

## 5. KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

Bab terakhir ini berisi tentang kesimpulan dari hasil penelitian dan diskusi mengenai hasil-hasil yang diperoleh dari penelitian. Dalam bab ini juga diajukan saran-saran yang dapat digunakan untuk menyempurnakan penelitian di masa yang akan datang sehingga kekurangan yang ada dalam penelitian ini dapat dihindari.

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi data, peneliti memperoleh hasil bahwa mayoritas mantan pecandu narkoba berada dalam kategori cukup optimis, kemudian kategori pesimis lalu kategori optimis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hanya sebagian kecil dari mantan pecandu narkoba yang memiliki sikap optimis.

Analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan optimisme yang signifikan antara mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi dengan metode *Therapeutic Community* murni dan *Therapeutic Community* campuran. Selain itu, diketahui pula bahwa tidak terdapat hubungan antara optimisme dan lama menjalani rehabilitasi.

### 5.2 Diskusi

Berdasarkan hasil temuan lapangan, mayoritas subyek berada dalam kategori cukup optimis, yaitu sebanyak 50 subyek (39,7%), 47 subyek berada dalam kategori pesimis (37,3%) dan 29 subyek berada dalam kategori optimis (23%). Hazan dan Shaver (dalam Snyder & Lopez, 2005) menyebutkan bahwa pesimisme diasosiasikan dengan *attachment style* yang *insecure*. Papalia, dkk (2004) menambahkan bahwa anak yang memiliki *attachment style* yang *insecure* memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku bermasalah. Sehingga banyaknya mantan pecandu narkoba yang berada dalam kategori pesimis tidak terlepas dari pengaruh *attachment style* yang *insecure*.

Dari gambaran subyek yang pesimis, dari 47 subyek ditemukan bahwa terdapat satu-satunya subyek yang memiliki pengalaman masuk rehabilitasi

sebanyak 18 kali. Scheier dan Carver (dalam Heinonen, 2004) menyebutkan bahwa pengalaman kesuksesan maupun kegagalan dapat mempengaruhi optimisme dan pesimisme individu. Dari hasil temuan tersebut, dapat diasumsikan bahwa sikap pesimis subyek dapat dipengaruhi oleh kegagalan-kegagalan dalam menjalani rehabilitasi sebelumnya. Faktor rendahnya tingkat pendidikan juga dapat diasumsikan berpengaruh terhadap pesimisme subyek, mengingat bahwa dari seluruh subyek hanya terdapat 1 subyek yang berpendidikan terakhir SD dan masuk ke dalam kelompok subyek yang pesimis, selain itu juga terdapat lebih banyak subyek yang berpendidikan terakhir SMP di dalam kelompok ini dibandingkan dengan kelompok subyek yang cukup optimis maupun kelompok subyek yang optimis. Selain itu, dari penyebaran subyek secara keseluruhan, mayoritas subyek tidak memiliki pekerjaan, hal ini juga sejalan dengan faktor kegagalan yang telah disebutkan sebelumnya.

Hal lain yang dapat dilihat dari kelompok mantan pecandu narkoba yang berada dalam kelompok optimis adalah adanya kemungkinan dari para pecandu tersebut bahwa mereka bukan memiliki sikap yang optimis dalam arti yang sesungguhnya, namun yang mereka miliki adalah *optimistic bias*. Perbedaan antara optimis dan *optimistic bias* terletak pada bagaimana mereka mempersiapkan risiko yang mungkin muncul. Berbeda dengan individu yang optimis, individu dengan *optimistic bias* umumnya terkesan meremehkan atau meminimalisasi risiko-risiko yang mungkin muncul (Larsen & Buss, 2005), dan hal ini mungkin berkaitan dengan karakteristik umum mantan pecandu narkoba yaitu *poor reality testing* ataupun *faulty judgement*.

Mengingat bahwa proses pemulihan dari kecanduan narkoba merupakan perjalanan yang kontinu, maka seorang mantan pecandu narkoba yang sedang berada dalam proses pemulihan harus selalu bergerak maju dalam kehidupannya. Jika seorang mantan pecandu narkoba berhenti bergerak maju, maka ia akan berada dalam proses *relapse*. Gardiner (dalam Garey, 2004) menyebutkan bahwa dalam proses pemulihan, individu bertumbuh, lebih bahagia dari sebelumnya, menghadapi masalah hidup, mempertimbangkan kemungkinan solusi dan memilih solusi yang tepat, mencoba prinsip-prinsip baru dan mendapatkan pelajaran dari pengalaman-pengalaman tersebut.

Ketika individu berada dalam proses pemulihan, tentunya diperlukan pemikiran yang optimis. Seligman (dalam Ciccarelli, 2006) mengemukakan bahwa cara yang tepat untuk menjadi optimis adalah dengan memonitor pemikiran diri sendiri. Menyadari adanya pemikiran negatif adalah langkah pertama, kemudian diikuti dengan menentang pemikiran negatif tersebut. Namun, masalah yang umumnya terjadi adalah kebanyakan orang tidak benar-benar memikirkan pemikiran mereka atau menyadarinya sebagai pemikiran negatif atau pesimis, sehingga pengaruh buruk akibat pemikiran semacam itu menjadi tidak terkontrol. Ciccarelli (2006) menyebutkan beberapa cara untuk menjadi individu yang optimis, yaitu:

1. Ketika firasat buruk menghampiri, hentikan dan pikirkan kembali apa yang baru saja ada dalam pikiran kita.
2. Ketika menyadari adanya pernyataan negatif, perlakukan seolah-olah pernyataan tersebut datang dari orang lain yang mencoba untuk mengganggu hidup kita. Pikirkan akibat buruk yang mungkin terjadi akibat pernyataan tersebut.
3. Berargumentasi lah dengan pernyataan tersebut—lawan dengan pernyataan yang lebih positif.

Hasil perhitungan statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan optimisme yang signifikan antara mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi dengan metode *Therapeutic Community* murni dan *Therapeutic Community* campuran.

Terdapat beberapa kemungkinan yang mempengaruhi hasil perhitungan tersebut. Pada dasarnya kedua jenis panti rehabilitasi menggunakan *Therapeutic Community* sebagai acuan dalam melakukan rehabilitasi dan pemberian treatment pada resident di panti rehabilitasi, sehingga adanya bentuk tambahan *treatment* dalam panti rehabilitasi dengan metode TC campuran tidak memberikan pengaruh yang signifikan bagi optimisme para *resident*.

Kemungkinan lainnya adalah tidak adanya kecocokan antara metode yang dijalani oleh individu dengan individu itu sendiri, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Leshner (1999) bahwa tidak ada satu jenis metode tertentu yang sesuai untuk seluruh individu. Lebih lanjut, Browning & Thomas (2005)

mengemukakan ada beberapa perbedaan target intervensi berkaitan dengan penyebab penggunaan narkoba dan tingkatan pemberian intervensi. Pemberian obat-obatan merupakan bentuk intervensi dalam tingkat individual, dan biasanya diberikan pada individu yang beralasan bahwa pemakaian narkoba adalah untuk menyehatkan badan. Terapi 12 langkah dan TC adalah bentuk terapi kelompok, namun perbedaan di antara keduanya terletak pada target dari masing-masing intervensi. Target dari intervensi 12 langkah adalah untuk menanamkan alasan-alasan konformitas yang sejalan dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat umumnya, sedangkan target dari TC adalah untuk membentuk identitas diri yang sehat bagi individu.

### 5.3 Saran

Saran metodologis yang dapat peneliti berikan untuk penelitian yang berkaitan dengan optimisme dan mantan pecandu narkoba adalah:

1. Mengingat hasil penelitian perbedaan optimisme pada mantan pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi dengan metode TC murni dan TC campuran tidak signifikan, maka peneliti menyarankan untuk membandingkan dua atau lebih kelompok sampel yang benar-benar berbeda secara karakteristik ataupun metode rehabilitasi yang sedang dijalani.
2. Untuk mengetahui ada atau tidak perubahan optimisme pada mantan pecandu narkoba dapat dilakukan dengan *test-retest*, sehingga ditemukan gambaran perubahan optimisme pada mantan pecandu yang menjalani rehabilitasi.
3. Metode kualitatif dengan menggunakan teknik wawancara juga dapat dilakukan, sehingga didapatkan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses perubahan sikap tersebut.
4. Perlu dilakukan penelitian longitudinal untuk mengetahui efektivitas dari suatu metode rehabilitasi sehingga dapat dilihat pula dinamika perubahan optimisme pada mantan pecandu narkoba.
5. Peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai optimisme dengan menghubungkan pada keadaan orangtua subyek.

Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa optimisme dipengaruhi oleh faktor genetik atau kesehatan mental orangtua.

Saran praktis dari penelitian ini adalah:

1. Hasil perhitungan *t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan optimisme yang signifikan antara mantan pecandu yang menjalani rehabilitasi dengan metode TC murni dan TC campuran. Hal ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pusat-pusat rehabilitasi untuk melakukan riset lebih lanjut terhadap metode tambahan yang dikombinasikan dengan metode TC sehingga dapat memaksimalkan pengembangan dari metode TC campuran tersebut.
2. Hasil penelitian membuktikan bahwa hanya sebagian kecil dari mantan pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi memiliki sikap optimis, sehingga dapat dijadikan sebagai masukan bagi para konselor agar bisa semakin menumbuhkan sikap optimis dari para mantan pecandu narkoba demi tercapainya kesuksesan rehabilitasi dari individu tersebut.
3. Melakukan *assessment* terlebih dahulu pada mantan pecandu narkoba sebagai usaha untuk mengetahui cocok atau tidaknya individu tersebut dengan metode yang digunakan oleh satu pusat rehabilitasi agar mantan pecandu narkoba mendapatkan *treatment* yang sesuai untuk dirinya.