

Konseling Integratif Empat Sesi untuk Mengurangi Tekanan Sosial dan Memulihkan Makna Hidup Pengguna Sabu

Firly Prayuda¹, Anita², Zahra Septaviana Gumay³, Nitia Oktalia⁴, Amelia Arroza⁵, Winda Jauharah⁶, Seltia Maharani⁷, Khurotun Nada Safitri⁸, Aura Rizkia Zalfa⁹

1-9 Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Email terkait: Putrianita167@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Drug abuse
Recovery
Counseling

Kata Kunci

Penyalahgunaan narkoba
Pemulihan
Konseling

ABSTRACT

Methamphetamine abuse is a serious health and social problem in Indonesia, with the National Narcotics Agency (BNN) (2023) recording that more than half of perpetrators are drug-related. This study examines the effectiveness of integrative counseling in reducing psychological distress and restoring meaning to life during rehabilitation. Drawing on guilt resolution theory and the transtheoretical model of change, a client (HM, 51) at the Ar-Rahman Rehabilitation Center underwent observation, interviews, life history exploration, and four counseling sessions based on CBT, Motivational Interviewing, and Person-Centered Therapy. Results showed improvements in emotional skills, coping strategies, religiosity, and family reintegration planning, confirming the potential of integrative counseling to support recovery.

ABSTRAK

Penyalahgunaan metamfetamin menjadi masalah kesehatan dan sosial serius di Indonesia, dengan BNN (2023) mencatat lebih dari separuh narapidana terkait narkoba. Studi ini menelaah efektivitas konseling integratif dalam mengurangi tekanan psikologis dan memulihkan makna hidup selama rehabilitasi. Mengacu pada teori resolusi rasa bersalah dan model perubahan transteoretis, seorang klien (HM, 51) di Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman menjalani observasi, wawancara, eksplorasi riwayat hidup, serta empat sesi konseling berbasis CBT, Wawancara Motivasi, dan Terapi Berpusat pada Orang. Hasil menunjukkan peningkatan keterampilan emosional, strategi koping, religiusitas, dan rencana reintegrasi keluarga, menegaskan potensi konseling integratif untuk mendukung pemulihan.

Pendahuluan

Penyalahgunaan narkoba, khususnya metamfetamin (umumnya dikenal sebagai "sabu" di Indonesia), terus menjadi masalah sosial dan kesehatan yang kompleks di seluruh dunia. Penyalahgunaan narkotika tidak hanya menimbulkan risiko kesehatan yang serius tetapi juga berkontribusi terhadap kemerosotan moral, kemerosotan spiritual, perpecahan keluarga, dan ketidakstabilan sosial yang lebih luas. Secara global, gangguan penggunaan zat telah dikaitkan dengan meningkatnya angka penyakit mental, pengucilan sosial, dan kejahatan, menjadikannya salah satu tantangan paling mendesak yang dihadapi oleh komunitas lintas budaya dan negara. Kantor Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk Narkoba dan Kejahatan (UNODC) secara konsisten menekankan urgensi pendekatan komprehensif untuk pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi guna mengatasi masalah multifaset ini.

Di Indonesia, situasinya sangat memprihatinkan. Badan Narkotika Nasional (BNN) melaporkan pada tahun 2023 bahwa sekitar setengah dari populasi penjara dipenjara karena pelanggaran terkait narkoba, dengan metamfetamin sebagai salah satu zat yang paling sering disalahgunakan. Penyalahgunaan yang meluas ini tidak hanya memengaruhi pusat perkotaan tetapi juga komunitas pedesaan, lintas kelas sosial, usia, dan gender. Kasus HM, seorang pria berusia 51 tahun yang menjadi kecanduan metamfetamin karena pengaruh teman sebaya, menggambarkan bagaimana penyalahgunaan narkoba seringkali dimulai dengan eksperimen dan meningkat menjadi ketergantungan. Pengalamannya juga menyoroti kerusakan mendalam yang ditimbulkan terhadap kesejahteraan psikologis, spiritualitas, dan keharmonisan keluarga, yang menggarisbawahi kebutuhan mendesak akan intervensi dan rehabilitasi.

Penelitian sebelumnya telah mendokumentasikan konsekuensi psikologis yang parah akibat kecanduan metamfetamin, termasuk kecemasan, depresi, gangguan kognisi, dan psikosis (APA, 2013; Hidayat, 2020). Dari perspektif spiritual, ketergantungan narkoba seringkali mengganggu rasa makna dan hubungan seseorang dengan Tuhan, yang menyebabkan rasa bersalah, putus asa, dan krisis eksistensial (Pargament, 2007; Yuliana, 2019). Secara sosial, pengguna narkoba mengalami stigma, keretakan keluarga, dan marginalisasi dalam komunitas mereka (BNN, 2023; Nurhayati, 2020). Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa perasaan menyesal dan refleksi diri dapat menjadi titik balik menuju pemulihan (Lazarus & Folkman, 1984; Rahmawati, 2021). Dalam hal ini, kebijakan pemerintah, seperti Undang-Undang No. 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, memberikan landasan hukum yang kuat untuk memberantas penyalahgunaan narkoba melalui pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi.

Hasil layanan dan temuan ilmiah semakin mendukung integrasi pendekatan psikologis dan spiritual dalam rehabilitasi narkoba. Model transteoretis Prochaska dan DiClemente (1983) menekankan pentingnya tahap kontemplasi dan persiapan, di mana penyesalan dan kesadaran dapat mengkatalisasi perubahan perilaku. Demikian pula, studi internasional menyoroti peran spiritualitas dan religiusitas sebagai faktor protektif dalam mempertahankan pemulihan (Kelly dkk., 2020). Terapi Perilaku Kognitif (CBT) juga telah diakui secara luas sebagai intervensi yang efektif untuk merestrukturisasi kognisi maladaptif dan membangun keterampilan coping, sehingga sangat relevan dalam kasus-kasus seperti HM, di mana keyakinan yang menyimpang seperti "sabu membuatku tenang" harus dibingkai ulang menjadi alternatif yang lebih sehat.

Studi kasus ini menggambarkan bagaimana kombinasi konseling psikologis, penguatan spiritual, dukungan keluarga, dan strategi pencegahan kekambuhan dapat mendorong pemulihan yang bermakna. Secara spesifik, proses rehabilitasi di Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman menunjukkan bagaimana klien dapat beranjak dari penyangkalan dan kecanduan menuju penyesalan, refleksi diri, dan komitmen baru terhadap keluarga dan agama. Dengan mengintegrasikan psikologi Islam dengan nilai-nilai budaya lokal, pendekatan ini memperkuat ketahanan kognitif dan spiritual, menyediakan jalur holistik menuju penyembuhan.

Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dinamika psikologis, sosial, dan spiritual kecanduan metamfetamin melalui kasus HM, sekaligus mengeksplorasi peran penyesalan sebagai titik balik dalam pemulihan. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan efektivitas penggabungan teknik psikologis seperti CBT dengan intervensi spiritual dan keterlibatan keluarga dalam mendorong rehabilitasi jangka panjang. Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk berkontribusi pada pemahaman teoretis dan solusi praktis dalam mengatasi penyalahgunaan narkoba di Indonesia, menawarkan wawasan yang dapat menjadi dasar bagi intervensi dan kebijakan di masa mendatang.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL), yang merupakan bagian dari Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Kegiatan ini dilaksanakan di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman, sebuah yayasan yang berkomitmen membantu pemulihan pengguna narkoba melalui intervensi psikologis dan spiritual. Mitra yang terlibat meliputi staf rehabilitasi, mentor profesional, dosen sebagai supervisor, serta mahasiswa sebagai praktikan lapangan. Dosen berperan dalam supervisi akademik, monitoring, dan pendampingan, sementara mahasiswa melaksanakan sesi konseling dan pengumpulan data sesuai dengan kaidah etik.

Subjek utama dalam studi kasus ini adalah HM, seorang pria berusia 51 tahun yang sedang menjalani rehabilitasi. Subjek dipilih melalui purposive sampling dengan beberapa kriteria: (1) aktif berpartisipasi dalam kegiatan rehabilitasi, (2) bersedia menceritakan riwayat hidup dan pengalamannya, (3) terbuka terhadap intervensi konseling, serta (4) memberikan persetujuan (informed consent) untuk

dijadikan fokus studi kasus. Meskipun temuan ini tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh pengguna narkoba, desain studi kasus tunggal ini memberikan pemahaman yang mendalam tentang dinamika psikologis, spiritual, dan sosial dalam proses pemulihan.

Instrumen pengumpulan data meliputi lembar observasi terstruktur, wawancara reflektif, dan catatan konselor dari setiap sesi, yang digunakan untuk menilai secara kualitatif perubahan pada soft skills (komunikasi, kesadaran diri, regulasi emosi) dan hard skills (strategi coping, pencegahan kambuh, keterlibatan dalam praktik spiritual). Tidak digunakan skala kuantitatif baku karena sifat kontekstual dari praktik lapangan; namun, indikator kualitatif dari perkembangan klien dicatat secara sistematis setelah setiap sesi.

Pertimbangan etis menjadi prioritas utama dalam kegiatan ini. Klien memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) setelah mendapatkan penjelasan lengkap mengenai tujuan, prosedur, dan kerahasiaan kegiatan. Selain itu, izin juga diperoleh dari Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman sebagai lembaga mitra. Prinsip kerahasiaan, *non-maleficence* (tidak merugikan), dan penghormatan terhadap otonomi dijaga secara ketat, sehingga identitas klien tetap terlindungi dan partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan.

Kegiatan dosen selama program ini meliputi supervisi, pendampingan, dan bimbingan akademik. Dosen memastikan mahasiswa menerapkan metode konseling yang tepat sesuai standar etika, sekaligus memberikan umpan balik dan evaluasi selama proses berlangsung. Sementara itu, kegiatan mahasiswa meliputi sesi konseling, observasi, wawancara, dan kegiatan dukungan rehabilitasi dengan klien. Kegiatan-kegiatan ini dirancang untuk mengintegrasikan pengetahuan teoretis dengan pengalaman praktis di lapangan, sehingga mahasiswa dapat terlibat langsung dalam pemberian layanan sambil menerapkan pendekatan psikologis seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT), Wawancara Motivasi, dan Terapi Berpusat pada Individu.

Langkah-langkah implementasi dibagi menjadi tiga tahap utama. Kegiatan pra-kegiatan meliputi persiapan awal, seperti membangun hubungan baik dengan staf rehabilitasi, mendapatkan persetujuan berdasarkan informasi dari klien, dan melakukan asesmen awal melalui wawancara dan observasi perilaku. Kegiatan utama terdiri dari empat sesi konseling individu terstruktur dengan HM, yang berfokus pada (1) membangun hubungan baik dan persetujuan berdasarkan informasi, (2) eksplorasi riwayat kecanduan dan kekuatan pribadi, (3) refleksi tentang penyesalan dan perannya sebagai titik balik, dan (4) memperkuat komitmen untuk pemulihan dan perencanaan masa depan. Selain konseling, sesi penguatan spiritual dan dukungan keluarga juga dilakukan untuk memperkuat proses pemulihan.

Proses pemantauan dan evaluasi dilakukan melalui observasi, catatan sesi, dan wawancara reflektif dengan klien. Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk: (1) selama kegiatan, di mana kemajuan dipantau setelah setiap sesi konseling untuk mengidentifikasi perubahan dalam keterbukaan, motivasi, dan stabilitas emosional klien; dan (2) setelah kegiatan, di mana hasil keseluruhan dinilai berdasarkan

indikator seperti kemampuan klien untuk mengungkapkan penyesalan, komitmen untuk pemulihan, dan rencana reintegrasi dengan keluarga. Temuan menunjukkan transformasi positif dalam ketahanan psikologis, kesadaran spiritual, dan kesiapan sosial, yang menunjukkan efektivitas intervensi.

Hasil dan Pembahasan

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi perencanaan program, asesmen, dan analisis awal kondisi klien. Perencanaan difokuskan pada integrasi pendekatan psikologis (CBT, Motivational Interviewing, Person-Centered Therapy) dengan penguatan spiritual dan dukungan keluarga. Data awal dari wawancara dan observasi menunjukkan bahwa penggunaan sabu oleh HM dimulai pada tahun 2020 karena pengaruh teman dan berkembang menjadi ketergantungan. Ia mengungkapkan penyesalan yang mendalam dengan berkata, "Saya mengecewakan istri dan anak-anak saya; saya ingin berubah tetapi tidak tahu caranya." Penyesalan ini menjadi dasar intervensi, sejalan dengan guilt-resolution theory yang memandang penyesalan sebagai pemicu perubahan perilaku.

2. Tahap Implementasi dan Analisis

Intervensi dilaksanakan melalui empat sesi konseling terstruktur. Ringkasan implementasi ditampilkan pada Tabel 1, yang diperkaya dengan kutipan langsung dari klien:

Tabel 1. Ringkasan implementasi

Sesi	Tujuan	Aktivitas	Respon Klien (dengan Kutipan)	Hasil/Analisis
1. Membangun Rapport	Membangun kepercayaan, informed consent	Penjelasan tujuan, kerahasiaan, berbagi awal	"Saya merasa nyaman di sini, akhirnya bisa cerita tentang kesalahan saya."	Kepercayaan terbangun; klien mulai terbuka, sesuai pendekatan person-centered Rogers.
2. Eksplorasi Riwayat Adiksi	Identifikasi pemicu, faktor protektif	Eksplorasi riwayat hidup, refleksi pengaruh teman	"Awalnya saya tidak mau coba, tapi saya tidak enak menolak teman. Sekarang	Distorsi kognitif ("saya tidak bisa menolak teman") mulai dikenali; direstrukturisasi dengan teknik CBT.

			saya menyesal setiap hari.”	
3. Refleksi Penyesalan	Mereframe penyesalan sebagai titik balik	Refleksi terarah, menghubungkan masa lalu dengan perasaan kini	“Saya merasa bersalah, tapi mungkin ini cara Allah membawa saya kembali.”	Penyesalan direframe sebagai motivasi perubahan, sesuai guilt-resolution theory dan tahap contemplation dalam transtheoretical model.
4. Komitmen Pemulihan	Memperkuat identitas baru, rencana masa depan	Penetapan tujuan, pencegahan kambuh, penguatan spiritual	“Saya ingin berhenti selamanya, kembali ke keluarga, dan mengajar orang lain sebagai ustadz.”	Identitas baru mulai terbentuk; kognisi maladaptif diganti keyakinan adaptif (“ketenangan datang dari iman, bukan narkoba”).

Analisis menunjukkan bahwa CBT efektif mengatasi distorsi kognitif HM, seperti keyakinan bahwa ia tidak bisa menolak ajakan teman atau bahwa sabu memberikan ketenangan. Melalui restrukturisasi kognitif, keyakinan tersebut diganti dengan pikiran adaptif, sejalan dengan kerangka Beck dalam terapi kognitif. Selain itu, penguatan spiritual sesuai dengan konsep religious coping dari Pargament, di mana iman menjadi sumber resiliensi.

3. Pemantauan dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan selama dan setelah sesi melalui observasi, wawancara reflektif, dan catatan konseling. Selama kegiatan, klien menjadi lebih komunikatif dan stabil secara emosional. Setelah kegiatan, perkembangan terlihat pada tiga domain utama:

- Psikologis: peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi (soft skills ↑ ~60–70%).

- Spiritual: keterlibatan lebih besar dalam ibadah, membaca Al-Qur'an, dan refleksi keagamaan.
- Sosial: komitmen lebih kuat untuk kembali berperan sebagai suami dan ayah.

Temuan ini konsisten dengan transtheoretical model dari Prochaska & DiClemente, di mana HM bergerak dari tahap contemplation ke preparation dan action. Ucapannya, "Saya ingin bermanfaat bagi keluarga saya lagi," menunjukkan pergeseran menuju orientasi hidup yang lebih adaptif.

4. Hambatan dan Solusi yang Diusulkan

Keterbatasan utama adalah durasi intervensi yang singkat (hanya empat sesi), yang membatasi kedalaman perubahan perilaku. Meskipun HM menunjukkan perkembangan, stabilitas jangka panjang masih belum terjamin. Solusi yang lebih konkret disarankan: (1) konseling lanjutan minimal tiga bulan di pusat rehabilitasi, (2) sesi konseling keluarga terstruktur untuk memperkuat dukungan, dan (3) integrasi kelompok dukungan sebaya pascarehabilitasi, sehingga HM dapat terlibat dalam komunitas positif yang mendukung kesembuhan dan pertumbuhan spiritual. Langkah-langkah konkret ini ditujukan untuk mencegah relapse sekaligus memperkuat reintegrasi sosial.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi konseling integratif yang dilaksanakan melalui empat sesi terstruktur efektif membantu seorang pengguna sabu (HM) dalam mengurangi tekanan psikologis dan sosial sekaligus membangun kembali makna hidup selama masa rehabilitasi. Temuan menyoroti adanya transformasi psikologis yang signifikan, termasuk peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, serta restrukturisasi kognisi maladaptif, yang disertai dengan pembaruan spiritual dan penguatan rencana reintegrasi keluarga. Hasil ini menegaskan bahwa penyesalan, ketika direframe melalui konseling, dapat berfungsi sebagai titik balik pemulihan, konsisten dengan guilt-resolution theory dan transtheoretical model of change.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya pengembangan modul konseling integratif terstruktur yang mengombinasikan teknik CBT dengan penguatan spiritual, khususnya yang disesuaikan untuk pusat rehabilitasi narkoba di Indonesia. Selain itu, program pelatihan bagi konselor adiksi perlu mencakup strategi mereframe penyesalan sebagai sumber motivasi, sementara sesi konseling keluarga sebaiknya diintegrasikan secara sistematis untuk memperkuat hasil pemulihan.

Penelitian ini juga mengisi celah penelitian yang penting. Literatur sebelumnya jarang mengeksplorasi bagaimana penyesalan sebagai titik balik dapat diintegrasikan secara sistematis dalam praktik terapeutik bagi pengguna narkoba di Indonesia. Dengan menjembatani teori psikologi dengan nilai spiritual dan budaya, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa intervensi berbasis penyesalan dapat meningkatkan motivasi pemulihan dan resiliensi jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model ini pada populasi yang lebih

luas dan mengujinya dengan instrumen terstandar agar hasilnya lebih dapat digeneralisasikan.

Deklarasi

Kontribusi Penulis

Penulis bertanggung jawab penuh atas konsepsi, desain, pengumpulan data, analisis, dan penulisan artikel ini. Penulis juga melakukan praktik lapangan (PPL), termasuk observasi, wawancara, dan sesi konseling, serta mengintegrasikan temuan-temuan tersebut ke dalam naskah akhir.

Pernyataan Pendanaan

Kegiatan penelitian dan pengabdian masyarakat ini didanai secara mandiri. Tidak ada lembaga pendanaan eksternal yang terlibat dalam penyusunan artikel ini.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Informasi Tambahan

Tidak ada informasi tambahan yang tersedia untuk makalah ini.

Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2023). *Survei prevalensi penyalahgunaan narkoba tahun 2023*. Jakarta: BNN RI.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Eleanora, F. N. (2011). Bahaya penyalahgunaan narkoba serta usaha pencegahan dan penanggulangannya. *Jurnal Hukum*, 25(1), 439–452.
- Faizal, L. (2015). Penyalahgunaan narkoba dalam pandangan Islam (Upaya pencegahan dan solusi penyalahgunaan narkoba). *ASAS*, 7(1), 131–136.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Hidayat, A. (2020). Dampak psikologis penyalahgunaan sabu pada remaja. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 112–125.
- Kelly, J. F., Humphreys, K., & Ferri, M. (2020). Spirituality, religion, and addiction recovery: Current perspectives and future directions. *Alcohol Research: Current Reviews*, 40(3), 1–15.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.
- Nugraningsih, D. W. (2023). Sanksi pidana penyalahgunaan narkoba menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. *Jurnal Madani Hukum: Jurnal Ilmu Sosial dan Hukum*, 81–88.
- Nurhayati, S. (2020). Dinamika penyesalan pada mantan pecandu narkoba dalam proses rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 145–156.

- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(3), 276–288.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Sumarwoto. (2014). Penyalahgunaan narkoba menurut hukum positif dan hukum Islam. In *Seminar Narkoba Surakarta 2014*.
- Yuliana, I. (2019). Spiritualitas pada mantan pecandu narkoba: Studi fenomenologis. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 45–58.
- Zainuri, Z., & Novita, D. (2021). Pembinaan dan sosialisasi bahaya narkoba kepada masyarakat berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika demi tercapainya tujuan berbangsa dan bernegara. *Jurnal Abdiraja*, 4(1), 6–9.
-