

Psikoedukasi Kontrol Diri sebagai Bentuk Relapse Prevention pada Warga Binaan Kasus Narkoba di Rutan Klas 1 Makassar

Muh. Nur Hidayat Nurdin¹, Nur Indriani², Nurfuanni Azizah³, Nur Rahmadhani⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Email: mnur.hidayat@unm.ac.id

Abstrak. Kasus terbanyak yang terjadi pada warga binaan di Rutan Kelas I Makassar adalah kasus penyalahgunaan narkoba, dimana sekitar 1500 warga binaan yang diantaranya 70% ditahan akibat kasus penyalahgunaan narkoba. Dari hasil analisis yang diperoleh, maka untuk itu diharapkan angka prevalensi narkoba dapat berkurang dengan mengadakan psikoedukasi. Tujuan dari psikoedukasi ini agar dampak psikologis pengguna narkoba warga binaan dapat memahami cara-cara melakukan kontrol diri untuk mencegah terjadinya penyalahgunaan narkoba kembali terulang pada warga binaan di Rutan Kelas I Makassar. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini adalah metode ceramah. Hasil yang diperoleh warga binaan setelah dilaksanakannya psikoedukasi menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan baru mengenai kontrol diri, serta warga binaan dapat mengetahui cara kontrol diri lain yang dapat dilakukan selama berada dalam rumah tahanan untuk mencegah relapse yang didapatkan berdasarkan dari pengalamannya.

Kata Kunci: Kontrol diri, Pencegahan, Narkoba.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan dan peredaran narkoba secara ilegal merupakan permasalahan yang paling banyak tercatat di Rutan Klas 1 Makassar. Rutan (Rumah Tahanan) merupakan tempat suatu individu yang ditahan sementara atau dikenakan hukuman kurungan serta tempat pelaksanaan teknis dibidang penahanan untuk kepentingan penyidikan, penuntutan, dan pemeriksaan di sidang pengadilan Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Kepala Sub Seksi BHP Rutan Kelas 1 Makassar, Bapak Angga Satrya A. Md.P., S.H., M.H, sekitar 1500an warga binaan, 70% diantaranya ditahan karena kasus penyalahgunaan dan peredaran narkoba secara ilegal narkoba tersebut. Bapak Angga juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa warga binaan yang keluar masuk dengan kasus yang sama.

Narkoba merupakan zat yang jika dikonsumsi manusia, baik secara oral yaitu diminum, dihirup, ataupun disuntikan, dapat mengubah, suasana hati atau perasaan, dan perilaku dan pikiran seseorang (Amanda, Humaedi & Santoso, 2017). Klee & Reid (Wulandari, Alfian & Wisiasavitri, 2020) mengemukakan bahwa penggunaan narkoba dapat mempengaruhi kesehatan, seperti infeksi pada saluran pernafasan, penurunan berat badan, nyeri dan juga terhadap kesehatan mental seperti mengalami depresi, agresif, dan gelisah.

Wulandari dkk (2020) mengemukakan bahwa penggunaan narkoba selalu mengalami peningkatan setiap tahun meskipun banyak orang telah mengetahui seberapa berbahanya menggunakan narkoba. Seseorang yang sudah berada di tahap kecanduan narkoba membutuhkan waktu lama dalam proses penyembuhan karena kecanduan narkoba dapat kambuh kembali (relapse). Untuk itu, diharapkan angka prevalensi penyalahgunaan narkoba dapat berkurang, salah satunya yang dapat dilakukan yaitu mengadakan psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan dalam berbagai keadaan dan dapat diterapkan secara individual ataupun kelompok (Warzuknidini, Pramono dan Firmansyah, 2020). Psikoedukasi ini dianggap penting karena berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianingsih (Wulandari dkk, 2020) sejalan dengan informasi yang diberikan oleh Bapak Angga bahwa setelah keluar dari penjara, narapidana kemungkinan besar akan melakukan tindak kriminalitas seperti yang dilakukan sebelumnya, terutama pada narapidana narkoba. Chaplin (Wulandari dkk, 2020) mengemukakan bahwa hal tersebut dapat terjadi karena selama berada di lapas narapidana memiliki kontrol diri yang lemah, tidak ada usaha untuk menjadi diri yang ideal, dan juga belum terdapat program pembinaan untuk menumbuhkan kontrol diri.

Mengacu pada hal tersebut, dibutuhkan kemampuan kontrol diri yang baik pada mantan pengguna narkoba agar tidak relapse kembali. Menurut Chaplin (Wulandari dkk, 2020) Kontrol diri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk membimbing tingkah lakunya agar dapat menekan impuls-impuls dari perilaku impulsif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Rutan Klas 1 Makassar dengan metode diskusi berupa psikoedukasi. Bakar & Jufri (2019) mengemukakan bahwa metode diskusi terdiri atas dua bentuk komunikasi yaitu komunikasi satu arah dimana pemateri memberikan informasi atau materi kepada peserta dan komunikasi dua arah dimana pemateri memberikan pemahaman dengan cara saling berinteraksi antara pemateri dan peserta. Peserta dalam psikoedukasi ini yaitu warga binaan pemasyarakatan kasus narkoba di Rutan Klas 1 Makassar sebanyak 50 peserta. Tahapan psikoedukasi ini, terdiri atas Evaluasi awal (pretest), Ceramah (komunikasi satu arah), tanya jawab (komunikasi dua arah), dan Evaluasi akhir (posttest).

1. Evaluasi awal

Pada sesi evaluasi awal, pemateri memberikan pertanyaan kepada peserta mengenai pengetahuan peserta tentang kontrol diri dan kecanduan. Tujuan dari evaluasi awal ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang akan diberikan.

2. Ceramah

Pada sesi ceramah, pemateri menyampaikan materi menggunakan media power point. Materi yang disampaikan mengenai, apa itu kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, ciri-ciri kontrol diri yang rendah, manfaat menerapkan kontrol diri, dan bagaimana penanganan individu pengguna narkoba.

3. Tanya Jawab

Pada sesi tanya jawab, peserta diberi kesempatan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri baik mengenai materi yang kurang dipahami maupun pertanyaan terkait pengalaman pribadi yang berhubungan dengan materi.

4. Evaluasi Akhir

Pada sesi evaluasi akhir ini, moderator memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan bagaimana perasaan setelah mengikuti psikoedukasi dan apa saja yang dipahami dari materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Evaluasi awal

Evaluasi awal dari kegiatan psikoedukasi berupa pre-test. Pre-test merupakan salah satu langkah asesmen akan diberikan kepada warga binaan yang menjadi peserta dalam program psikoedukasi. Menurut Bakar & Jufri (2019), evaluasi sebelum pelatihan ditujukan untuk memastikan sejauh mana hasil dari suatu pelatihan, dengan mengetahui tingkat pengetahuan, kemampuan, dan sikap dari peserta pelatihan. Pre-test pada program psikoedukasi ini menggunakan beberapa butir pertanyaan langsung dari pemateri untuk menguji pengetahuan peserta terkait kontrol diri dan kecanduan. Hasil dari pre-test terlihat bahwa peserta mengetahui apa itu kontrol diri namun kurang memahami cara mengontrol diri yang berhubungan dengan kecanduan penyalahgunaan narkoba sebab peserta cenderung menjawab *“kontrol diri itu carata kendalikan diri”* dan beberapa juga menjawab tidak tau *“kurang tauka jelaskan kontrol diri itu apa”* dan ketika ditanya terkait kecanduan, peserta menjawab *“dari kata kontrol diri ditaumi untuk kontrol dirita tidak pakai narkoba tapi nyatanya kita masih susah untuk kontrol dirita tidak pakai narkoba”*. Hasil tersebut sejalan dengan tujuan evaluasi awal yang dikemukakan oleh Bakar & Jufri (2019) sehingga dapat di lanjutkan proses psikoedukasi untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan, dan sikap dari peserta pelatihan tersebut.



Gambar 1. Pre-test dengan pemberian beberapa pertanyaan kepada peserta

b. Ceramah

Program psikoedukasi menghadirkan pemateri bernama Muh Rajan Piara, S.Psi., M.Sc yang merupakan seorang dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Diawal sesi materi, pemateri terlebih dahulu menyampaikan materi pengantar terkait eksperimen-eksperimen yang berkaitan dengan kecanduan sekaligus bertanya terkait apa yang dipikirkan saat mendengar kata kecanduan kemudian pemateri mempersilahkan peserta untuk terlibat aktif dalam menjawab di sesi awal materi. Menurut Hapudin (2021), pembelajaran yang dilandaskan pengalaman, dapat membangun pemahaman. Materi yang diberikan oleh pemateri antara lain definisi kontrol diri, ciri-ciri kontrol diri yang rendah, manfaat penerapan kontrol diri, dan bagaimana penanganan individu yang menjadi pengguna narkoba. Sehingga dengan mengaitkan materi dengan pengalaman ini diharapkan peserta dapat membangun pemahaman dengan baik. Hapudin (2021) mengemukakan bahwa tujuan mengkonstruksikan pengalaman dalam pembelajaran ini ditujukan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam berpikir untuk menyelesaikan permasalahan hidupnya.



Gambar 2. Penyajian materi terkait kontrol diri dan kecanduan oleh pemateri

c. Tanya jawab

Sesi tanya jawab merupakan sesi dimana peserta diberikan kesempatan untuk bertanya terkait materi yang kurang dipahami maupun pertanyaan seputar pengalaman pribadi yang berhubungan dengan materi kontrol diri kepada pemateri. Berdasarkan hasil penelitian dari Aminah (2018), model pembelajaran dengan metode tanya jawab dapat mengalami peningkatan kualitas pembelajaran hingga 90,38% dan ketuntasan hasil belajar dalam kategori baik dengan presentase rata-rata 85,02%. Dalam Psikoedukasi ini, peserta terlihat antusias untuk bertanya pada sesi tanya jawab yang dapat terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta kepada pemateri sehingga memerlukan waktu sekitar kurang lebih 45 menit. Beberapa pertanyaan terkait kontrol diri yaitu *“seberapa efektif kontrol diri untuk mencegah saya kembali menggunakan narkoba”*, *“bagaimana cara melakukan kontrol diri pada saat berada dalam Rumah Tahanan”*, dan *“bagaimana melibatkan peran keluarga dalam kontrol diri”*.



Gambar 3. Sesi tanya jawab oleh peserta kepada pemateri

d. Evaluasi Akhir

Evaluasi akhir pada program psikoedukasi ini berupa post-test. Penerapan kontrol diri menjadi peting agar individu dapat mencegah untuk tidak kembali menggunakan narkoba. Banyaknya jumlah individu yang terjerat kasus penyalahgunaan narkoba sekitar 70% di Rutan Klas I Makassar dan beberapa warga binaan yang kembali terjerat kasus penyalahgunaan narkoba menjadikan pengadaan program psikoedukasi kontrol diri menjadi langkah prevensi. Dari hasil post-test terlihat adanya peningkatan pengetahuan terkait kontrol diri dan kecanduan.

Pada post-test diberikan kesempatan dalam menyampaikan perasaan peserta setelah mengikuti program psikoedukasi dan apa saja yang peserta ketahui untuk mengukur apakah ada peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah program psikoedukasi dilaksanakan. Peningkatan pengetahuan dapat dilihat dari jawaban peserta yaitu *“kontrol diri itu kemampuanta untuk*

melawan agar tidak melakukan perbuatan buruk yaitu kembali menggunakan narkoba”, “kontrol diri adalah kemampuan kita untuk menahan diri tidak mengkonsumsi narkoba lagi”, dan “kontrol diri merupakan kemampuan yang kita miliki dan kalau kemampuan kontrol diri tinggi bisaki lawan kemauan diri untuk tidak pakai narkoba lagi dan tidak kembali kesini lagi”. Selain itu, jawaban dari peserta terkait perasaan setelah mengikuti program psikoedukasi adalah “senang semoga ada kegiatan seperti ini lagi” dan “terima kasih pemateri dan kakak-kakak dari fakultas psikologi karna saya suka kegiatan begini untuk tambah ilmu juga toh”.



Gambar 4. Post-test dan foto bersama

Pembahasan

Penggunaan narkoba diluar petunjuk medik akan bersifat patologik atau menimbulkan kelainan dan hambatan dalam beraktivitas sehari-hari. Ciri dari ketergantungan narkoba adalah disertai dengan toleransi dosis zat yang semakin tinggi dan cenderung ingin menambah dosis zat, ketergantungan fisik dan psikologis, kerap merasa putus asa, dan selalu ingin untuk mengkonsumsi zat secara berlebih dan dengan hasrat yang tak tertahankan (Eleanora, 2021). Dampak pada fisik, psikis, dan sosial akibat penyalahgunaan narkoba dampak fisik pada pecandu narkoba adalah terjadi kerusakan pada tubuh seperti jantung paru-paru, hati, dan ginjal. Dampak psikis dan social pada pecandu narkoba adalah hilangnya kepercayaan diri, sulit berkonsentrasi, merasa tertekan, kecepatan dalam berkerja menurun, cenderung mudah mengalami gangguan mental, anti-social, dan dikucilkan dari masyarakat (Wulandari dkk, 2015).

Narkoba dapat menghasilkan kepuasan sesaat pada individu yang mengkonsumsinya sehingga cenderung dapat membuat individu tersebut akan merasa terus ingin mengkonsumsi sehingga diperlukannya kontrol diri. Menurut Gottfredson dan Hirschi (Hamzah & Herlambang, 2021) mengemukakan bahwa dalam *self control theory* dijelaskan jika para pelaku kejahatan yang memiliki kontrol diri yang rendah akan sulit menolak godaan dan menunda pemuasan. Sehingga sejalan dengan teori sebelumnya maka kontrol diri juga berperan dalam tindakan individu untuk memutuskan apakah ia ingin mengkonsumsi narkoba atau tidak. Hal sebelumnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Packer, Best, Day, dan Wood (2009) dengan judul “*Criminal Thinking and Self-Control Among Drug Users In Court Mandated Treatment*” yang mengemukakan bahwa adanya pengaruh antara kontrol diri dan pemikiran criminal dalam penggunaan narkoba dan pelanggaran. Jika penyalahgunaan narkoba terus terjadi dan tak terkontrol dengan baik akan menghasilkan kerusakan bangsa dan negara ini, maka salah satu cara pencegahan yang dapat dilakukan adalah pengadaan program psikoedukasi.

Keberhasilan psikoedukasi yang telah dilakukan ini dapat terjadi karena dengan kemampuan untuk fokus dalam mendengarkan materi dan antusias warga binaan dalam kemampuan menangkap informasi yang telah dipaparkan oleh pemateri. Setelah mengikuti program psikoedukasi ini warga binaan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan baru mengenai kontrol diri, serta warga binaan dapat mengetahui cara kontrol diri lain yang dapat dilakukan selama berada dalam rumah tahanan untuk mencegah relapse yang didapatkan berdasarkan dari pengalamannya yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Alfian, dan Widiasavitri (2020) dengan judul “Pelatihan Kontrol Diri untuk Mencegah Relapse pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba di Lapas”, yang mengemukakan bahwa pelatihan dengan metode psikoedukasi kontrol diri untuk pencegahan relapse terhadap narapidana dapat memberikan pengetahuan yang baru kepada narapidana terkait pengendalian diri yang dapat dilakukan untuk mencegah kemungkinan terjadinya relapse pada narapidana. Para anggota kelompok juga dapat mengetahui cara kontrol diri lain yang dapat dilakukan untuk mencegah relapse yang didapatkan berdasarkan dari pengalaman anggota kelompoknya.

KESIMPULAN

Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi di Rumah Tahanan Negara Kelas I Makassar, dapat ditarik kesimpulan bahwa warga binaan sangat antusias dalam mengikuti program psikoedukasi sehingga beberapa warga binaan antusias mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada pemateri. Setelah mengikuti program psikoedukasi ini warga binaan menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan baru mengenai kontrol diri, serta warga binaan dapat mengetahui cara kontrol diri lain yang dapat dilakukan selama berada dalam rumah tahanan untuk mencegah relapse yang didapatkan berdasarkan dari pengalamannya. Diharapkan kegiatan psikoedukasi ini dapat terus dilakukan mengingat bahwa tidak hentinya warga binaan baru yang masuk memerlukan edukasi serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Dekan Fakultas Psikologi UNM dan Ketua Jurusan Fakultas Psikologi UNM yang telah memberikan arahan serta izin untuk menyelenggarakan Psikoedukasi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Dosen Pembimbing kami yang telah membimbing dan mengarahkan kami selama proses kegiatan Kuliah Kerja Profesi termasuk didalamnya persiapan dan pelaksanaan Psikoedukasi. Tak lupa, ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak Rutan Klas 1 Makassar yang telah memberikan ruang serta membimbing kami selama berkegiatan di Rutan Klas 1 Makassar. Demikian pula terima kasih kepada seluruh Warga Binaan Rutan Klas 1 Makassar yang telah berpartisipasi dalam segala rangkaian kegiatan yang telah kami laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, M. P., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja (Adolescent Substance Abuse). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).
- Aminah, A. (2018). Peningkatan hasil belajar IPA melalui model pembelajaran interaktif dengan metode tanya jawab. *Journal of natural science and integration*, 1(1), 121-131.
- Bakar, R. M., & Jufri, M. (2019). *Analisis Kebutuhan & Rancangan Pelatihan*. Yogyakarta : Penerbit Ombak.

- Eleanora, F. N. (2021). Bahaya Penyalahgunaan Narkoba Serta Usaha Pencegahan dan Penanggulangannya (Suatu Tinjauan Teoritis). *Jurnal hukum*, 25(1), 439-452.
- Hamzah, I., & Herlambang, P. R. (2021). Dapatkah Bersyukur Dan Kontrol Diri Mencegah Criminal Thinking Narapidana Kasus Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 8-19.
- Hapudin, M. S. (2021). *Teori Belajar dan Pembelajaran, Menciptakan Pembelajaran yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta : Kencana.
- Packer, G., Best, D., Day, E., & Wood, K. (2009). Criminal thinking and self-control among drug users in court mandated treatment. *Criminology & Criminal Justice*, 9(1), 93-110.
- Warzuknidini, W., Pramono, A., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh Psikoedukasi Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba terhadap Perubahan Sikap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 7(1).
- Wulandari, P. D., Alfian, I. N., & Widiasavitri, P. N. (2020). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mencegah Relapse pada Narapidana Kelompok Rehab Mantan Pecandu Narkoba di Lapas. *Jurnal Diversita*, 6(2), 175-182. DOI: <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i2.4083>
- Wulandari, C. M., Retnowati, D. A., Handojo, K, J. Rosida. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyalahgunaan NAPZA pada Masyarakat di Kabupaten Jember. *Jurnal Farmasi Komunitas Vol*, 2(1), 1-4.