



Implementasi Tawakal dan Sabar pada Mantan Pecandu Narkoba dalam Menghadapi Stigma Sosial

Riska Nur Hanifah ^{1*}, Isnanita Noviya Andriyani ²

¹⁻² Universitas Negeri Islam Raden Mas Said Surakarta, Indonesia

Email: riskanurhanifah8@gmail.com ^{1*}, isnanita.na@staff.uinsaid.ac.id ²

Alamat: Jl. Pandawa, Dusun IV, Pucangan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57168

Korespondensi penulis: riskanurhanifah8@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the implementation of the concept of tawakal and sabar in former drug addicts in dealing with social stigma. The method used is qualitative with a phenomenological approach, involving three main subjects who have undergone rehabilitation and reintegration for one year and three supporting subjects. Data were collected through interviews and non-participatory observations, then analyzed by data reduction, presentation, and drawing conclusions through source triangulation. The results of the study showed that the subjects implemented sabar and tawakal in real terms. The aspect of sabar is seen in the steadfastness of worship, self-control, acceptance of destiny, positive thinking, and holding back complaints. While the tawakal aspect includes belief in Allah's provisions, maximum effort, dependence on Him, and pleasure in the results.*

Keywords: *Former Drug Addicts, Social Stigma, Reliance and Patience*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi konsep tawakal dan sabar pada mantan pecandu narkoba dalam menghadapi stigma sosial. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan tiga subjek utama yang telah menjalani rehabilitasi dan reintegrasi selama satu tahun dan 3 subjek pendukung. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi non-partisipatif, kemudian dianalisis dengan reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengimplementasikan sabar dan tawakal secara nyata. Aspek sabar terlihat dalam keteguhan beribadah, pengendalian diri, penerimaan takdir, berpikir positif, dan menahan keluhan. Sementara aspek tawakal mencakup keyakinan pada ketentuan Allah, usaha maksimal, ketergantungan kepada-Nya, serta ridha atas hasil.

Kata kunci: Mantan Pecandu Narkoba, Stigma Sosial, Tawakal dan Sabar

1. LATAR BELAKANG

Narkoba merupakan akronim dari narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya, yaitu zat atau obat yang dapat memengaruhi sistem saraf pusat dan menimbulkan perubahan pada kesadaran, persepsi, suasana hati, serta perilaku penggunanya. Penggunaan narkoba secara tidak terkontrol dapat menyebabkan ketergantungan fisik maupun psikologis yang berbahaya. Menurut Badan Narkotika Nasional (BNN), narkoba mencakup tiga kategori utama yaitu narkotika psikotropika dan bahan adiktif lainnya (Badan Narkotika Nasional, 2017).

Berdasarkan hasil Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkotika tahun 2023 yang dilakukan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) bekerja sama dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) dan Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat bahwa angka prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia mencapai 1,73% dari total populasi

penduduk berusia 15–64 tahun. Angka ini setara dengan sekitar 3,3 juta jiwa yang terindikasi sebagai pengguna narkoba dalam satu tahun terakhir. Angka ini menunjukkan penurunan dibandingkan dengan tahun 2021, di mana prevalensi penyalahgunaan narkoba tercatat sebesar 1,95%, atau sekitar 3,6 juta jiwa. Penurunan ini menunjukkan adanya progres dalam upaya pencegahan dan penanggulangan penyalahgunaan narkoba di Indonesia (Humas BNN, 2023).

Meskipun angka prevalensi penyalahgunaan narkoba menunjukkan tren penurunan, tantangan yang dihadapi oleh mantan pecandu setelah menjalani rehabilitasi masih sangat signifikan. Mantan pecandu narkoba sering menghadapi tantangan besar dalam proses reintegrasi sosial setelah menyelesaikan program rehabilitasi. Salah satu tantangan utama yang mereka hadapi adalah stigma sosial, yaitu pandangan negatif masyarakat yang menyebabkan diskriminasi dan eksklusi sosial (Aditya & Minza, 2021). Stigma ini seringkali berasal dari anggapan bahwa pecandu narkoba adalah individu yang sulit berubah, memiliki moral yang buruk, atau cenderung kembali ke pola perilaku lama. Akibatnya, banyak mantan pecandu yang mengalami kesulitan mendapatkan pekerjaan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar (Daulay, 2022).

Berdasarkan sudut pandang psikologi sosial, stigma sosial dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti rendah diri, kecemasan sosial, dan bahkan depresi (Goffman, 1963). Individu yang mengalami stigma cenderung merasa tidak berdaya dan terisolasi dari masyarakat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko relapse atau kembali ke penggunaan narkoba (Becker, 1990). Hal ini diperkuat oleh studi penelitian Amry & Muh Ardila Meliala (2021) yang menunjukkan bahwa stigma sosial atau pengucilan dapat meningkatkan risiko kekambuhan mantan pecandu narkoba secara langsung. Selain itu penelitian oleh Yanuarti (2025) juga menunjukkan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan risiko relapse, sehingga efikasi diri dan resiliensi pada mantan pecandu narkoba juga menurun. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik, tetapi juga pemulihan psikologis dan spiritual agar mantan pecandu narkoba dapat memiliki ketahanan diri dalam menghadapi stigma sosial. Salah satu pendekatan spiritual yang dapat dilakukan yaitu dengan mengimplementasikan konsep tawakal dan sabar.

Islam memandang tawakal sebagai sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, sedangkan sabar merupakan kemampuan seseorang untuk tetap teguh dalam menghadapi cobaan hidup (Mastura, 2018). Kedua konsep ini dapat membantu

mantan pecandu narkoba dalam menghadapi stigma sosial dengan lebih tenang dan optimis. Dengan memiliki Tawakal, mereka tidak mudah putus asa karena menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam ketetapan Allah. Sementara itu, sikap Sabar memungkinkan mereka untuk bertahan menghadapi tekanan sosial dan tetap fokus pada perbaikan diri tanpa terpengaruh oleh pandangan negatif orang lain.

Pendekatan spiritual memiliki peran penting dalam membimbing individu untuk memahami makna kesabaran dan keikhlasan dalam menghadapi tantangan hidup (Vianda, 2015). Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat membantu individu yang mengalami stigma sosial untuk memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik (Daulay, 2022). Studi mengenai penerapan Tawakal dalam konseling Islam menunjukkan bahwa individu yang memiliki ketergantungan pada Allah cenderung lebih tenang dalam menghadapi tekanan hidup dan memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap masa depan mereka (Mastura, 2018). Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membahas bagaimana konsep Tawakal dan Sabar diterapkan pada mantan pecandu narkoba dalam menghadapi stigma sosial.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi konsep tawakal dan sabar pada mantan pecandu narkoba dalam menghadapi stigma sosial. Dengan memahami pengalaman mereka secara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pendekatan spiritual dalam bentuk tawakal dan sabar, sehingga dapat membantu mantan pecandu dalam menjalani kehidupan yang lebih baik di masyarakat.

2. KAJIAN TEORITIS

Stigma Sosial

Stigma merupakan suatu sifat yang secara mendalam memojokkan seseorang, menjadikan orang tersebut berbeda dari orang lain yang menyebabkan turunnya status sosial suatu individu di dalam masyarakat (Goffman, 1963). Stigma ini muncul akibat dari *labelling* terhadap individu yang melakukan sebuah penyimpangan sehingga mengakibatkan identitas sosial seseorang menjadi bermasalah (Becker, 1990).

Stigma memiliki beberapa dimensi yang berupa stigma publik, stigma diri, dan stigma struktural. Stigma publik merupakan persepsi negatif masyarakat terhadap kelompok tertentu misalnya, mantan pecandu narkoba dianggap tidak bermoral dan berbahaya. Stigma diri menginternalisasi stigma yang dikenakan oleh masyarakat yang berakibat pada rasa malu, rendah diri, dan penurunan harga diri. Stigma struktural merupakan kebijakan atau

norma yang mendiskriminasi kelompok tertentu seperti penolakan kerja karena status tertentu.

Stigma sosial tidak hanya berdampak secara sosial, tetapi juga mempengaruhi kondisi psikologis individu. Dampak psikologis dari stigma dapat berupa rasa malu dan penyesalan, isolasi sosial, kecemasan sosial, dan penurunan konsep diri. Stigma yang muncul secara terus menerus dapat memicu terjadinya *relapse* pada mantan pecandu narkoba. Hal ini sejalan dengan pandangan Becker (1990) yang menyatakan bahwa label sosial dapat mendorong penyimpangan perilaku lanjutan karena individu merasa terjebak dalam identitas negatif yang diberikan masyarakat.

Konsep Tawakal dan Sabar

Berdasarkan sudut pandang psikologi Islam konsep tawakal dan sabar merupakan bagian dari strategi pendekatan spiritualitas yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan. Tawakal berasal dari kata *wa-ka-la* yang berarti menyerahkan, mempercayakan, atau mewakilkan. Secara istilah tawakal dipahami sebagai sikap berserah diri sepenuhnya kepada Allah *SWT* setelah berusaha secara maksimal. Menurut Hamdani (2018) aspek – aspek tawakal mencakup keyakinan terhadap ketetapan Allah, usaha secara maksimal, ketergantungan hati kepada Allah, serta keridhaan terhadap hasil. Tawakal bukanlah bentuk kepasrahan pasif, melainkan strategi spiritual aktif yang memberikan kedamaian batin, meningkatkan ketahanan psikologis, dan menghindarkan individu dari stres berkepanjangan. Penelitian Saputra dkk. (2021) bahkan menunjukkan bahwa tawakal berhubungan positif dengan ketahanan, di mana individu yang memiliki tawakal tinggi cenderung lebih mampu bertahan terhadap tekanan dan tantangan hidup.

Sementara itu, kesabaran dalam psikologi Islam diartikan sebagai kemampuan menahan diri dari rasa putus asa, mengendalikan emosi negatif seperti marah dan kecewa, serta tetap teguh dalam menjalankan ketaatan dan menghindari dosa. El Hafiz dkk. (2015) menyatakan bahwa kesabaran memiliki tiga dimensi penting, yaitu kesabaran dalam ketaatan, kesabaran dalam menghadapi musibah, dan kesabaran dalam menghindari dosa. Dalam konteks mantan pecandu narkoba, kesabaran sangat dibutuhkan untuk menghadapi stigma sosial, tekanan dari lingkungan, serta kesulitan ekonomi dan psikologis yang mungkin timbul selama proses reintegrasi sosial. Kesabaran memungkinkan individu untuk tetap stabil secara emosional dan tidak mudah tergoda untuk kembali melakukan perilaku adiksi.

Kombinasi antara sabar dan tawakal membentuk suatu kerangka koping keagamaan yang dapat memperkuat proses pemulihan psikologis dan spiritual. Nilai-nilai tersebut

berperan dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan harapan, dan membentuk identitas diri yang baru dan lebih positif. Dalam praktik bimbingan dan konseling Islam, pendekatan berbasis sabar dan tawakal dapat dijadikan sebagai intervensi strategis untuk membantu klien dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya mereka yang berlatar belakang pengguna narkoba. Integrasi kedua konsep tersebut tidak hanya mendukung keseimbangan batin, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis yang dibutuhkan untuk menghadapi stigma, penolakan, dan tekanan sosial lainnya. Dengan demikian, tawakal dan sabar tidak hanya menjadi ajaran spiritual dalam Islam, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis yang efektif dalam membangun resiliensi individu dalam konteks pemulihan dan reintegrasi sosial.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif mantan pecandu narkoba dalam menghadapi stigma sosial melalui perspektif Bimbingan dan Konseling Islam berbasis Tawakal dan Sabar. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu menggali makna pengalaman individu dalam konteks tertentu, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis mereka dalam menghadapi stigma sosial (Creswell, 2016).

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria subjek penelitian adalah: (1) mantan pecandu narkoba yang telah menyelesaikan program rehabilitasi dan kembali berinteraksi dalam masyarakat, (2) beragama Islam dan memiliki pemahaman atau praktik terkait konsep Tawakal dan Sabar, serta (3) bersedia berbagi pengalaman tentang stigma sosial yang mereka hadapi.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik utama, yaitu wawancara dan observasi non-partisipatif. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, persepsi, dan strategi yang digunakan partisipan dalam menghadapi stigma sosial. Wawancara ini juga berfokus pada bagaimana konsep Tawakal dan Sabar membantu mereka dalam proses pemulihan dan adaptasi sosial. Selain itu, observasi non-partisipatif dilakukan untuk melihat interaksi sosial partisipan di lingkungan mereka, guna memahami konteks sosial yang mempengaruhi pengalaman mereka.

Analisis data dilakukan melalui tahapan yang dikembangkan dalam metode fenomenologi, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data

dilakukan dengan memilah informasi yang relevan dengan fokus penelitian, terutama yang berkaitan dengan pengalaman stigma sosial dan peran Tawakal serta Sabar dalam menghadapi tantangan tersebut. Selanjutnya, penyajian data dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif untuk mengidentifikasi pola dan tema utama yang muncul dari wawancara dan observasi. Tahap akhir adalah penarikan kesimpulan, di mana hasil analisis dibandingkan dengan teori yang relevan guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

Untuk memastikan kredibilitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari subjek utama dan subjek pendukung. Selain itu, dilakukan member checking, yaitu meminta partisipan untuk meninjau kembali hasil wawancara guna memastikan bahwa interpretasi peneliti sesuai dengan pengalaman mereka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek dalam penelitian ini menunjukkan dinamika psikologis yang kompleks dalam proses reintegrasi sosial mereka pasca-rehabilitasi. Setiap subjek menghadapi tantangan yang berbeda-beda, namun tetap memperlihatkan usaha adaptasi dengan mengandalkan nilai-nilai sabar dan tawakal.

Subjek MN mengalami tekanan emosional yang cukup berat akibat dikeluarkan dari sekolah saat duduk di bangku kelas 2 SMA karena terjerat kasus penyalahgunaan narkoba. Peristiwa tersebut membuat MN merasa sangat menyesal dan kecewa atas perbuatannya yang telah menghancurkan masa depannya sendiri. Namun demikian, MN bertekad untuk tetap melanjutkan pendidikannya demi memperbaiki masa depan yang sempat terabaikan. “Saya hancur waktu itu. Rasanya udah nggak ada harapan, tapi saya sadar nggak bisa terus larut. Saya harus berubah dan bangkit,” ujar MN saat diwawancarai. Dengan dukungan dari pihak penyelenggara rehabilitasi, MN memperoleh akses pendidikan alternatif melalui program Kejar Paket C.

Setelah menyelesaikan masa rehabilitasi dan kembali ke masyarakat, MN dihadapkan pada tantangan baru, yaitu harus beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Tidak semua orang di sekitarnya mau berinteraksi dengannya, meskipun ada beberapa teman lama yang tetap menjaga hubungan. Sayangnya, sebagian dari lingkungan pertemanan tersebut masih terlibat dalam penyalahgunaan narkoba dan minuman keras. MN menyampaikan “Kalau saya tetap main sama mereka, saya bisa jatuh lagi. Tapi saya tahu Allah kasih saya kesempatan kedua, jadi saya pilih jalan yang benar. Saya juga nggak mau

kehilangan teman lama saya, jadi saya bertekad untuk tetap berteman tapi juga harus menguatkan mental dan pikiran saya agar tidak jatuh untuk yang kedua kalinya”. Pada awalnya, MN merasa ragu dan khawatir akan kembali terbawa arus lingkungan negatif. Namun, MN menguatkan tekadnya dengan mengingat pengalaman kelam masa lalu yang telah membuatnya kehilangan banyak hal. Komitmen ini diwujudkan dengan keberanian MN menolak ajakan teman-temannya untuk menggunakan barang terlarang.

Dalam upayanya memperbaiki diri, MN juga merasa bingung dalam menentukan arah hidup karena banyak waktu yang terbuang sia-sia. Untuk memperbaiki keadaan, MN berinisiatif mencari pekerjaan guna membantu perekonomian keluarga. Namun, latar belakang pendidikan yang belum menyelesaikan tingkat SMA serta stigma negatif dari masyarakat menjadi hambatan serius. “Orang lihat saya sebelah mata, mereka cuma tahu masa lalu saya, bukan perjuangan saya sekarang,” ujar MN. Menyadari tantangan tersebut, MN memutuskan untuk memulai usaha mandiri dengan berjualan produk *thrifting* menggunakan modal seadanya dan mengambil pekerjaan tambahan sebagai pengemudi ojek online. Selain itu, MN menunjukkan komitmen untuk memperdalam pemahaman agamanya dengan aktif mengikuti kajian akbar dan bergabung dalam sebuah majelis *sholawat*.

Kesaksian serupa diperoleh dari FZ, teman dekat MN, yang menyatakan bahwa MN mengalami perubahan signifikan. “Dulu MN itu gampang ikut-ikutan, tapi sekarang dia lebih banyak mikir. Dia juga sering ngajak ngobrol soal masa depan. Saya pernah ajak nongkrong bareng teman lama, dia langsung bilang: ‘Gue sebenarnya udah nggak cocok di tongkrongan itu. Tapi saya tetap menghargai kalian yang pernah menemani masa – masa sulitku.’” FZ juga mengatakan bahwa MN sering menasehati dirinya untuk tidak mabuk – mabukan lagi. Pernyataan ini memperkuat narasi bahwa perubahan MN bukan sekadar persepsi internal, melainkan diakui oleh orang-orang terdekatnya.

Tantangan yang berbeda dialami oleh S setelah menyelesaikan masa rehabilitasi, subjek S kembali ke masyarakat dengan semangat baru untuk memperbaiki diri dan membangun kehidupan yang lebih baik. Namun, realitas di lapangan jauh dari harapan. Setiap kali terjadi tindak kriminal di desanya mulai dari pencurian kecil hingga perkelahian nama S selalu muncul sebagai tersangka utama, bahkan tanpa bukti. Mengingat S sudah dua kali keluar masuk tempat rehabilitasi dan penjara karena kasus narkoba. Warga desa, yang masih mengingat masa lalunya sebagai pecandu narkoba dan pernah terlibat dalam perbuatan kriminal, dengan mudah mengarahkan kecurigaan kepada S tanpa memberi ruang bagi klarifikasi atau pembelaan. “Apa pun yang terjadi di kampung, saya yang dituduh duluan. Mereka nggak peduli saya udah berubah atau belum,” tutur S.

Situasi ini membuat S hidup dalam tekanan psikologis yang berat. Ia merasa diasingkan, diawasi, dan diperlakukan seolah-olah tidak pernah berubah. Di tengah ketidakadilan yang terus menimpanya, S tidak membalas dengan kemarahan ataupun dendam. S berkata, “Saya bisa marah, tapi buat apa? Saya pilih diam, buktiin pelan-pelan kalau saya bukan yang dulu lagi”. Ia memilih untuk menahan amarah, menerima cobaan tersebut sebagai bagian dari jalan hidup yang harus ia lalui. Berpegang pada konsep sabar, S menahan keluh kesahnya dan terus berusaha membuktikan melalui perilaku nyata bahwa ia telah berubah.

S aktif mengikuti kegiatan kemasyarakatan seperti gotong royong, pengajian desa, dan acara sosial lainnya, meskipun kerap dicurigai dan dipandang sebelah mata. Dalam setiap langkahnya, S menerapkan tawakal, setelah berikhtiar sekuat tenaga untuk memperbaiki diri S menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah, yakin bahwa penilaian sejati bukanlah dari manusia melainkan dari Sang Pencipta. Keteguhan S dalam menghadapi fitnah tanpa kehilangan semangat hidup merupakan manifestasi nyata dari integrasi nilai sabar dan tawakal dalam proses reintegrasinya. Pernyataan ini dikuatkan oleh HR, ibu kandung S, yang menyatakan bahwa anaknya kini lebih tenang. “Kalau ada masalah, dia langsung minta saya doakan. Waktu dituduh nyolong ayam kemarin, dia malah bantu warga cari pelakunya,” ujarnya. Pernyataan ini menunjukkan bahwa perubahan S tidak hanya diakui oleh dirinya sendiri, tetapi juga dirasakan oleh keluarga terdekatnya.

Subjek P juga menghadapi tantangan besar setelah menyelesaikan rehabilitasinya. Dengan tekad kuat, P berusaha mencari pekerjaan untuk membangun kembali hidupnya dan membantu perekonomian keluarganya. Namun, kenyataan menunjukkan bahwa stigma masyarakat jauh lebih kuat daripada semangat perubahan dirinya. “Belum wawancara aja udah ditolak. Begitu tahu saya mantan pecandu, langsung diabaikan,” ucap P dengan nada getir. Disamping itu, P juga merasa skill nya terbatas mengingat hanya memiliki ijazah terakhir SMP. Setiap lamaran pekerjaan yang diajukan selalu kandas, bahkan sebelum wawancara. Status sebagai mantan pecandu seolah menjadi cap yang menutup semua pintu kesempatan.

Setiap penolakan demi penolakan membuat P sempat merasa terpuruk. Ia berkata, “Sempat kepikiran, buat apa saya berubah kalau dunia tetap nggak mau terima saya?”. P mulai mempertanyakan apakah usahanya berarti, apakah perubahan yang diperjuangkan sungguh diakui. Dalam kondisi tersebut, P hampir kehilangan harapan. Namun, dalam keheningan batinnya, P kembali mengingat ajaran tentang tawakal bahwa tugas manusia adalah berusaha, sementara hasilnya adalah hak prerogatif Allah. Dengan penuh keikhlasan,

P menahan rasa kecewa dan kembali bangkit. P menguatkan hatinya untuk terus melamar, mengikuti pelatihan kerja gratis, dan memperbaiki keterampilannya sedikit demi sedikit. Dalam setiap langkah, P menanamkan dalam dirinya prinsip sabar, menerima kenyataan bahwa perjalanan untuk memperbaiki diri tidaklah mudah, dan setiap tantangan adalah bagian dari ujian keimanan. P menolak untuk menyerah atau menyalahkan keadaan, dan memilih untuk tetap bergerak meski lambat. Sikap menerima, berusaha maksimal, serta berserah penuh kepada Allah menjadi pilar utama kekuatan P dalam menghadapi dunia yang masih penuh prasangka terhadap dirinya. LN, kakak kandung P, memberikan kesaksian bahwa adiknya kini lebih terbuka dan bertanggung jawab. “Dia tetap bangun pagi walau kemarin ditolak. Dia ikut pelatihan menganyam, bantu jualan online, dan sering bilang: ‘Saya nyerahin semuanya ke Allah.’” Kesaksian ini menguatkan bahwa perubahan P bersifat konsisten dan dapat diamati oleh lingkungan terdekat.

Table 1. Hasil Temuan Penelitian

No	Subjek	Aspek Sabar	Aspek Tawakal	Hasil Temuan
1.	MN	a) Pengendalian diri b) Penerimaan terhadap takdir c) Berpikir positif dan adaptif	a) Usaha maksimal b) Ketergantungan spiritual	MN menunjukkan kemampuan adaptasi sosial yang kuat. Perubahan dirinya diakui oleh teman dekat (FZ) dan tercermin dalam konsistensinya menjauhi lingkungan toksik dan membangun kehidupan yang lebih sehat secara sosial dan spiritual.
2.	S	a) Pengendalian diri b) Menahan Keluhan c) Keteguhan dalam ketaatan	a) Usaha Maksimal b) Ridha terhadap hasil	S menunjukkan keteguhan dan integritas dalam menghadapi stigma berat ibunya (HR) menyatakan bahwa perubahan sikap S tampak dalam keseharian dan keaktifannya di masyarakat.
3.	P	a) Penerimaan terhadap takdir b) Berpikir positif dan adaptasi	a) Keyakinan terhadap ketentuan Allah b) Ridha terhadap hasil	P memperlihatkan resiliensi spiritual dan sosial. Kakaknya (LN) menyaksikan perubahan signifikan dalam tanggung jawab dan rutinitas hidup P, termasuk partisipasinya dalam pelatihan dan usaha online.

Pembahasan

Mantan pecandu narkoba merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap stigma sosial yang dapat menghambat proses reintegrasi mereka ke dalam masyarakat. Stigma ini tidak hanya bersifat eksternal yang berasal dari masyarakat yang menilai negatif tetapi juga berasal dari internal atau dari dalam diri individu mantan pecandu narkoba baik dalam bentuk rasa bersalah, malu, rendah diri, maupun hilangnya kepercayaan diri. Mantan pecandu narkoba sering menghadapi tantangan psikologis yang kompleks dalam proses reintegrasi sosial. Penelitian oleh Gumilang (2019) menunjukkan bahwa stigma negatif dari masyarakat dapat mempengaruhi konsep diri mantan pecandu, yang sering kali merasa terpinggirkan dan mengalami kesulitan dalam membangun kembali identitas positif. Hal ini sesuai dengan pengalaman subjek dalam penelitian ini, yang mengindikasikan bahwa stigma masyarakat terhadap status mantan pecandu menjadi sumber tekanan psikologis yang signifikan.

Perspektif ini diperkuat oleh studi Thalib et al. (2024), yang mengemukakan bahwa mantan pecandu memerlukan kontrol diri yang kuat untuk mencegah kekambuhan, serta dukungan dari lingkungan sekitar untuk mempertahankan pemulihan. Ketiga subjek dalam penelitian ini, meskipun menghadapi tekanan sosial dan emosional, menunjukkan kapasitas kontrol diri yang baik, terutama dalam bentuk kemampuan menghindari lingkungan lama yang negatif, menahan diri dari emosi destruktif, dan memilih perilaku yang konstruktif. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki coping mechanism yang relatif adaptif, yang dalam konteks penelitian ini diasosiasikan dengan pengamalan nilai sabar dan tawakal.

Melihat dari sisi kesejahteraan psikologis, Putri Fatmawati & Diah Ambarwati (2024) menekankan bahwa individu dengan latar belakang narapidana kasus narkoba memerlukan penerimaan diri, hubungan positif, dan dukungan keluarga untuk membangun kembali kehidupan yang bermakna. Penelitian oleh Rondonuwu & Huwae (2023) juga menyoroti pentingnya optimisme dalam meningkatkan kualitas hidup mantan pecandu, yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Ketiga subjek dalam penelitian ini berusaha mengembangkan penerimaan diri dan membangun kembali relasi sosial yang sehat, meskipun dalam banyak kasus, mereka harus melawan penolakan atau prasangka dari lingkungan sekitarnya.

Berdasarkan konteks psikologi Islam, sabar dan tawakal merupakan dua nilai sentral yang diyakini mampu membangun ketahanan spiritual dan emosional. Menurut El Hafiz, dkk. (2015), sabar adalah kemampuan untuk menahan diri dari keputusan, amarah, dan emosi negatif saat menghadapi cobaan, serta tetap taat dalam menjalani kehidupan. Dalam konteks penelitian ini, aspek sabar muncul dalam bentuk pengendalian diri, penerimaan

terhadap keadaan, serta keteguhan dalam memperbaiki diri, sebagaimana ditunjukkan oleh ketiga subjek.

Tawakal merupakan sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Saputra et al. (2021) menemukan bahwa tawakal memiliki korelasi positif dengan resiliensi akademik, menunjukkan bahwa individu yang memiliki tawakal tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan. Dani et al. (2023) juga menekankan bahwa tawakal dapat menjadi mekanisme koping religius yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental. Menurut Hamdani (2018) tawakal adalah sikap berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal, yang mencakup aspek keyakinan terhadap ketentuan Allah, usaha maksimal, ketergantungan kepada Allah, dan ridha terhadap hasil. Dalam penelitian ini, ketiga subjek memperlihatkan sikap tawakal secara nyata: mereka tetap berusaha, menerima kenyataan hidup, dan tidak mudah putus asa meskipun berkali-kali ditolak atau diasingkan oleh masyarakat.

Pada mantan pecandu narkoba, implementasi sabar dan tawakal dapat menjadi strategi koping yang efektif untuk menghadapi stigma dan tantangan hidup. Mantan pecandu perlu mengembangkan pengendalian diri untuk menghindari kekambuhan, menerima masa lalu mereka, dan tetap teguh dalam menjalani proses pemulihan. Hal ini sejalan dengan temuan Thalib et al. (2024) yang menekankan pentingnya kontrol diri dalam proses pemulihan. Selain itu, dengan berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal, mantan pecandu dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin. Saputra et al. (2021) menunjukkan bahwa tawakal dapat meningkatkan resiliensi, yang penting dalam menghadapi tantangan pasca-rehabilitasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, aktualisasi aspek sabar dan tawakal tampak nyata dalam dinamika psikologis ketiga subjek penelitian. Subjek MN menghadapi tekanan emosional akibat dikeluarkan dari sekolah dan stigma sosial yang mengikutinya. Ketika menghadapi stigma dan tekanan sosial, MN menyatakan: “Saya sadar tidak bisa terus larut. Saya harus berubah dan bangkit.” Ungkapan ini menunjukkan integrasi nilai sabar dalam bentuk adaptasi dan berpikir positif. MN menunjukkan kemampuan berpikir positif dan adaptasi dengan memilih melanjutkan pendidikan melalui program Kejar Paket C dan berusaha produktif melalui usaha *thrifting* serta bekerja sebagai pengemudi ojek online. Di sisi lain, MN juga menegaskan pentingnya usaha dan ketergantungan kepada Allah: “Allah kasih saya kesempatan kedua, jadi saya pilih jalan yang benar.” Hal ini mencerminkan dimensi tawakal dalam kehidupan MN pasca-rehabilitasi. Selain itu pada aspek tawakal, MN juga mencerminkan usaha maksimal dalam memperbaiki kehidupan dan ketergantungan

kepada Allah melalui aktivitas keagamaan seperti menghadiri kajian akbar dan bergabung dalam majelis sholawat. MN berusaha keras untuk tidak terjerumus kembali ke pergaulan negatif, sekaligus memperbaiki masa depan dengan jalan yang halal dan terhormat.

Subjek S, yang kerap menjadi kambing hitam dalam berbagai kasus kriminal di desanya, menghadapi tekanan psikologis dan sosial yang tidak kalah berat. Dalam aspek sabar, S memperlihatkan pengendalian diri dan menahan keluhan, memilih untuk tidak membalas perlakuan masyarakat dengan kemarahan atau tindakan negatif. S mengatakan “Saya pilih diam, buktikan pelan-pelan kalau saya bukan yang dulu lagi.” Di sini, sabar dimaknai sebagai keteguhan dan pengendalian diri. S juga tetap aktif dalam kegiatan sosial dan keagamaan di desanya. Pada aspek tawakal, S menunjukkan usaha maksimal untuk memperbaiki citranya dan ridha terhadap hasil, menerima bahwa perubahan penilaian masyarakat bukan sesuatu yang bisa dipaksakan, melainkan sesuatu yang diserahkan sepenuhnya kepada kehendak Allah.

Subjek P mengalami kegagalan berulang dalam mencari pekerjaan akibat latar belakangnya sebagai mantan pecandu dan keterbatasan pendidikan (hanya sampai SMP). Meskipun berulang kali ditolak, P memperlihatkan aspek sabar berupa penerimaan terhadap takdir dan berpikir positif serta adaptasi, dengan terus mengikuti pelatihan kerja gratis dan memperbaiki keterampilannya. Dalam aspek tawakal, P memperlihatkan keyakinan terhadap ketentuan Allah dan ridha terhadap hasil, menerima bahwa usaha tidak selalu langsung membuahkan hasil sesuai keinginan, namun tetap merupakan bagian dari rencana Allah. P menyatakan: “Saya tidak bisa diam. Harus terus jalan, walau pelan. Allah pasti buka jalan kalau saya sabar dan terus usaha.” Ini menunjukkan penggabungan antara aspek usaha maksimal (ikhtiar) dan berserah diri kepada ketentuan Allah (tawakal).

Temuan ini memperkuat pandangan Al-Ghazali dalam *Ihya’ Ulum al-Din* bahwa sabar dan tawakal bukanlah bentuk pasrah pasif, melainkan strategi aktif untuk menghadapi ujian hidup. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, dua nilai ini bukan hanya ajaran spiritual, tetapi juga prinsip terapi yang dapat membangun resiliensi, mengurangi tekanan emosional, dan meningkatkan kepercayaan diri klien dalam menghadapi realitas sosial.

Implementasi nilai sabar dan tawakal dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mantan pecandu narkoba dalam proses pemulihan dan reintegrasi sosial. Dukungan spiritual yang terstruktur dapat membangun resiliensi psikologis, memperbaiki citra diri, serta memfasilitasi proses adaptasi sosial mereka dengan lebih konstruktif. Terapi berbasis nilai Islam ini tidak hanya relevan untuk memulihkan kondisi psikologis, tetapi juga memperkuat

fondasi moral dan spiritual mantan pecandu agar lebih siap menghadapi tantangan pasca-rehabilitasi.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mantan pecandu narkoba menghadapi tantangan psikologis dalam proses reintegrasi sosial yang dipicu oleh stigma negatif dari masyarakat. Stigma tersebut berdampak pada kepercayaan diri, relasi sosial, serta akses terhadap pendidikan dan pekerjaan. Implementasi nilai – nilai sabar dan tawakal dapat menjadi strategi coping dalam menghadapi tekanan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari subjek MN yang berhasil melakukan adaptasi sosial dengan mengimplementasikan bentuk aspek sabar yang berupa pengendalian diri dan berpikir positif, serta aspek tawakal dalam bentuk usaha yang maksimal dan ketergantungan terhadap Allah. Selain itu subjek S juga menunjukkan keteguhan dan integritasnya dalam menghadapi stigma dengan mengimplementasikan aspek sabar yang berupa pengendalian diri dan keteguhannya dalam ketaatan serta implementasi nilai tawakal yang berupa usaha yang maksimal dan ridha terhadap hasil. Subjek P menunjukkan resiliensi spiritual dan sosial dengan mengimplementasikan aspek penerimaan terhadap takdir dan berpikir positif serta mengimplementasikan aspek tawakal dalam bentuk keyakinannya terhadap Allah dan ridha terhadap hasil usahanya.

Ketiga subjek penelitian MN, S, dan P menunjukkan kemampuan aktualisasi aspek sabar seperti pengendalian diri, berpikir positif, dan penerimaan terhadap takdir. Di sisi lain, aspek tawakal tercermin melalui usaha maksimal, keyakinan terhadap ketentuan Allah, dan kerelaan menerima hasil. Integrasi nilai-nilai ini memungkinkan mereka untuk bangkit dari keterpurukan, menghindari kekambuhan, dan membangun kembali identitas diri yang lebih positif. Nilai-nilai keislaman yang diinternalisasi tidak hanya memperkuat ketahanan spiritual mereka, tetapi juga membentuk ketangguhan psikologis dalam menghadapi stigma sosial yang masih kuat di masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, D. P., & Minza, W. M. (2021). Relasi sosial pada mantan pengguna narkoba yang diasingkan. *Jurnal Psikologi Forensik Indonesia*, 1(1), 32–45.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'Ulum al-Din (Kebangkitan Ilmu-Ilmu Agama)*. Dār al-Kutub al-'Ilmiyah.

- Amry, M. A. M., & Meliala, A. (2021). Contribution of lifestyle related shaming in drug relapse management in Indonesia. *Journal of Social and Political Sciences*, 4(4). <https://doi.org/10.31014/aior.1991.04.04.318>
- Badan Narkotika Nasional. (2017). *Narkoba dan permasalahannya*. Jakarta: BNN.
- Becker, H. S. (1990). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. The Free Press. <https://doi.org/10.1111/j.1754-8845.1990.tb00088.x>
- Creswell, J. W. (2016). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dani, H., Nurita, F. W., & W. (2023). Konsep tawakal dalam perspektif psikologi Islam dan implikasinya terhadap kesehatan mental peserta didik. *Milenial: Journal for Teachers and Learning*, 2(1), 45–56.
- Daulay, M. A. R. (2022). *Psychological well-being pada mantan pecandu narkoba di Kota Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Repositori UMA. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/18535>
- El Hafiz, A., Mustika, N., & Fauziah, S. (2015). Aspek-aspek sabar dalam Al-Qur'an dan implementasinya dalam kehidupan modern. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 45–58.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Prentice Hall.
- Gumilang, K. H. (2019). Titik balik konsep diri mantan pecandu narkoba. *Commercium*, 2(1), 52–56.
- Hamdani, A. (2018). Konsep tawakal dalam penguatan mental remaja. *Jurnal Konseling dan Psikologi Islam*, 2(2), 112–123.
- Humas BNN. (2023, Desember 13). BNN RI selenggarakan uji publik hasil pengukuran prevalensi penyalahgunaan narkoba tahun 2023. *Badan Narkotika Nasional*. <https://bnn.go.id/bnn-ri-selenggarakan-uji-publik-hasil-pengukuran-prevalensi-penyalahgunaan-narkoba-tahun-2023/>
- Mastura, A. (2018). *Prinsip tawakal dalam Al-Qur'an dan integrasi pada wawancara konseling Islam* [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. Repositori Ar-Raniry. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/2989>
- Putri Fatmawati, D., & Diah Ambarwati, K. (2024). Psychological well-being pada mantan narapidana pengedar narkoba. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1), 38–52.
- Rondonuwu, H., & Huwae, A. (2023). Optimisme dan kualitas hidup pada mantan pecandu narkoba. *Innovative*, 3(2), 238–252.
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2021). Tawakal kepada Allah memprediksi resiliensi akademik pada pembelajaran online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 4(1), 12–22.

- Thalib, T., Koanda, N., Lestari, E., Yumna, A. S., & Abdurrachman, N. A. K. (2024). Kontrol diri pada mantan pecandu narkoba: Sebuah studi fenomenologi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIKG)*, 2(1), 278–285. <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i1.2210>
- Vianda, D. (2015). Peran agama dalam bimbingan dan konseling. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 11.
- Yanuarti, T., Nazri, M., Mohd, B., Hassline, N., Mohamed, B., Atil, A. B., & Triaswati, R. (2025). The relationship between self-efficacy, resilience and social support with relapse tendency in substance use disorder in Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Konseling*, 11(2), 234–243.