor hendaknya mengintegrasikan strategi peningkatan efikasi diri dalam setiap tahapan rehabilitasi. Pendekatan konseling tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan narkoba, tetapi juga pada pengembangan keyakinan peserta terhadap kemampuannya menghadapi tantangan setelah kembali ke masyarakat. Konselor juga perlu memberikan penguatan positif, membantu peserta menetapkan tujuan yang realistis, serta melatih kemampuan pemecahan masalah dan pencegahan relaps (*relapse prevention*).

Keluarga diharapkan terlibat secara aktif dalam proses rehabilitasi melalui pemberian dukungan emosional, penghargaan terhadap setiap kemajuan peserta, serta penciptaan lingkungan keluarga yang kondusif bagi proses rehabilitasi. Dukungan keluarga yang berkelanjutan akan memperkuat efikasi diri peserta sehingga mereka lebih mampu mempertahankan abstinensi setelah menyelesaikan program rehabilitasi.

Pemerintah, khususnya Badan Narkotika Nasional (BNN) dan lembaga rehabilitasi lainnya, disarankan untuk menjadikan penguatan efikasi diri sebagai salah satu komponen utama dalam standar layanan rehabilitasi. Program rehabilitasi hendaknya tidak hanya menitikberatkan pada aspek medis, tetapi juga pada pengembangan kapasitas psikologis peserta melalui konseling, pelatihan keterampilan hidup (*life skills*), penguatan dukungan sosial, dan pembinaan spiritual.

Peneliti berikutnya disarankan untuk:

1. Menggunakan desain longitudinal guna mengetahui perkembangan efikasi diri sejak awal rehabilitasi hingga pascarehabilitasi.
2. Melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dan berasal dari berbagai lembaga rehabilitasi agar hasil penelitian memiliki daya transferabilitas yang lebih tinggi.
3. Menggunakan pendekatan mixed methods sehingga dapat menggambarkan proses pembentukan efikasi diri sekaligus mengukur tingkat efikasi diri secara objektif.
4. Mengkaji hubungan efikasi diri dengan variabel lain, seperti optimisme, resiliensi, motivasi perubahan, kesejahteraan spiritual, dukungan sosial, kualitas hubungan terapeutik, dan keberhasilan mempertahankan abstinensi.
5. Mengembangkan dan menguji efektivitas intervensi berbasis teori efikasi diri Bandura dalam meningkatkan keberhasilan rehabilitasi dan menurunkan risiko relaps.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian dilakukan pada satu lembaga rehabilitasi (Yayasan Ashefa).
2. Jumlah subjek terbatas pada 4 orang.
3. Data diperoleh dari wawancara sehingga bergantung pada pengalaman subjektif informan.
4. Penelitian belum mengeksplorasi kondisi pascarehabilitasi (*aftercare*) secara longitudinal.

Referensi

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Pajares, F. (1996). *Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings*. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Maddux, J. E. (2016). *Self-Efficacy*. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (2nd ed.). Elsevier.
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2012). *SAMHSA's Working Definition of Recovery*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Social psychology* (10th ed.). Pearson.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Creswell, J. W. (2013). *QUALITATIVE INQUIRY & RESEARCH DESIGN Choosing Among Five Approaches*. Singapore: SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* . California : Sage Publication .
- McCleary, J. G. (2016). *Education and Youth Agency Qualitative Case Studies in Global Contexts*. USA: Springer .

NIDA. 2020, July 13. Drug Misuse and Addiction. Retrieved from <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction> on 2023, July 20

NIDA. 2022, October 26. Harm Reduction. Retrieved from <https://nida.nih.gov/research-topics/harm-reduction> on 2023, July 20

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods* (Thrid ed.). Thousand Oaks: CA: Sage Publications

Rohman, Abdul. *et al.*(2022). STRATEGI PEMBERDAYAAN KORBAN PENYALAHGUNAAN NARKOBA DALAM MENUMBUHKAN KEMANDIRIAN DI WISMA ATARAXIS KABUPATEN LAMPUNG SELATAN. *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*

Seligman. (2006). *Learned Optimism How to Change Your Mind and Your Life*, VINTAGE BOOKS A Division of Random House, Inc. New York

Seligman, M. E. P. (1990). *Learning optimism*. New York: Vintage Book.

Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage Books.

Sri, Lilis Handayani. 2018. Waspadai Narkoba Pada Jajan Anak. *Republika*. 5 Maret 2018. <https://news.republika.co.id/berita/p542qc384/waspadai-narkoba-pada-jajanan-anak>

Stake, R. E. (1995). *The Art Of Case Study Research* . United Sate Of America : Sage Publications .

Undang Undang Republik Indonesia No 35 Tahun 2009 Tentang Narkoba. Sekretariat Negara RI

Wahidin, W. (2023). Optimism Perspektif Pendidikan Islam dan Implementasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Bagi Mahasiswa. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02).

Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Caloifornia :SAGE Publications.

Badan Narkotika Nasional. (2025, 19 Desember). *Dari data ke aksi: BNN perkuat strategi penanggulangan narkoba berbasis riset komprehensif*. Badan Narkotika Nasional.