

## PELATIHAN PENINGKATAN ABSTINENCE SELF EFFICACY PADA PENGGUNA NARKOBA DI PUSAT REHABILITASI

Oleh:

Josetta Maria Remila Tuapattinaja<sup>1</sup>, Irmawat<sup>2</sup>, Juliana Irmayanti Saragih<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara  
<sup>1</sup>yosyetuapattinaja@gmail.com

### Abstrak

Kegiatan PKM Pengguna Narkoba dilaksanakan di dua Institusi Penerima Wajib Lapori di Kota Medan, selanjutnya disebut dengan Pusat Rehabilitasi Narkoba yaitu Lembaga Rehabilitasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika (LRPPN) dan Rumah Ummi, sesuai petunjuk mitra pengabdian yaitu Pusat Informasi Masyarakat Anti Narkoba Sumatera Utara (PIMANSU) yang masing-masing melibatkan 10 pengguna narkoba dari LRPPN dan 5 pengguna narkoba dari Rumah Ummi. Permasalahan di kedua pusat rehabilitasi tersebut adalah angka relapse yang masih tinggi dari para pengguna narkoba karena belum adanya perhatian pada upaya untuk membangun pola pikir dan perilaku yang lebih kuat untuk kembali ke masyarakat yang rentan terhadap relapse. Masalah relapse ini dapat diminimalisasikan dengan meningkatkan abstinenc self efficacy (ASE) yaitu keyakinan untuk menolak menggunakan narkoba kembali. Oleh sebab itu, tujuan dan target utama dari kegiatan PKM Pengguna Narkoba adalah memampukan pengguna narkoba menghadapi high risk situation melalui peningkatan ASE. Target kegiatan mencakup restrukturisasi pikiran yang irasional menjadi rasional serta memahami teknik-teknik menghadapi high risk situation. Beberapa metode yang digunakan dalam pencapaian tujuan yaitu survei lapangan serta diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan dan review. Solusi yang ditawarkan terdiri dari (1) pelatihan mengenali isi pikiran yang irasional terkait perilaku menggunakan narkoba, (2) pelatihan menguji kebenaran manfaat dari menggunakan narkoba, (3) pelatihan mengenali high risk situation yang biasa dihadapi pengguna narkoba, dan (4) pelatihan menggunakan 5 teknik saat berhadapan dengan situasi yang berpotensi memicu relapse. Luaran program PKM Pengguna Narkoba adalah berupa peningkatan ASE dalam diri pengguna narkoba di pusat rehabilitasi LRPPN dan Rumah Ummi.

**Kata kunci:** Pengguna Narkoba, Pusat Rehabilitasi Narkoba LRPPN, Pusat Rehabilitasi Rumah Ummi, Pelatihan

### Abstract

PKM Activities Drug Users are conducted in two institutions in Medan City, which referred as Drug Rehabilitation Center are Narcotics Prevention Rehabilitation Agency (LRPPN) and Rumah Ummi, according to the guidance of the dedication partner of the North Sumatra Narcotics Community Information Center (PIMANSU) each involving 10 drug users from LRPPN and 5 drug users from Rumah Ummi. The problem in both centers is the high number of relapse from drug users because of the lack of attention into build stronger mind and behavior patterns to return to vulnerable communities. This relapse problem can be minimized by increasing abstinence of self efficacy (ASE) that is a belief to refuse using drugs again. Therefore, the main objective and target of PKM Drug Users activities is to enable drug users to face high risk situations through increasing ASE. Target activities include restructuring the irrational mind to be rational as well as understanding the techniques on facing high risk situations. Several methods are used in the achievement of the objectives of field surveys as well as group discussions, frequently asked questions, assignments and reviews. The solutions offered consist of (1) training to recognize the irrational thoughts of drug-related behavior, (2) training to test the truth of the benefits of using drugs, (3) training to recognize high risk situations common to drug users and (4) training using 5 techniques when dealing with situations that potentially trigger relapse.

**Keywords:** Drug Users, Drug Rehabilitation Center LRPPN, Ummi Home Rehabilitation Center, Training

### PENDAHULUAN

Penyalahgunaan obat-obatan terlarang (narkoba) di Indonesia telah menjadi ancaman nasional yang perlu diperhatikan secara seksama. Lokasi di propinsi Sumatera

Utara yang dikelilingi pantai dengan penjagaan yang minim juga membuat propinsi tersebut berpotensi besar sebagai daerah transit bagi transaksi narkoba dari dalam dan luar negara Indonesia. Banyak cara telah dilakukan untuk menanggulangi

masalah penyalahgunaan narkoba ini baik secara preventif maupun represif. Proses pemulihan pecandu narkoba untuk dapat kembali beraktivitas di lingkungannya bukanlah suatu hal yang mudah dan bukan proses yang singkat agar benar-benar dapat terbebas dari narkoba. Para pecandu rentan untuk mengalami *relapse*, yaitu kembali menggunakan narkoba dan kondisi ini sangat tinggi kemungkinannya untuk terjadi pada minggu pertama hingga bulan pertama setelah menyelesaikan program di pusat rehabilitasi dan kembali ke masyarakat. Situasi yang berisiko tinggi memicu penggunaan narkoba (*high risk situation*) dapat berupa tekanan psikologis, masalah keluarga, sakit yang dihubungkan dengan masalah medis, hubungan sosial, bahkan mencium aroma yang berhubungan dengan obat-obatan tersebut dapat menjadi pemicu terjadinya *relapse*.

Pemerintah Propinsi Sumatera Utara mendorong untuk memberikan pelayanan bagi masyarakat dengan cara mensosialisasikan permasalahan penyalahgunaan narkoba dan peredaran gelapnya agar jumlah korban penyalahgunaan narkoba tidak makin bertambah dari tahun ke tahun. Pemerintah Propinsi Sumatera Utara selanjutnya bekerjasama dengan Gerakan Anti Narkoba Indonesia mendirikan lembaga dengan nama Pusat Informasi Masyarakat Anti Narkoba Sumatera Utara, yang disingkat dengan Pimansu telah melakukan beberapa upaya preventif melalui program pencegahan berbasis sekolah, masyarakat, dan media, serta tempat kerja. Tetapi dari hasil survei ke-2 pusat rehabilitasi narkoba di Medan, yaitu di Lembaga Rehabilitasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkotika (LRPPN) dan Rumah Ummi menunjukkan bahwa angka *relapse* mantan pengguna narkoba (setelah menjalani proses rehabilitasi) masih termasuk tinggi. Penyebab dari tingginya angka *relapse* tersebut dipengaruhi oleh fokus perhatian pada penanganan selama masa rehabilitasi yang dijalani oleh pengguna narkoba adalah pada upaya menghentikan penggunaan narkoba. Sementara ketika para pengguna narkoba selesai menjalani program rehabilitasi dan kembali ke masyarakat, peluang untuk *relapse* menjadi sangat kuat, mengingat mereka kembali berhadapan dengan *high risk situation*. Saat ini, lembaga-lembaga yang bekerjasama dengan Pimansu belum memfokuskan perhatian pada upaya untuk membangun *abstinence self-efficacy* (ASE) yang tinggi,

yaitu keyakinan akan kemampuan untuk menolak dan tetap tidak menggunakan narkoba. Peningkatan ASE dapat dicapai melalui pemberian pelatihan untuk membentuk cara pikir yang konstruktif dan perilaku yang adaptif ketika kembali ke masyarakat dan berhadapan dengan *high risk situation*.

Dari hasil survei lapangan ditemukan bahwa pusat-pusat rehabilitasi mengupayakan dengan berbagai programnya untuk menghentikan penggunaan narkoba, namun tidak fokus pada upaya untuk membangun pola pikir dan perilaku yang lebih kuat untuk kembali ke masyarakat yang rentan memicu terjadinya *relapse*.

### **Target dan Luaran**

Adapun target yang diharapkan dalam program ini adalah meningkatkan ASE dalam diri pengguna narkoba di pusat rehabilitasi LRPPN dan Rumah Ummi agar mampu menghadapi *high risk situation* dan dapat terhindar dari *relapse* saat kembali ke masyarakat. Untuk itu, dilakukan kegiatan yang mencakup restrukturisasi pikiran yang irasional menjadi rasional serta memahami teknik-teknik menghadapi *high risk situation*. Dengan demikian, luaran program yang dihasilkan adalah meningkatnya ASE para pengguna narkoba peserta pelatihan.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam pencapaian tujuan program adalah:

1. Survei lapangan  
Melakukan identifikasi masalah di pusat rehabilitasi serta melakukan seleksi untuk mendapatkan partisipan peserta pelatihan sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan.
2. Diskusi kelompok  
Mengarahkan keterbukaan antar peserta pelatihan agar dapat saling memahami pengalaman penggunaan narkoba, permasalahan yang dihadapi serta upaya-upaya untuk mengatasinya dari sesama peserta.
3. Tanya jawab  
Memperjelas pemahaman akan hal-hal yang masih menjadi pertanyaan para peserta pelatihan.
4. Penugasan  
Mengasah pemahaman para peserta atas beberapa topik pelatihan yang telah diberikan.
5. *Review*

Membuat kesimpulan bersama dengan peserta atas proses yang telah dialami dalam setiap sesi pelatihan.

Metode diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan dan *review* digunakan dalam setiap langkah solusi sebagai berikut:

1. Pelatihan mengenali isi pikiran yang irasional terkait perilaku menggunakan narkoba
  - Mengenali isi pikiran yang segera muncul saat berhadapan dengan *high risk situation*, sesuai dengan pengalaman selama menggunakan narkoba.
  - Memahami keterkaitan antara pikiran, perasaan, dan perilaku penggunaan narkoba.
2. Pelatihan menguji kebenaran isi pikiran yang irasional dari penggunaan narkoba
  - Menilai kebenaran dari isi pikiran dengan cara melihat kenyataan yang sudah terjadi selama menggunakan narkoba.
  - Mengarahkan para peserta untuk mendapat *insight* terkait dengan isi pikiran yang irasional dari penggunaan narkoba.
  - Membantu para peserta untuk memahami bahwa pikiran irasional dapat diubah atau digantikan dengan pikiran rasional.
  - Mengarahkan para peserta untuk mendapat *insight* terhadap pikiran rasional terhadap penggunaan narkoba.
3. Pelatihan mengenali *high risk situation*
  - Membantu peserta untuk memahami dan mampu mengidentifikasi berbagai situasi yang dapat memicu penggunaan narkoba.
  - Mengenali tanda-tanda dari isi pikiran dan perasaan yang memicu penggunaan narkoba saat mengingat *high risk situation*.
4. Pelatihan menggunakan 5 teknik saat berhadapan dengan *high risk situation* yang berpotensi memicu *relapse*
  - Memberikan penjelasan mengenai 5 teknik (*self talk, escape, distract, avoid*, yang dapat diterapkan saat berhadapan dengan berbagai *high risk situation*.
  - Melakukan identifikasi teknik menghadapi *high risk situation* para

peserta berdasarkan pengalamannya dalam menggunakan narkoba.

- Mengajak para peserta untuk memahami teknik yang tepat saat berhadapan dengan *high risk situation*.
- Membantu para peserta untuk *insight* mengenai teknik yang paling mudah dan efektif untuk diterapkan.
- Mengarahkan peserta untuk melakukan antisipasi dan membuat perencanaan penggunaan teknik yang mudah dan efektif saat kembali ke masyarakat dan berhadapan dengan *high risk situation*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendekatan kualitatif digunakan untuk menganalisis data hasil survei lapangan, diskusi kelompok, tanya jawab, penugasan dan *review* selama proses pelatihan berlangsung. Secara umum memperlihatkan adanya peningkatan ASE dari para pengguna narkoba peserta pelatihan. Hal ini dapat dicermati dari setiap langkah pada proses pelatihan sebagai berikut:

1. Pelatihan mengenali isi pikiran yang irasional terkait perilaku menggunakan narkoba. Pada proses pelatihan ini, pikiran-pikiran irasional yang terungkap dari para peserta pelatihan adalah:
  - Narkoba membuat badan lebih sehat
  - Harus memakai narkoba biar semua urusan menjadi lebih mudah/lancar
  - Narkoba membuat pikiran menjadi tenang saat bertengkar dengan istri
  - Narkoba membuat tidak ada masalah
  - Narkoba membuatku menjadi lebih dewasa dan menjadi percaya diri
  - Narkoba membuat saya dapat dibanggakan orangtua
  - Saya tidak sanggup menghadapi masalah tanpa narkoba
  - Saya harus melakukan apa yang teman-teman saya lakukan, bersama-sama menggunakan narkoba
  - Saya akan kehilangan segalanya tanpa narkoba
  - Saya menjadi lebih baik seperti yang diinginkan orangtua saat menggunakan narkoba.

Perasaan yang muncul sesuai dengan isi pikiran yang irasional adalah:

- Merasa sehat dan tenang saat memakai narkoba
- Merasa puas setelah memakai narkoba
- Merasa gagal tidak dapat menerapkan perencanaan yang dibuat
- Merasa bingung, cemas dan merasa bersalah terhadap orang lain
- Merasa paling benar dan dapat berpikir panjang saat menggunakan narkoba
- Merasa hebat dalam berinteraksi

Perilaku yang muncul terkait dengan isi pikiran yang irasional adalah:

- Menggunakan narkoba berulang-ulang
- Berjudi untuk mendapat narkoba
- Mencuri agar dapat membeli narkoba

2. Pelatihan menguji kebenaran manfaat dari menggunakan narkoba

Diawal pertemuan, para peserta pelatihan mengatakan manfaat dari menggunakan narkoba adalah:

- Narkoba membuat diri menjadi damai
- Narkoba membuat lebih percaya diri
- Narkoba membuat masalah menjadi lebih mudah diatasi
- Narkoba bisa membuat diri menjadi tenang
- Narkoba menambah tenaga
- Narkoba membuat tidak punya masalah
- Narkoba membuat semangat untuk berkegiatan
- Narkoba itu nikmat dan menyenangkan
- Narkoba dapat menyelesaikan masalah

Setelah pelatihan dilakukan, pendapat para peserta berubah menjadi:

- Narkoba merusak hidup dan masa depan
- Tanpa narkoba, hidup dapat menjadi lebih sehat dan lebih baik
- Narkoba itu adalah racun yang dapat membunuh secara perlahan
- Narkoba si pembuat masalah
- Narkoba membuat bodoh
- Narkoba menciptakan masalah dan menghilangkan yang dimiliki (kehilangan pekerjaan, keluarga dan pacar)
- Narkoba adalah virus atau perusak kehidupan

3. Pelatihan mengenali *high risk situation*

Dalam pelatihan ini, para peserta diminta untuk melakukan identifikasi terhadap situasi atau kejadian yang mudah memicu keinginan untuk menggunakan narkoba:

- Saat membutuhkan tenaga untuk bekerja
- Saat berkumpul dengan teman-teman sesama pengguna narkoba
- Saat melihat orang lain/teman-teman memakai narkoba
- Saat melintas di tempat jual-beli narkoba
- Saat muncul pikiran-pikiran negatif, seperti curiga pada orang lain
- Saat pikiran sedang penuh dengan masalah
- Saat timbul rasa ingin memakai narkoba lagi
- Saat merasa jenuh, putus asa
- Saat ada tekanan dari keluarga, baik saat bertengkar dengan istri dan ada masalah ekonomi
- Saat keluarga bertengkar dan berantakan
- Saat mau rajin bekerja maupun saat kurang bergairah untuk bekerja
- Saat tidak mempunyai aktivitas atau kegiatan
- Saat mempunyai masalah dalam usaha atau pekerjaan
- Saat diberikan harapan yang tidak pasti, orangtua berjanji tetapi tidak jelas kapan janji ditepati
- Saat mendapat stigma dari orangtua
- Saat diputus pacar

4. Pelatihan menggunakan 5 teknik saat berhadapan dengan *high risk situation* yang berpotensi memicu *relapse*

Para peserta menilai teknik yang mudah dan efektif untuk diterapkan saat menghadapi *high risk situation* adalah:

- *Avoid*, yaitu menjauhkan diri dari *high risk situation* pemicu terjadinya *relapse*
- *Distract*, yaitu melakukan aktivitas lain untuk terhindar dari sugesti dan tidak menggunakan narkoba lagi
- *Self talk*, yaitu menggunakan kata-kata penguat untuk tidak menggunakan narkoba lagi.

Spiegler (2003) menyatakan bahwa isi pikiran seseorang adalah dasar dari munculnya perasaan dan perilaku tertentu. Jika isi pikiran seseorang itu berisi hal-hal yang irasional, maka hal ini akan

mengarahkan orang tersebut untuk memiliki perasaan yang negatif dan memicu perilaku yang maladaptif. Berkaitan dengan perilaku menggunakan narkoba terlihat isi pikiran irasional para peserta adalah narkoba bermanfaat dan dapat membantu para penggunanya terlepas dari masalah, dapat menikmati kesenangan dikehidupan sehari-harinya, serta menjadi optimal dalam melakukan berbagai kegiatan. Isi pikiran irasional ini menimbulkan perasaan tenang dan puas setelah menggunakan narkoba, merasa paling benar, serta merasa hebat dalam berinteraksi.

Menurut Martin & Pear (2007), pikiran yang irasional dapat diubah menjadi pikiran yang rasional melalui kegiatan yang disebut dengan uji kebenaran. Melalui kegiatan uji kebenaran, seseorang diarahkan untuk melihat dan memahami kebenaran yang diperoleh dari isi pikiran yang irasional tersebut. Pergeseran isi pikiran dari yang irasional menjadi rasional terjadi ketika orang tersebut mendapat *insight* bahwa tidak terdapat bukti atau manfaat terkait dengan isi pikirannya yang irasional. Pada para peserta terlihat isi pikiran irasionalnya mengatakan bahwa terdapat banyak manfaat dari menggunakan narkoba, yang setelah dilakukan uji kebenaran ternyata tidak terbukti dan timbul *insight* bahwa narkoba tidak bermanfaat dalam menjalani kehidupan ini, sehingga memunculkan definisi baru tentang penggunaan narkoba yang lebih rasional.

Hendershot (2011) mengatakan bahwa seorang pengguna narkoba yang telah menjalani serangkaian program pada proses rehabilitasi juga berpeluang mengalami *relapse* saat kembali ke masyarakat dan berhadapan dengan *high risk situation*. Untuk itu perlu diberikan ketrampilan agar dapat menghadapi *high risk situation* dengan tepat dan terhindar dari *relapse*. Bernard (2012) dalam paparannya mengenai *cognitive behavior therapy* untuk para pengguna narkoba mengatakan ada beberapa teknik yang dapat dimanfaatkan oleh para pengguna narkoba untuk diterapkan saat kembali ke masyarakat. Para peserta pelatihan menilai bahwa teknik *avoid*, *distract*, dan *self talk* adalah teknik yang mudah dan efektif untuk diterapkan saat menghadapi *high risk situation*.

## SIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat diambil beberapa kesimpulan:

1. Pada diri para peserta pelatihan ini terjadi peningkatan *abstinence self efficacy* (ASE) sesudah pelatihan dilaksanakan.
2. Para peserta menyatakan lebih siap menghadapi *high risk situation* dengan menggunakan teknik *avoid*, *distract*, dan *self talk*.
3. Pelatihan ini dinilai perlu dilakukan untuk menjadi bagian dari program rehabilitasi bagi para pengguna narkoba di pusat rehabilitasi LRPPN dan Rumah Ummi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bernard P. Rangé. 2012. *Cognitive-Behavior Therapy for Substance Abuse*. Federal University at Rio de Janeiro: Brazil.
- Hendershot, Christian S. 2011. *Relapse prevention for addictive behaviors*. BioMed Central Ltd: Canada.
- Martin & Pear, 2007, *Behavior Modification 8<sup>th</sup> ed.* Pearson Prentice Hall : USA.