



Implementasi Teknik *Self-regulation* untuk Mencegah Perilaku Relapse Pada Pasien Rehabilitasi Narkoba di Rumah Sehat Orbit Surabaya (*Implementation of Self-Regulation Techniques to Prevent Relapse Behavior in Drug Rehabilitation Patients at Rumah Sehat Orbit Surabaya*)

Anisa Safithri Romadhani¹, Desita Anggi Prameisty¹,
Amelia Bertha Zakira^{1*}, Bakhrudin All Habsy¹

¹ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penggunaan narkoba pada individu kerap menjadi permasalahan yang kompleks, permasalahan tersebut berkaitan dengan adanya kegagalan regulasi diri individu. Seorang individu yang sedang mengalami permasalahan dan memiliki Self Regulation atau regulasi diri yang rendah, maka dapat menyebabkan mereka terjerat dalam kecanduan zat terlarang atau narkotika. Seperti halnya yang terjadi pada pasien di Rumah Sehat Orbit Surabaya (Rumah SOS). Program pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan teknik Self Regulation untuk menangani perilaku Relapse. Kegiatan ini berfokus terhadap penerapan teknik Self Regulation untuk mencegah perilaku Relapse pada pasien Rumah Sehat Orbit Surabaya (Rumah SOS). Hasil pengabdian kepada masyarakat ini terbentuknya kesadaran diri dari tiga subjek dari adanya efek negatif yang muncul dalam diri sasaran. Selain itu keberhasilan dalam meregulasi diri yang dibuktikan dengan mendapatkan kembali kepercayaan keluarga melalui perubahan positif yang telah dicapai. Perlu penguatan dan pendampingan yang dilakukan secara kolaboratif antara pengelola, keluarga dan sektor lain secara berkelanjutan agar individu yang mengalami permasalahan dapat mengelola diri melalui regulasi diri yang baik.

Keywords: Self Regulation, perilaku Relapse, pecandu narkoba

ABSTRACT

Drug use in individuals is often a complex problem, the problem is related to the failure of individual self-regulation. An individual who is experiencing problems and has low Self-Regulation, can cause them to become addicted to illegal substances or narcotics. As is the case with patients at the Orbit Surabaya Healthy House (Rumah SOS). This community service program implements Self-Regulation techniques to handle Relapse behavior. This activity focuses on the application of Self-Regulation techniques to prevent Relapse behavior in patients at the Orbit Surabaya Healthy House (Rumah SOS). The results of this community service are the formation of self-awareness from three subjects from the negative effects that appear in the target. In addition, success in self-regulation is proven by regaining family trust through positive changes that have been achieved. It is necessary to strengthen and mentoring collaboratively between managers, families and other sectors on an ongoing basis so that individuals who experience problems can manage themselves through good self-regulation.

Keywords: Self Regulation, Relapse behavior, Drug addiction

Correspondence

Amelia Bertha Zakira
Universitas Negeri Surabaya,
Jl. Lidah Wetan, Surabaya (60213), Indonesia.
Email: ameliabertha434@gmail.com

How to cite:

Romadhani, A. S., Prameisty, D. A., Zakira, A. B., & All Habsy, B. (2024). Implementasi Teknik Self-regulation untuk Mencegah Perilaku Relapse Pada Pasien Rumah Sehat Orbit Surabaya. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(2), 156-164. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.276>

Article History

Submitted: 20-05-2024
Revised: 30-07-2024
Accepted: 21-08-2024

10.58545/djpm.v3i1.323

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2024: Authors



1. PENDAHULUAN

Narkoba dikenal sebagai obat-obatan yang tergolong berbahaya dan mampu mendorong individu berperilaku agresif secara fisik maupun seksual. Keadaan tersebut mengakibatkan pengguna merasa lebih mudah untuk bertindak diluar kendali yang melanggar

hukum, standar moral, dan nilai-nilai agama di masyarakat. Mengingat kecanduan merajalela di masyarakat, diperlukan adanya perawatan ekstra untuk mengatasinya karena mengkonsumsi narkoba dapat berdampak signifikan pada gejala kecanduan. Seorang pecandu akan menunjukkan gejala-gejala

sakau yakni kecanduan secara terus-menerus yang sulit untuk dihentikan. Para pecandu yang sedang dalam keadaan sakau dari narkoba, dirinya tidak akan berhenti untuk berupaya mendapatkan kembali keinginannya terhadap zat-zat terlarang tersebut, bahkan jika itu berisiko terhadap dirinya. Permasalahan ini berkaitan dengan adanya kegagalan regulasi diri individu.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengontrol tindakan dan pencapaian diri sendiri, menetapkan tujuan, menilai keberhasilan tujuan tersebut, dan diri sendiri diberi penghargaan apabila tujuan mampu tercapai. Istilah Self-Regulation atau regulasi diri, pertama kali diciptakan dalam teori belajar sosial oleh Albert Bandura yang mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola perilakunya sendiri (Boeree, 2017). Menurut teori belajar sosial Bandura, perilaku individu dibentuk oleh pola interaksi sosial dan kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam berpikir dan bertindak. Dasar dari teori ini yaitu pengaturan diri dan berpikir. Adapun metakognisi, motivasi, dan tindakan positif menjadi aspek dari regulasi diri.

Regulasi diri sangat penting ada di dalam diri individu dalam mendukung perkembangan karena memungkinkan individu untuk mengelola dorongan emosional dan faktor lingkungan yang mungkin menghambat perkembangannya (Cervone & Pervin, 2012). Sehingga individu yang ingin maju dalam

mencapai tahap perkembangan yang diharapkan, akan berusaha semaksimal mungkin untuk meregulasi dirinya sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang rendah mungkin tidak dapat menggapai kesuksesan yang sempurna. Regulasi diri yang gagal disebabkan karena kurangnya kontrol diri dan disiplin diri serta dipandang sebagai permasalahan mendasar yang meluas di masyarakat. Regulasi diri dinilai sebagai kemampuan individu untuk menghadapi situasi negatif dengan cara yang efektif. Tak hanya itu, regulasi diri juga dinilai sebagai kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan tindakan diri sendiri. Ketidakmampuan mengendalikan diri ini mengakibatkan perasaan tidak nyaman dan pengalaman tidak menyenangkan ketika mencoba meregulasi diri.

Kegagalan regulasi diri yang terjadi, menyebabkan individu mengalami berbagai masalah dalam aktivitas sehari-hari termasuk membuat individu dapat terjerat dalam penggunaan obat-obatan terlarang atau narkoba yang berisiko terkena penyakit psikologis. Seperti halnya yang terjadi pada penghuni di Rumah Sehat Orbit Surabaya (Rumah SOS) yaitu mereka mengalami kegagalan regulasi diri sehingga menjadi pecandu narkoba. Rumah Sehat Orbit Surabaya (Rumah SOS) merupakan sebuah tempat rehabilitasi bagi para pecandu narkoba dimana mereka dibina intensif hingga pulih dari adanya

ketergantungan narkoba sehingga terlepas dari permasalahan yang dialami. Oleh karena itu, regulasi diri bagi pecandu narkoba atau penghuni rehabilitasi diperlukan adanya bantuan yang tepat dalam melaksanakannya. Proses regulasi diri bagi pecandu narkoba bertujuan agar mereka mampu mengontrol dirinya sehingga mampu berhenti dan tidak mengonsumsi narkoba kembali. Fokus pengabdian kepada masyarakat ini adalah implementasi teknik Self-Regulation untuk mencegah perilaku Relapse pada pasien Rumah Sehat Orbit Surabaya.

2. METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 27 Maret 2024 bertempat di panti rehabilitasi narkoba atau Rumah Sehat Orbit yang berlokasi di jalan Margorejo Indah, Kota Surabaya. Kegiatan ini dilakukan dengan sasaran subyek sebanyak 3 orang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan tim pengabdian kepada pihak panti rehabilitasi, ditemukan bahwa fokus kegiatan pengabdian adalah Self-Regulation subjek berdasarkan tingkah laku ketiga subjek dari penggunaannya terhadap narkoba. Hal tersebut, sebagai upaya untuk mengetahui pemahaman dan implementasi ketiga subjek mengenai Self-Regulation.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada tanggal 27 Maret 2024 di Rumah Sehat Orbit Surabaya (Rumah SOS) yaitu salah satu Panti Rehabilitasi di daerah Surabaya Timur dengan mengambil subjek/sasaran untuk mengetahui kemampuan regulasi diri para pecandu narkoba sebagai upaya mencegah terjadinya perilaku Relapse. Tahap pertama yang dilakukan adalah mengirimkan surat permohonan izin kepada pihak mitra untuk melakukan kegiatan pengabdian di tempat tersebut. Setelah mendapatkan persetujuan maka kegiatan dilanjutkan dengan melakukan observasi dan merancang pertanyaan konseling. Observasi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui situasi dan kondisi sasaran serta intervensi yang selama ini digunakan oleh pihak panti. Dari hasil observasi yang telah dilakukan dengan mewawancarai salah satu staf dan seorang konselor didapatkan bahwa pihak panti hanya memberikan intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dan *Metacognitive Interpersonal Therapy*. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* diberikan untuk menghentikan perilaku kecanduan sedangkan *Metacognitive Interpersonal Therapy* diberikan setelah perilaku kecanduan telah hilang. Berdasarkan informasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pihak panti belum pernah menggunakan teknik *Self-Regulation* sebagai intervensi.



Gambar 1. Wawancara kepada pihak panti rehabilitasi

Tahap kedua yang dilakukan adalah mengambil tiga sasaran untuk mengetahui kemampuan regulasi diri para pecandu narkoba sebagai upaya mencegah terjadinya perilaku *relapse* pasien. Subjek pertama berinisial "A", subjek kedua berinisial "B", dan subjek ketiga berinisial "C". Sebelum seorang pecandu mengubah perilaku kecanduannya, mereka perlu terlebih dahulu memiliki kesadaran akan perilakunya. Pecandu akan lebih cepat menyadari tindakannya dengan menerapkan pendekatan *self-regulation* yang lebih metodelis dalam memantau perilakunya. Berikut merupakan hasil wawancara dengan tiga sasaran yang sadar akan buruknya efek narkoba dan meningkatkan motivasi mereka untuk lepas dari kecanduan.

Pernyataan Subjek A (Wanita, 32 Tahun) sebagai berikut:

"Saya menjadi terlalu sensitif, jadi kadang suka berprasangka buruk kepada orang lain

padahal orangnya juga nggak ngapa-ngapain. Kalau secara fisik itu jadinya nggak punya keinginan untuk makan maksudnya tuh nggak ada nafsu untuk makan sesuatu. Pernah saya nggak makan selama 2 hari atau 3 hari dan pernah juga nggak tidur selama 3 hari. Efek yang paling buruk tuh saya pernah ikut judi online dan kehilangan uang 13 juta dalam 3 jam, saya nggak tau apa ini berhubungan dengan efek kecanduan atau nggak tapi ketika saya cek m-banking dan sadar uang saya habis, umumnya kan panik tuh disituasi kayak gitu tapi saya merasa biasa aja dan baru sadar ketika efek narkoba hilang dan ketika sadar itu saya baru merasa menyesal. Terus efek yang lainnya jadi nggak capek jadi kalo berhenti efeknya sebaliknya saya jadi ngerasa capek dan malas kerja."

Pernyataan kemajuan yang dirasakan Subjek A setelah mengikuti rehabilitasi, sebagai berikut:

“Selama saya disini saya diajarkan buat hidup tertib, sebenarnya sih cuma hal basic kaya bangun pagi, makan, olahraga, bersih-bersih mungkin bagi orang biasanya ini hal yang gampang buat dilakuin tapi bagi saya ini lumayan sulit. Disini tuh kita nggak dipaksa jadi emang harus ada kemauan dari diri sendiri buat berubah. Terus anak juga menjadikan saya termotivasi untuk berubah karna keluarga saya nggak tinggal disini jadi saya pengen cepet-cepet pulang dan ketemu anak saya.”

Pernyataan Subjek B (Pria, 40 Tahun) sebagai berikut:

“Saya pakai narkoba alasannya untuk mengurangi beban pikiran saya jadi ketika saya stres dan setelah pakai narkoba rasanya jadi lebih tenang terus dampak negatif lainnya saya sulit untuk mengontrol emosi saya sehingga jadi cepat marah dan uring-uringan. Kemudian saya sadar bahwa narkoba ini cuma menghilangkan sementara pikiran yang mengganggu dan tidak menyelesaikan permasalahan yang ada.”

Pernyataan kemajuan yang dirasakan Subjek B setelah mengikuti rehabilitasi, sebagai berikut:

“Yang mengganggu saya kan pikiran ya jadi selama konseling saya mengeluarkan pikiran-pikiran saya, mengeluarkan beban-beban pikiran yang mengganggu dan setelahnya saya merasa lebih lega dan tenang.”

Pernyataan Subjek C (Pria, 20 Tahun), sebagai berikut:

“Awalnya karena ada masalah dan stres terus diajak temen juga buat nyoba dan akhirnya malah jadi kebiasaan. Selama mengonsumsi narkoba efek yang dapat saya rasakan secara emosional yakni saya menjadi lebih tenang ketika saya sedang stres ataupun lagi ada masalah. Keluarga nggak pernah tau saya konsumsi narkoba dan baru ketahuan ketika saya sampai disini itupun karena pihak panti rehabilitasi memberitahukan keluarga saya. Awalnya keluarga kecewa tetapi mereka tetap datang mengunjungi saya setiap minggu untuk memberikan semangat menjalani proses rehabilitasi dan dari situ saya mempunyai keinginan untuk sembuh.”

Pernyataan kemajuan yang dirasakan Subjek C setelah mengikuti rehabilitasi, sebagai berikut:

“Perubahan yang paling saya rasakan di pikiran, dulu saat pikiran lagi rumit dan pakai narkoba pikiran saya jadi lebih tenang. Kalo sekarang ketika ada masalah, pikiran nggak serumit dulu, bawaannya jadi lebih tenang dan santai. Kalo dulu juga lebih menghilangkan

pikiran yang ada jadi bukan dicari solusinya tapi malah dilupain”

Selain itu, tim pengabdian juga melakukan wawancara terkait dengan pencegahan yang dilakukan oleh para pasien saat terjadi perilaku *Relapse*, dalam hasil wawancara yang telah dilakukan kepada ketiga subjek tersebut, menunjukkan variasi dalam mencegah perilaku *Relapse*.

Pernyataan Subjek A (Wanita, 32 Tahun) sebagai berikut:

“Anak saya menjadi orang turut kaget dan sedih saat saya harus berada di panti rehailitasi dan terjerat kasus narkoba ini. Jika dikemudian hari saya ingin mengonsumsi narkoba kembali, saya akan menjadikan anak saya niat untuk tidak menyentuh narkoba lagi karena saya tidak ingin mengecewakan anak saya lagi. Saya sangat menyayangi anak saya.”

Pernyataan Subjek B (Pria, 40 Tahun) sebagai berikut:

“Ketika saya ingin menggunakan narkoba, saya mencoba untuk mengingat kalau emosi saya akan memuncak jadi cepat marah dan uring-uringan trus orang disekitar saya jadi menjauhi saya. Saya tidak ingin dijauhan, jadi saya tidak boleh terjerat oleh narkoba lagi, saya akan berniat untuk bekerja lepas saya pulih”.

Sedangkan pernyataan Subjek C (Pria, 20 Tahun), sebagai berikut:

“Melihat keluarga saya yang begitu kecewa ketika melihat saya sebagai pecandu narkoba, dari situ saya mempunyai saya merasa kalau ada masalah sebaiknya dihadapi bukan malah dihindari, apalagi melampiaskan dengan mengonsumsi narkoba. Jadi, saya ingin sembuh dari kecanduan narkoba. Saya akan menerima dengan ikhlas semua masalah yang ada, hingga saya bawaannya jadi lebih tenang dan santai”.

Berdasarkan pernyataan dari ketiga sasaran dapat diketahui bahwa keasadaran diri diperoleh dari adanya efek negatif yang muncul dalam diri mereka. Hal tersebut menjadikan subjek termotivasi untuk melakukan perubahan dalam hidup mereka juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga serta kemajuan yang diperoleh selama proses rehabilitasi.

Tahap terakhir, bahwa tim pengabdian juga berupaya mengevaluasi kemampuan regulasi diri mereka dalam mereduksi perilaku *Relapse*, setelah beberapa bulan berada di panti rehabilitasi. Mengevaluasi kinerja individu terhadap tolok ukur yang ditetapkan memberikan wawasan mengenai tingkat perkembangan yang dicapai. Melalui proses evaluasi diri, individu dapat menilai apakah perilakunya selaras dengan tujuan dan sasaran yang diinginkan. Pada tahap ini tim pengabdian

menanyakan kepada subjek mengenai penilaian diri subjek dari pihak keluarga, teman, atau lingkungan tempat tinggal dan perubahan kondisi subjek dulu hingga saat ini.

Pernyataan Subjek A (Wanita, 32 Tahun) sebagai berikut:

“Dari pihak keluarga ketika mereka tahu saya mengonsumsi narkoba dan masuk panti rehabilitasi yang jelas keluarga kecewa dan sempat tidak mau berkomunikasi dengan saya. Tapi setelah beberapa hari kemudian mereka akhirnya kembali mengajak saya berkomunikasi dan sering menanyakan kegiatan yang saya lakukan di panti dan apa saja yang saya lakukan terus juga sering tanya ngobrol sama siapa hari ini. Jadinya lebih perhatian sama hal-hal yang saya lakukan dan orang-orang yang disekitar saya. Terus kalo perubahan yang saya rasakan ketika dulu badan saya mudah sakit-sakitan kalo sekarang masih cuma nggak separah yang dulu terus sekarang juga udah bisa berpikir secara jernih dan sadar sebelum melakukan sesuatu biar nggak nyesel nantinya.”

Pernyataan Subjek B (Pria, 40 Tahun) sebagai berikut:

“Karena saya dari kemauan diri sendiri untuk sembuh dan saat keluarga tau, mereka mendukung saya. Keluarga tidak

membatasi saya untuk mengobrol ataupun berinteraksi dengan pecandu lain karna mereka yakin dengan kemauan saya untuk sembuh. Dulu kan sering banyak pikiran kalo sekarang lebih merasa damai aja dan keluarga juga merasakan perubahan dari diri saya yang lebih tenang pas ngobrol dan nggak menggebu-gebu kayak dulu”

Pernyataan Subjek C (Pria, 20 Tahun) sebagai berikut:

“Dari keluarga nggak ada masalah, mereka mendukung saya untuk sembuh tapi kalo dari teman-teman hanya sedikit yang kasih dukungan ke saya. Kalo perubahan yang saya rasakan dulu dan sekarang, dulu rasanya kepala saya kayak penuh, sekarang udah nggak terlalu. Respon keluarga sama perubahan saya yang sekarang, mereka senang karna sekarang saya lebih terbuka soalnya dulu kan saya kalo ada masalah sering dipendem.”

Berdasarkan pernyataan diri dari ketiga subjek dapat diketahui bahwa subjek B dan C telah berhasil dalam meregulasi dirinya hal ini dibuktikan dengan mendapatkan kembali kepercayaan keluarga melalui perubahan positif yang telah dicapai. Sedangkan Subjek A proses regulasi diri telah berhasil namun belum berhasil untuk mendapatkan kepercayaan kembali dari keluarganya.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO menyatakan bahwa setelah tidak menggunakan narkoba selama dua tahun, seseorang individu dapat dianggap telah pulih. Seorang pecandu narkoba yang ingin sembuh memiliki kemungkinan besar untuk mengalami perilaku Relapse. Perilaku Relapse yang biasanya dialami oleh pecandu narkoba ini merupakan perilaku mengonsumsi narkoba kembali setelah melakukan proses rehabilitasi dengan ditandai munculnya pemikiran, perilaku, dan setelah periode putus zat terdapat suatu perasaan adiktif (Aditya, 2017). Perilaku Relapse pada dasarnya sebagai bentuk berlanjutnya perilaku bermasalah, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain dalam konteks sosial. Perilaku Relapse dapat terjadi sebagai akibat dari berbagai hal yang mempengaruhi bagaimana seseorang menyalahgunakan narkoba. Menurut teori Green dengan sejumlah penelitian terkait narkoba, kita dapat menyimpulkan bahwa secara umum, ada dua hal yang berkontribusi terhadap penggunaan narkoba, yaitu faktor eksternal, seperti teman sebaya, lingkungan keluarga, dan masyarakat, dan faktor internal, seperti pendidikan, jenis narkoba, pengetahuan, motivasi, agama, dan sikap.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa Berdasarkan pernyataan diri dari ketiga subjek dapat diketahui bahwa Subjek B dan C telah berhasil dalam meregulasi dirinya dan

mengetahui pencegahan jika mereka terjadi relapse, hal ini dibuktikan dengan mendapatkan kembali kepercayaan keluarga melalui perubahan positif yang telah dicapai disertai dengan niat yang kuat dari ketiga pasien. Sedangkan Subjek A juga telah berhasil namun sayangnya belum berhasil untuk mendapatkan kepercayaan kembali dari keluarganya.

KONTRIBUSI PENULIS

Pengabdian ini melibatkan tim dari Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan peran sebagai berikut: Anisa Safithri, Desita Anggi, dan Amelia Bertha berperan sebagai pengusul kegiatan, penggagas ide, pelaksana serta penyusun artikel. Bakhrudin All Habsy sebagai pengusul kegiatan dan korektor artikel.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Koordinator Program Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya karena telah memberikan izin tempat kepada penulis untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat. Selain itu para Staf dan Konselor Panti Rehabilitasi Orbit Surabaya, dan konseli yang secara sukarela melaksanakan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

Azis, M. A. (2020). Regulasi Diri Pecandu Narkoba Melalui Pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam

Berbasis Pesantren. Attanwir : Jurnal Keislaman Dan Pendidikan, 13(2).
<https://doi.org/10.53915/jurnalkeislamanndanpendidikan.v11i2.38>

Azizah, R. (2023). Proses Pencapaian Regulasi Diri (Studi Deskriptif Terhadap Konselor Adiksi Mantan Pecandu NAPZA di Purbalingga dan Sragen). Skripsi thesis, UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.
<https://repository.uinsaizu.ac.id/17851/>

Boeree, C. G. (2017). Personality theories : Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia. Yogyakarta: Prismsophie. <https://inislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=15046>

Cervone, D., & Pervin, L. A. (2012). Kepribadian : Teori dan Penelitian. Jakarta: Salemba Humanika.

Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Ratnaningsih, P. W., & E, A. A. M. S. (2022). Media penelitian kualitatif. In Jurnal EQUILIBRIUM (Vol. 5, Issue January).
<http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>