

Support Group Therapy untuk meningkatkan self control pada pengguna narkoba

Hesti Ayu Kirana^{1*}

¹Universitas Muhammadiyah Malang

STUDI KASUS

Abstract

Subjek intervensi pada kasus ini sebanyak 7 wanita penghuni Lapas Wanita Klas II A Malang. Subjek dipilih berdasarkan usulan dari petugas yaitu penghuni Lapas selama 2/3 hingga masa release. Setelah dilakukan asesmen lanjutan banyak permasalahan yang mereka hadapi salah satunya yaitu ketika mereka keluar dari penjara akan bertemu dengan teman-teman serta bertemu dengan narkoba karena ruang lingkup dari pekerjaan mereka masih berhubungan dengan obat-obatan tersebut. studi ini bertujuan untuk meningkatkan control diri pada pengguna narkoba sehingga dapat menghindari dan tidak menggunakan kembali obat-obatan terlarang. Teknik pengumpulan data dengan wawancara dan observasi. Intervensi terdiri dari 6 sesi dan memberikan hasil adanya peningkatan control diri untuk tidak menggunakan obat-obatan tersebut menjelang masa bebas.

Keywords: Support Group Therapy, self control, pengguna narkoba

Pendahuluan

Penyalahgunaan Narkoba semakin hari semakin marak diperbincangkan dan semakin banyak bermunculan dari berbagai kalangan mulai dari kalangan atas maupun menengah dan tidak memandang usia yang sudah tua maupun muda, namun saat ini jumlah pengguna narkoba tidak sedikit pula yang masih berusia muda telah menggunakannya. Berdasarkan data dari Lembaga Masyarakat Klas II A Wanita Malang, Warga Binaan Lapas sebanyak 75% masuk di sana karena kasus Narkoba. Rata-rata usia subjek yang ada masih berusia muda, dimana mereka semenjak kecil sudah mengenal barang terlarang tersebut. Ada beberapa yang mengatakan bahwa mereka mengenal jenis Narkoba dan tahu minuman beralkohol semenjak mereka kecil. Setelah beranjak remaja mereka mulai mencoba menggunakan bersama teman-teman sekolah ataupun teman bermain dan berkumpul sehari-hari mulai dari lingkungan kerja dan tuntutan pekerjaan yang memang membutuhkan barang tersebut untuk digunakan.

Penyebab gangguan penyalahgunaan dan ketergantungan zat yang dialami oleh seseorang pada umumnya karena suatu proses perkembangan dimana orang yang bersangkutan mempunyai pandangan positif terhadap obat tersebut, kemudian dengan bereksperimen menggunakannya dan digunakan secara teratur, menggunakannya secara berlebihan dan terakhir menyalahgunakannya atau menjadi tergantung secara fisik (Davison, 2012). Pengaturan tentang narkoba di Indonesia dapat ditemui dalam UU No. 22/1997 tentang Narkotika serta UU No. 5/1997 tentang Psikotropika. Narkotika menurut kedua UU tersebut didefinisikan sebagai zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan, yang dibedakan dalam golongan-golongan sebagaimana terlampir dalam undang-undang tersebut atau yang kemudian ditetapkan dengan Keputusan Menteri Kesehatan (Santoso, 2000).

Menurut Dewanti (2000) yang mengutip dari Capuzzi mengatakan ada beberapa macam alasan dalam menggunakan narkoba mulai alasan dari penyebab penyalahgunaan obat menjadi dua kelompok besar, yaitu: determinan sosial (termasuk didalamnya pengaruh keluarga, afiliasi religius, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh sekolah) dan determinan personal (termasuk didalamnya

OPEN ACCESS

Volume
4

Nomor
2

*Korespondensi penulis
ayunakirana@gmail.com

Diterima 10 Mei 2014

Disetujui 22 Juni 2014

TERBIT
Juli 2014

rendah diri, rasa ingin memberontak, dorongan untuk berpetualang, dorongan impulsif, rasa ingin bebas, dan kepercayaan diri yang rendah). Kebanyakan seseorang menggunakan barang tersebut karena lingkungan yang mendorong mereka untuk menggunakannya. Variabel sosiokultural memiliki peran yang sangat beragam dalam penyalahgunaan obat, mulai dari pengaruh teman dan orangtua hingga pengaruh media dan jenis perilaku yang dianggap pantas dalam suatu budaya tertentu, lingkungan sosial dapat mempengaruhi ketertarikan seseorang pada obat-obatan (Davison, 2012). Beberapa alasan diungkapkan untuk menggunakan barang haram tersebut mulai dari mengikuti orang tua yang sejak kecil sudah mengenal barang tersebut, mengikuti teman, sebagai doping selama bekerja, menambah kepercayaan diri ketika sedang bekerja, rasa ingin bebas dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi, dan masih banyak alasan lain.

Seringnya dalam menggunakan narkoba membuat seseorang menjadi ketergantungan pada barang tersebut sehingga apabila tidak menggunakannya mereka akan mengalami kecanduan obat atau yang lebih sering disebut dengan sakaw dengan efek fisiologisnya menjadi lemas, tak berdaya, hingga tidak dapat melakukan aktifitas apapun. Seseorang yang sudah mengalami ketergantungan obat sulit untuk dapat menahan atau mengendalikan keinginannya untuk tidak menggunakan barang tersebut. Salah satu cara untuk dapat menghindari agar tidak kembali menggunakan barang tersebut perlu adanya kontrol diri, dimana Kontrol diri dapat diartikan sebagai usaha untuk mengarahkan perilaku, khususnya dalam menahan dorongan / impuls dan mampu melawan gangguan atau godaan yang muncul (Baumeister, 2002). Pergaulan mereka bersama teman, pasangan bahkan anggota keluarga yang menggunakan narkoba akan sulit bagi klien untuk menghindar atau menahan diri agar tidak ikut menggunakannya, dan di dapat juga dari berbagai hasil penelitian yang menemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain, rendahnya kontrol diri (self control) (Tuchman, 1991).

Support Group Therapy merupakan salah satu cara dimana anggota kelompok memiliki permasalahan yang realtif sama dengan cara sharing informasi mengenai permasalahan yang dialami serta dapat saling memberikan pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan dengan tujuan utamanya adalah tercapainya kemampuan coping yang efektif terhadap masalah ataupun trauma yang dialami (Djudyah & Yuniardi, 2010). Dengan menggunakan Support Group Therapy diharapkan kelompok mendapatkan manfaat untuk kedepannya sehingga tidak terulang permasalahan yang sama yaitu dapat menahan diri untuk tidak kembali dan menggunakan narkoba.

Metode dan Hasil Asessmen

Metode

Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara yaitu dengan petugas Lapas (Alloanamnesa) dan subjek sendiri yaitu anggota kelompok (Autoanamnesa). Tujuan dari wawancara ini yaitu untuk pengumpulan data mengenai keadaan diri subjek sendiri serta pandangan menurut orang lain terhadap subjek. Observasi dilakukan pada diri subjek saat melakukan kegiatan dan saat intervensi kelompok dilakukan. Selain itu observasi dilakukan pada lingkungan subjek yaitu lingkungan Lapas tempat tinggal mereka.

Hasil Asessmen

Setelah dilakukan wawancara dengan petugas Lapas di dapatkan data bahwa yang memiliki permasalahan psikologis saat ini yakni salah satunya individu yang sudah menjalani 2/3 hukuman kurungan penjara hingga akan release atau masa pembebasan. Terpilihnya subjek sesuai dengan permasalahan yang sama yaitu subjek sama-sama menggunakan narkoba. Setelah didapat beberapa orang Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang menjadi anggota kelompok didapatkan beberapa gambaran permasalahan psikologis pada mereka seperti kecemasan untuk menghadapi kepulauan atau kembali ke masyarakat, kekhawatiran dalam bertemu dengan teman-teman yang sebelumnya seHINGA takut terpengaruh dan kembali ke dunia sebelumnya, kekhawatiran tidak mendapat pekerjaan yang baik karena terbiasa bekerja seperti sebelumnya yang mendapat penghasilan yang banyak dan beberapa kekhawatiran dalam menunggu surat PB. Beberapa

permasalahan tersebut diketahui dari anggota kelompok yang utama yakni masih belum dapat mengendalikan agar tidak kembali dan berhubungan lagi dengan narkoba.

Subjek mengatakan bahwa sebelum masuk penjara subjek bekerja dan berkumpul bersama teman-temannya di tempat-tempat hiburan seperti menjadi penyanyi di café, menjadi bartender, pemandu karaoke dan sering berkumpul bersama teman-teman ditempat hiburan malam. Saat berada di tempat hiburan malam mereka mengenal yang namanya narkoba dan mereka mulai mencoba menggunakannya. Mereka diperkenalkan dengan narkoba kemudian mencoba menggunakannya, biasanya mereka mendapatkan barang tersebut dari teman sendiri bahkan pasangan mereka. Pergaulan mereka bersama teman dan pasangan serta anggota keluarga yang juga menggunakan narkoba membuat mereka sulit untuk menahan atau tidak ikut menggunakan barang tersebut karena ketidakmampuan untuk menahan diri setelah melihat barang tersebut dan orang-orang yang ada di sekitar menggunakannya.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa ketika dibahas mengenai hal yang berkaitan dengan narkoba, merupakan suatu topic yang menarik untuk mereka bahas dan mereka tampak antusias untuk menceritakan satu dengan yang lain. Mereka langsung membahas sendiri mulai dari cara menggunakan narkoba tersebut, jenis narkoba apa yang digunakan menurut mereka yang paling enak, hingga mereka mengalami ketergantungan obat-obatan hingga mengalami sakaw. Ketidakberdayaan yang dialami menurut mereka ketika tidak menggunakannya dan barang tersebut telah habis atau terlambat datang sehingga membuat mereka lemas tak berdaya, namun ketika melihat barang tersebut datang keadaan mereka seketika itu kembali pulih dan menurut mereka membuat sehat ke badan dan fit untuk kembali melakukan aktifitas.

Setelah masuk ke dalam lapas, pertama-tama mereka mengalami kesulitan untuk menahan diri tidak menggunakannya karena efek kecanduannya. Setelah beberapa lama di lapas dengan adanya berbagai kegiatan yang diberikan kepada para nara pidana membuat subjek dapat mengontrol diri untuk tidak memikirkan untuk menggunakannya terus menerus. Pengalaman yang sama dialami oleh setiap anggota kelompok, sehingga mereka bisa saling share pengalaman yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Permasalahan-permasalahan yang diungkapkan menemukan titik temu dimana masing-masing anggota kelompok mengalami kekhawatiran untuk kembali lagi kepada lingkungan terdahulu setelah masa release. Selain itu bertemunya dengan teman-teman terdahulu membuat subjek mengungkapkan kesulitan untuk mengontrol diri apabila bertemu lagi dengan narkoba.

Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ketujuh subjek mengalami problem psikologi yaitu merasa kesulitan dalam pengontrolan diri terhadap narkoba. Terlebih lagi ketika kembali kepada lingkungan dan teman-teman terdahulu yang masih berkaitan dengan narkoba.

Prognosis

Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan pada kelompok ini prognosisnya cukup baik. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa pertimbangan yaitu adanya sikap yang positif dari masing-masing individu di dalam kelompok, dan masing-masing individu merasakan jera karena telah tertangkap dan di penjara. Selain itu, adanya dukungan dari pihak lapas berupa ajaran berbagai ketrampilan dan berharap mereka dapat mengaplikasikannya setelah mereka keluar dari penjara. Kemudian anggota kelompok memiliki motivasi yang tinggi untuk tidak kembali menggunakan atau berhubungan dengan obat-obatan terlarang.

Intervensi

Intervensi yang akan diberikan pada anggota kelompok direncanakan menggunakan support group therapy. Support Group Therapy merupakan suatu proses terapi yang dilakukan bersama kelompok yang memiliki problem yang relatif sama dengan cara sharing informasi tentang permasalahan

yang dialami serta solusi yang perlu dilakukan sekaligus proses saling belajar dan menguatkan (Yalom, 1985). Tujuan dari menggunakan support group therapy yaitu membantu kelompok untuk saling mendukung dan menguatkan dalam proses kontrol diri terutama dalam menahan diri untuk tidak menggunakan kembali obat-obatan terlarang setelah keluar dari Lapas. Support Group Therapy dirancang menjadi 6 sesi dimana durasi setiap sesi 60 menit.

Sesi 1-2 akan diberikan inform concent terlebih dahulu dan menggali informasi dari setiap anggota kelompok mengenai kemampuan dalam Anggota kelompok saling kenal dan membuat aturan intervensi kelompok. Anggota kelompok dan terapis mengidentifikasi masalah serta menspesifikasikan masalah. Anggota kelompok memahami rancangan intervensi dengan teknik konseling untuk mencapai target yang diinginkan dan menetapkan tujuan dari intervensi. Dilakukan katarsis dan Mengeksplorasi kehidupan tiap anggota kelompok kemudian Mengevaluasi hasil pembahasan. Setiap anggota membuat komitmen untuk berubah dengan berbagai macam pilihan salah satunya dengan memanfaatkan lingkungan sebagai penguat komitmen dan tujuan.

Pada sesi 3-4 agar tidak membosankan dalam aktivitas kelompok diberikan Ice breaking untuk dapat membantu membuat anggota kelompok lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan terapi kelompok suportif, kemudian menuliskan kelebihan dan kekurangan masing-masing anggota kelompok sehingga dapat mengetahui kemampuan apa yang dimiliki setiap individu dan dapat dikembangkan kedepannya sehingga diharapkan tidak kembali berhubungan dengan narkoba. Selain itu mengambil data dan menganalisis penyebab dengan cara menceritakan kepada orang lain atau teman dekat mengenai program yang sedang dijalani dan meminta feedback dari teman dekat. Setelah itu mendesain program dengan mengatur situasi dengan cara menginstruksikan diri, kemudian manage perilaku dengan membuat target yang paling rendah hingga target yang ingin dicapai dan membuat suatu reinforcement apabila dilanggar aturan yang sudah ada.

Pada sesi 5-6 pada sesi ini terapis mengevaluasi kemajuan yang telah dialami oleh anggota kelompok dan mengetahui pemahaman pada setiap anggota kelompok yang diharapkan ada perubahan yang lebih baik serta memberikan pujian kepada anggota kelompok karena telah melakukan yang terbaik untuk kelompok yaitu memberikan pandangan, masukan serta sharing mengenai permasalahan sama yang telah dialami. Untuk sesi terakhir dilakukan pula pengantisipasi dan untuk menangani permasalahan atau mencegah relapse yang akan dihadapi di masa mendatang serta mengevaluasi secara keseluruhan sesi terapi.

Hasil dan pembahasan

Hasil

Secara umum diketahui bahwa ketujuh subjek mulai mengkonsumsi narkoba baik karena pengaruh teman dekat, pengaruh lingkungan maupun faktor keluarga dekat yang juga mengkonsumsi narkoba (seperti orang tua, suami, pasangan). Semua subjek mengungkapkan alasan untuk mengontrol diri agar tidak kembali menggunakan narkoba karena faktor kesehatan dan merusak diri serta lingkungan.

Pemberian terapi suportif kelompok memberikan hasil setiap anggota kelompok dapat menemukan berbagai cara dan masukan atau saling bertukar aspirasi atau sharing mengenai problem yang telah dialami sehingga anggota kelompok dapat memberikan solusi atau masukan kepada teman yang lain. Pada sesi terakhir menghasilkan bahwa setiap individu memiliki control diri yang baik hal tersebut berdasarkan dari tukar pengalaman dimana mereka saling mengingatkan akan tujuan dan target dari dilakukannya treatment.

Pembahasan

Hasil dari pemberian intervensi kelompok yakni terdapat perubahan yang lebih baik mengenai pandangan diri mereka dalam kontrol diri untuk tidak kembali menggunakan obat-obatan terlarang. Dengan menggunakan teknik terapi kelompok suportif anggota kelompok dapat saling memberikan pandangan terhadap permasalahan yang dihadapi yaitu berkaitan dalam penghindaran narkoba, sharing dan memberikan masukan satu sama lainnya terhadap teman sesama anggota kelompok. Menurut Grant-Iramu yang dikutip oleh Hunt (2004) menjelaskan mengenai Terapi kelompok

Suportif dimana terapi ini terdiri dari beberapa orang-orang yang berencana, mengatur dan merespon secara langsung terhadap isu-isu dan tekanan maupun keadaan yang merugikan.

Dengan adanya dukungan dari orang-orang sekitar dalam hal ini adalah kelompok dapat membuat menjadikan seseorang memiliki rasa lebih percaya diri, lebih dapat menahan keinginan untuk kembali dalam menggunakan narkoba dan dapat meningkatkan fungsi psikis yang lainnya. Menurut Heller, dkk yang dikutip Chien, Chan & Thompson (2006) menyatakan bahwa hasil penelitian memperlihatkan dukungan kelompok berhubungan dengan peningkatan fungsi secara psikologis, sedangkan dukungan yang bermanfaat adalah suatu proses partisipasi dimana terjadi aktifitas berbagi berbagai pengalaman (sharing experiences), situasi, dan masalah yang difokuskan pada prinsip memberi dan menerima, mengaplikasikan keterampilan bantu diri (self help), saling membantu dan pengembangan pengetahuan setiap individu.

Secara keseluruhan anggota kelompok dapat melakukan control diri yang baik terlihat dari kegiatan yang dilakukan yaitu saat pertemuan pertama setelah dilakukan penjelasan mengenai permasalahan dan menetapkan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan kemudian sesi selanjutnya dengan membuat komitmen untuk berubah dalam satunya dengan memanfaatkan lingkungan terutama teman-teman dekat untuk mengingatkan komitmen dan tujuan dari treatment. Pada sesi ke tiga setiap anggota kelompok menganalisis penyebab yang dialami dengan menceritakan kepada teman dekat mengenai program yang dijalani dan meminta feedback dari setiap anggota kelompok.

Sesi yang keempat dibuat situasi dimana setiap anggota menginstruksikan pada diri sendiri untuk dapat mengontrol diri apabila terlintas memikirkan mengenai narkoba dengan membuat target perilaku yang ingin dicapai hingga maksimal dan menghindari reinforcement yang dapat memperkuat perilaku, kemudian pada sesi kelima dilakukan evaluasi dan memberikan pujian serta support dari masing-masing anggota mengenai kemajuan yang telah dilakukan. Peran terapis membantu anggota kelompok dalam memberikan beberapa pandangan untuk mempertahankan control diri serta memberikan pandangan beberapa pekerjaan yang dapat dilakukan setelah keluar dari lembaga pasyarakatan. Pada sesi terakhir dilakukan pengantisipasi untuk mencegah terjadinya relapse dan membuat target perilaku yang lebih konkrit dan spesifik.

Kelebihan dalam terapi kelompok suportif yang dilakukan oleh para anggota kelompok memberikan pandangan baru mengenai tinjauan kembali untuk dapat menahan diri agar tidak kembali menggunakan narkoba. Dengan kelebihan tersebut adapula kelemahan dalam pemberian intervensi ini yaitu ada satu anggota kelompok yang belum sepenuhnya dapat mengontrol diri dan itu terlihat saat dilakukan sharing pada kelompok subjek menyatakan bahwa kesulitan karena orang tua dan keluarga yang menggunakannya sehingga membuat subjek kurang optimis untuk dapat mengontrol diri agar tidak menggunakan narkoba kembali, selain itu waktu yang tidak lama untuk mengumpulkan anggota kelompok, dikarenakan adanya batasan di dalam Lembaga Pasyarakatan serta aturan yang tegas untuk tetap mengikuti jadwal sehingga intervensi yang dilakukan menyesuaikan waktu yang disediakan oleh pihak Lapas, sehingga dalam memberikan pandangan, masukan atau sharing pendapat dilakukan secara singkat dan bergantian setiap anggota kelompok.

Simpulan

Pemberian Support Group Therapy dapat membantu untuk meningkatkan kontrol diri pada individu pengguna narkoba, hal tersebut efektif karena adanya dorongan dan keinginan dari individu serta dukungan dari orang sekitar untuk berusaha merubah kehidupan di masa mendatang lebih baik akan membantu seseorang meningkatkan kontrol diri. Namun ketika dorongan dan dukungan dari individu maupun orang sekitar tidak ada untuk melakukan semua perubahan akan hal tersebut sulit untuk dapat meningkatkan kontrol diri.

Diharapkan untuk anggota kelompok memiliki kesibukan yang lebih positif salah satunya dengan mengembangkan ketrampilan yang telah diajarkan oleh pihak lapas. Selain itu, agar tidak terjerumus kembali lebih baik menghindari lingkungan yang berhubungan dengan narkoba.

Referensi

- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 129-136.
- Davison, Gerald, dkk. (2012). Psikologi Abnormal Edisi ke 9. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Dewanti, P, Agnes & Koentjoro. (2000). Penyingkapan-Diri, Perilaku Seksual, Dan Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal Psikologi* no. 1, 60 – 72. Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Djudyah, & Yuniardi, S. (2010). Model Pengembangan Konsep Diri Dan Daya Resiliensi Melalui Support Group Therapy. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Ramdhani, M. (2013). Penerapan teknik kontrol diri untuk mengurangi konsumsi rokok pada kategori perokok ringan. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi. UMM Volume I (3)*, 240 – 254
- Santoso, T & Silalahi, A. (2000). Penyalahgunaan Narkoba Di Kalangan Remaja : Suatu Perspektif. *Jurnal Kriminologi Indonesia Vol. 1 No. I*: 37 – 45.
- Yalom, I., 1985. *The Theory and practice of group psychotherapy 3rd* . New York : Basic Books.