
**KONSELING KELOMPOK MENGURANGI KECEMASAN RESIDEN
REHABILITASI DENGAN MASALAH PENYALAHGUNAAN NARKOBA****Oleh****Anisa Puzana****Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau****Email: anisapuzana.15@gmail.com****Abstract**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan menghadapi lingkungan sosial pada residen yang menjalani rehabilitasi dengan masalah penyalahgunaan narkoba. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan wawancara dan observasi. Subjek penelitian ada 5 orang residen yang sedang menjalani masa rehabilitasi. Hasil dari penelitian ini adalah 4 dari 5 orang residen yang mengikuti kegiatan konseling kelompok mengatakan bahwa kecemasannya berkurang dan penerimaan dirinya meningkat karena residen merasa ada dukungan dari orang disekitar dan tidak sendiri menghadapi ketakutan-ketakutan yang akan terjadi setelah selesai menjalani rehabilitasi.

Keywords: Konseling Kelompok, Kecemasan, Residen Rehabilitasi**PENDAHULUAN**

Penyalahgunaan narkoba semakin hari semakin meningkat sehingga menimbulkan keresahan di kalangan masyarakat maupun pemerintah. Berdasarkan laporan Badan Narkotika Nasional (BNN) provinsi Riau tahun 2019 jumlah pengguna narkoba di Riau mencapai 1,6 % dari jumlah total penduduk Riau. Daerah Riau memiliki tingkat peredaran narkoba nomor urut 5 dibawah Sumatra Utara, DKI Jakarta, Jawa Timur dan Sulawesi Tenggara. Kampar merupakan salah satu Kabupaten di Riau yang mengalami peningkatan kasus narkoba yang cukup tinggi dari tahun ke tahun. Pada tahun 2017 ada 133 kasus narkoba jenis ganja, shabu, dan ekstasi, pada tahun 2018 naik menjadi 223 kasus.

Tidaklah mudah bagi para penyalahgunaan narkoba untuk dapat mencapai kondisi pulih atau tidak lagi menggunakan narkoba. Banyak dari mereka yang harus melalui proses pengobatan dan pemulihan yang panjang sampai belasan tahun sehingga penting untuk didampingi oleh konselor adiksi, psikiater maupun psikolog klinis. Untuk itu program rehabilitasi merupakan intervensi

yang sesuai untuk individu yang mengalami penyalahgunaan narkoba.

Rehabilitasi merupakan usaha untuk menolong individu dengan penyalahgunaan narkoba, diharapkan dapat kembali menjalani fungsisosialnya dengan baik yang sebelumnya terganggu, sehingga dapat kembali kedalam lingkungan masyarakat, bekerja dan belajar dengan baik. Dalam proses pemulihan disamping faktor-faktor dari luar diri individu adanya faktor dari dalam diri yaitu keinginan individu untuk berhenti menggunakan narkoba serta memiliki keyakinan dan kepercayaan diri bahwa dirinya mampu melepaskan diri dari pengaruh narkoba tersebut perlu ditumbuhkan.

Program rehabilitasi sosial narkoba termasuk kedalam perawatan jangka panjang yang biasanya berlangsung antara 3-12 bulan dan dilakukan program lanjutan setelah selesai menjalani rehabilitasi untuk mencegah kekambuhan. Di dalam program rehabilitasi sudah diatur sedemikian kegiatan dimulai saat klien masuk hingga selesai menjalani rehabilitasi. Didalam proses rehabilitasi juga diadakannya konseling individu dan konseling

kelompok untuk melihat perkembangan klien.

Berkaitan dengan permasalahan yang sering dihadapi oleh residen yang menjalani masa rehabilitasi yang sudah tidak mengkonsumsi obat-obatan terlarang yaitu memiliki rasa percaya diri yang rendah, tidak bisa menerima keadaan dirinya yang sedang menjalani masa rehab dan kecemasan akan ditolak oleh masyarakat dilingkungannya ketika selesai menjalani rehabilitasi. Kecemasan jika dibiarkan akan menghambat aktualisasi dalam kehidupannya, terutama dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dan juga akan menimbulkan masalah lain yang lebih kompleks (Daroji, 2015).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan adabeberapa indikator residen yang mengalami kecemasan diantaranya:takut mencoba hal baru, kurang berani bertanya dan menyatakan pendapat saat diadakan seminar pengetahuan, timbul rasa malu yang berlebihan,berfikir jika dia melakukan sesuatu yang negatif maka akan langsung diberi label negatif oleh semua orang, perasaan takut akan ditolak oleh keluarga dan berkerlingat dingin saatdiminta untuk tampil didepan umum.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dalam penelitian ini peneliti tertarik melakukan penelitian tentang mengurangi kecemasan pada residen dengan melakukan konselingkelompok.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini berjumlah 5 orang residen yang ditentukan melalui Teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut : residen yang sudah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Penelitian ini dilakkukan di Al-Anshari Foundation Pusat Terapi Dan Rehabilitasi Napza Tb Satu Kecamatan Siak Hulu

Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2021.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kecemasan

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidakjelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005). Nevid, Rathus &Greene, (2003) menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan *aprehensif* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Hurlock (1980) juga mendefinisikan kecemasakan sebagai bentuk perasaan khawatir, gelisah, dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Kecemasan adalah ungkapan perasaan dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (*frustasi*) dan pertentangan batin (*konflik*)

Davies (2009) mengatakan kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkanyang ditandai dengan rasa ketakutanserta gejala fisik yang menegangkan yang tidak diinginkan. Kecemasan bersifat subyektif, artinya setiap orang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, namun kecemasan memberikan pengaruh pada pola pikir seseorang. Pola pikir yang negatif pada masa pensiun ini, menjadikan individu bersikap pesimis menjalaninya (Lesmana, 2014).

Berdasarkan dari berbagai pengertian kecemasan yang telah dipaparkan kecemasan pada residen yang sedang menjalani masa rehabilitasi dapat disimpulkan bahwaresiden

merasakan suatu perasaan tertekan dan tidak menyenangkan yang dicirikan dengan kegelisahan, ketidaknyamanan, kekhawatiran ditolak oleh masyarakat dan ketakutan yang tidak jelas dan tidak pasti kebenarannya yang muncul tiba-tiba, sehingga berdampak negatif pada fisik maupun psikologis individu yang mengalaminya

B. Konseling Kelompok

Konseling kelompok yaitu suatu proses pemberian layanan yang terprogram dan merupakan bagian dari bimbingan dan konseling. Biasanya terdiri dari seorang konselor dan 7 orang konseli. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, berorientasi padakenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung (Gazda et al dalam Wibowo, 2005).

Tujuan konseling kelompok adalah pengembangan diri, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, sehingga terhindar dari masalah dan masalah diselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota yang lain (Zulfan, 2014).

Kesuksesan konseling kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauhmana keberhasilan tujuan yang akan dicapai dalam konseling kelompok yang diselenggarakan. Adapun tujuankonseling kelompok :

1. Mampu berbicara di depan orang banyak
2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
3. Belajar menghargai pendapat orang lain,
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif)
6. Dapat bertenggang rasa

7. Menjadi akrab satu sama lainnya
8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Hasil dari penelitian ini adalah bahwa residen yang telah mengikuti kegiatan konseling kelompok mengalami penurunan kecemasan, dikarenakan klien merasa tidak sendiri, dan merasa bisa diterima dilingkungan tempat tinggalnya nanti meskipun sudah memiliki riwayat penyalahgunaan narkoba karena telah mendapat dukungan dari anggotakelompok yang sama-sama memiliki permasalahan yang sama. Selain itu residen mulai percaya diri saat menyampaikan pendapat didalam forum yang sebelumnya menjadi anggota pasif menjadi anggota aktif dalam segala kegiatan yang dijalani selama rehabilitasi.

Ketika individu mendapatkan dukungan dari anggota kelompok yang sama-sama menjalani konseling kelompok, maka akan berdampak padapenerimaan diri residen. Sejalan dengan Santrock (2012) yang mengatakan bahwa individu yang menerima diri secara positif dapat dilihat dari pengakuan seseorang terhadap kemampuan sekaligus menerima kekurangan dirinya tanpa menyalahkan orang lain serta mempunyai keinginan yang terus-menerus ingin mengembangkan diri.

Selanjutnya hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Machan & Nurul (2012) yang menyebutkan bahwa, rendahnya penerimaan diri akan menciptakan perubahan yang drastis pada kehidupan seseorang, sehingga terjadi sebuah konflik. konflik yang dihadapi oleh seseorang yang sedang menjalani masa rehabilitasi adalah kecemasan. Artinya, ketika seorang individu tidak mampu menerima bahwa dirinya, maka hal ini akan menyebabkan individu merasakan kecemasan yang tinggi.

Residen yang mengikuti konseling kelompok

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Davies, T. (2009). ABC Kesehatan Mental, Alih bahasa Alifa Dimanti. MC Graw Hill Companies.
- [2] Daroji, (2015). Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja. *Jurnal Varidika*. Vol 27, No 2
- [3] Hurlock, E. B, (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Erlangga
- [4] Lesmana, D. (2014). Kecerasan Spritual Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol 02, No. 01
- [5] Machdan, D. M. & Nurul. H. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di Upt Rehabilitas Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi* . Vol.1, No 2
- [6] Santrock, J. W. (2012). *Life-span development; perkembangan masa hidup*. Jakarta. Erlangga
- [7] Wibowo, Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: Unres Pres
- [8] Zulfan, (2014). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- [9] Jakarta: Raja Grafindo Persada