

Faktor Penyebab Stres Residen Dalam Menjalani Rehabilitasi Pemulihan Adiksi Napza Di Yayasan Gema (Generasi Emas Aceh)

¹Dian Fanika Sari, ²Wirda Amalia

¹Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, ²Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
(email: 190405055@student.ar-raniry.ac.id, wirda.suzli@ar-raniry.ac.id)

Abstract

This study aims to determine the factors that cause stress, levels and the application of stress coping in undergoing rehabilitation for drug addiction recovery. This research uses Mix Methods with Explanatory Sequential Design method. Data collection techniques used observation, interviews, documentation and measurement tools with PPS-10 questionnaire. The Results of this study concluded that the most influential factors causing resident stress are a lot of pensiveness, not accepting being rehabilitated, excessive boredom resulting in negative thoughts outside the Foundation. The results of the PPS-10 questionnaire were 3 respondents (50%) experiencing moderate stress, 2 respondents experiencing severe stress (33.3 %) and 1 respondent experiencing moderate stress (16,7 %). Meanwhile, coping with stress is doing more religious activities, increasing spirituality such as praying, reciting the Al-Quran, memorizing and reciting, expecting parents, doing activities in GEMA and keeping onself busy with the coping skills they like.

Keywords: Rehabilitation; Stress; Resident; Drugs

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab stres dan penerapan coping stres dalam menjalani rehabilitasi pemulihan kecanduan narkoba. Penelitian ini menggunakan Mix Methods dengan metode Explanatory Sequential Design. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan alat pengukuran dengan angket PPS-10. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor yang paling berpengaruh menyebabkan stres warga adalah banyak termenung, tidak terima direhabilitasi. Hasil kuesioner PPS-10 diperoleh 3 responden (50%) mengalami stres sedang, 2 responden mengalami stres berat (33,3%) dan 1 responden mengalami stres sedang (16,7%). Sedangkan coping stress adalah dengan memperbanyak aktivitas keagamaan, meningkatkan kerohanian seperti sholat, mengaji, Al-Quran, mengharap orang tua, beraktivitas di GEMA dan menyibukkan diri dengan coping skill yang disukai.

Kata Kunci:Rehabilitasi, Stres, Residen, Napza

Pendahuluan

Stres merupakan kekuatan yang mendorong fisik dan kejiwaan orang menjadi tidak stabil sehingga hal tersebut dapat menghasilkan dalam diri orang tersebut. *Conservation of resources* (COR) Hobfoll (1991) berpendapat bahwa stres adalah alasan yang menyebabkan ketegangan dan termasuk akibat dari kesenjangan antara apa yang diharapkan dan apa yang dilakukan tidak sesuai keinginan seseorang. Pada umumnya orang yang mengalami stres akan merasakan perasaan khawatir, letih, tekanan, ketakutan, cemas, marah dan depresi. Stres dapat memberi kontribusi 50 hingga 70 % terhadap timbulnya beragam penyakit seperti penyakit *kordiovsdkuler*, hipertensi, kanker, penyakit kulit infeksi penyakit *tabolik* dan hormon dan lainnya.

Salah satu sebab akibat dari stres ini adalah penyalahgunaan napza. Disatu sisi penyebab stres bisa dipicu oleh penggunaan napza dan disisi lain penyalahgunaan napza ini juga bisa menjadi akibat dari stres yang dirasakan oleh individu. NAPZA (Narkotika, Psikotropika & Zat Adiktif lainnya) adalah termasuk benda yang haram jika dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan atau dapat membuat mabuk. Tingkat penggunaan NAPZA di Indonesia sudah mencapai hal yang *urgent* harus diatasi, dikarenakan setiap tahunnya mengalami kenaikan yang *signifikan*. Sedangkan Napza dalam pandangan islam hukumnya haram karena dapat menghilangkan akal pikiran.

Yayasan Gema (Generasi Emas Aceh) adalah salah satu lembaga non /profit atau Swasta yang bergerak dibidang Rehabilitasi pemulihan adiksi korban peyalahgunaan Napza. Rehabilitasi Gema berfokus dengan model dan metode berbasis menerapkan program-program yang terstruktur dan terarah dengan *model teraupetik community* dan 12 langkah. Berdasarkan observasi awal di Yayasan Gema terdapat permasalahan yang ditemukan hampir 80% yaitu 6-7 residen yang menjalani pemulihan mengalami stres dan kesulitan dalam mengendalikan stresnya di Yayasan Gema. Residen juga beranggapan bahwa tidak betah dalam menjalani pemulihan karena merasa kurang dan lainnya. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor penyebab residen mengalami stres dalam menjalani Rehabilitasi pemulihan adiksi napza dan coping(mengatasi) stress residen yang menjalani pemulihan di yayasan Gema.

Kajian Pustaka

Stres

Menurut WHO stres ialah masalah yang *signifikan* yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang dan juga beresiko menimbulkan penyakit tidak menular seperti kanker dan lainnya. Secara harfiah stres susah didefinisikan dikarenakan banyak makna bagi orang yang berbeda. Stres adalah persepsi terhadap situasi yang terlihat

sebagai ancaman bagi yang mana tidak layak atau tidak sanggup dipikirkan oleh teman atau rekan kerja kita.baik itu bentuknya nyata atau hanya sekedar imajinasi, persepsi terhadap stres sebenarnya yang asalnya bermula dari rasa takut atau marah. *Stresor* adalah keadaan atau peristiwa yang menimbulkan stres atau muncul tekanan. Stresor dapat positif atau negatif, menggunakan teknik relaksasi dapat menurunkan stres pada orang dewasa (kiecolt-glaser dkk :1985) dan stres secara tidak langsung dapat mempengaruhi kesehatan dengan menurunnya perilaku kesehatan positif kemudian meningkatkan perilaku negatif. Faktor yang mempengaruhi stres mulai dari kejadian kejadian yang ekstrim, misalnya perang, kecelakaan dan lain sebagainya yang dapat menimbulkan stres. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi stres ialah:

1. Faktor Fisik

Hal ini terjadi karena kerusakan yang dialami tubuh yang dibebankan atau ditempatkan padanya. Misalnya seperti penyakit yang tidak sembuh, Fisik yang kurang sempurna/ kurang berfungsi salah satu anggota tubuhnya dan postur tubuh yang dianggap kurang sempurna atau kurang ideal. Gejala stres fisik yang dialami Residen saat menjalani Rehabilitasi yaitu tidak nafsu makan karena merindukan keluarga dan sulit tidur nyenyak karena banyak pikiran sehingga daya tahan tubuh berkurang.

2. Faktor Lingkungan

Munculnya stres dikarenakan stimulus luar menjadi semakin berat dan berkepanjangan dapat membuat individu tidak lagi bisa menghadapinya. Stres terjadi jika individu tidak atau kurang bisa dalam mencapai tujuan yang diinginkan hal ini disebabkan karena gangguan sehari-hari dalam kehidupan. Contohnya seperti kemampuan individu dalam beradaptasi, penyesuaian diri dengan lingkungan atau *burnout* (perasaan tidak berdaya & tidak mempunyai harapan) akibat tuntutan atau pekerjaan yang terlalu berat.

3. Faktor *Kognitif* (Emosional)

Stres yang dirasakan individu bergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian dengan *kognitif* dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian tersebut diinterpretasikan individu dalam setiap kejadian dalam hidup sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang serta keyakinan mereka apakah mempunyai kemampuan agar mampu menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Dalam Rehabilitasi hal ini terjadi karena mudah tersinggung karena belum percaya dengan teman, khawatir karena tidak ada keluarga, muncul pikiran untuk bunuh diri karena merasa terkurung, memikirkan hal hal diluar Rehabilitasi yaitu sensasi saat menggunakan napza.

4. Faktor Kepribadian

Faktor pribadi adalah apa yang dirasakan oleh individu secara subjektif misalnya seperti : kegelisahan, agresi, lesu, kebosanan, depresi, kelelahan, kekecewaan, hilangnya kesabaran dan rasa harga diri yang rendah atau perasaan terpencil. Karakteristik kepribadian ini ditunjukkan dengan perilaku residen yang merokok, mondar mandir di detoks atau diruangan Rehabilitasi karena tidak siap direhab dan bosan yang berlebihan.

5. Faktor Sosial-Budaya

Akulturası perubahan kebudayaan merupakan akibat dari kontak yang bersifat terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang beda. Seperti anggota kelompok etnis minoritas yang mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan minimnya dukungan efektif selama krisis yang dapat menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatnya stres. Kemiskinan termasuk penyebab stres berat dalam keluarga seperti kondisi kehidupan yang kronis, pemukiman tidak memadai, lingkungan berbahaya, tanggung jawab yang berat, dan kondisi ekonomi.

Napza

Napza adalah singkatan dari Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya yang berpengaruh terhadap kerja tubuh dan otak. Napza merupakan bahan, zat, obat yang masuk kedalam tubuh manusia dapat memengaruhi tubuh terutama otak, susunan saraf pusat, yang dapat menimbulkan gangguan Kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosial hal ini dikarenakan kebiasaan dan adiksi yang dapat menyebabkan ketergantungan (dependensi) Napza. Narkotika disebut dengan obat-obatan anastesi yang mana penggunaanya dapat mengalami hilang kesadaran karena pengaruh sistem susunan saraf pusat, Narkotika ini juga obat yang berasal dari tanaman efeknya hilangnya kesadaran dan ketergantungan.

Rehabilitasi

Rehabilitasi adalah bentuk hukuman yang ditujukan untuk pemulihan ataupun perawatan. Rehabilitasi juga termasuk salah satu upaya dan alternatif pemerintah dalam menanggulangi penyalahgunaan Napza. Penetapan Rehabilitasi bagi pecandu Napza merupakan alternatif yang diembankan oleh hakim dan diperhitungkan sebagai masa menjalani hukuman. Rehabilitasi sosial berhubungan erat dengan rehabilitasi keagamaan hal ini dikarenakan dalam menjalani pemulihan/kehidupan residen dibutuhkan konsep nilai agama yang membantu pemulihan status sosialnya sebagai manusia normal.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 35 tahun 2009 tentang Narkotika setiap pelaku dan korban penyalahgunaan Napza wajib mengikuti program Rehabilitasi, dengan metode dan bentuk pelaksanaan Rehabilitasi pemakai Napza. Sedangkan pecandu adalah orang yang menggunakan dan menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan baik secara *psikis* dan fisik. Penyalahguna narkotika adalah orang yang

mengalami gangguan jiwa atau yang mempunyai gangguan kepribadian, kecemasan dan depresi. Berdasarkan PPDG III (pedoman penggolongan diagnosis gangguan jiwa edisi III) gangguan mental dan perilaku akibat narkoba dan zat adiktif dengan kode F9-F19 sesuai dengan zat yang disalahgunakan, kemudian adiksi napza juga masalah yang sangat kompleks dan dapat dikatakan sebagai suatu penyakit. Rehabilitasi efektif jika menyelesaikan sumber permasalahan pecandu yaitu pola pikir atau keyakinan (*beliefs*).

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah metode Explanatory Sequential Design. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi dan alat pengukuran dengan angket PPS-10. Dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan cara mengumpulkan sedetail mungkin data dilapangan. Lokasi penelitian di Yayasan Gema yang berada di Desa Tibang Kecamatan Syaih Kuala Ibukota Banda Aceh. Teknik sampling yang digunakan ialah Teknik sampling jenuh yang terdiri dari 6 orang sampel dan 4 orang informan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan residen mengalami stres saat menjalani Rehabilitasi di Yayasan Gema. Kebanyakan penyebab faktor stres yang dirasakan residen ialah karena di Yayasan Gema menerapkan beberapa program kegiatan tersebut yang dilakukan harus dilakukan berulang ulang oleh residen sehingga dapat membuat residen bosan dan suntuk. Aktivitas mereka pun hanya sebatas didalam Rehabilitasi dan tidak diluar Rehabilitasi sehingga mereka merasa dikurung dan merasa seperti dipenjara. Keterbatasan aktivitas membuat residen semakin merasa dirinya tidak berguna, yang membuat residen melamun dan memikirkan hal-hal diluar dan oleh karena itu muncul beban baru terhadap residen sehingga hal itulah yang membuat residen merasakan stres.

Berdasarkan pernyataan dari konselor residen yang mengalami beban stres itu tidak sepenuhnya dari program direhabilitasi tapi tekanan yang tersimpan didalam bawah sadarnya sudah ada sebelum direhabilitasi. Dikarenakan kondisi alam bawah sadar mereka tidak menerima keadaan saat dimasukkan kerehabilitasi sehingga dapat menyebabkan stres. Sedangkan menurut staff di yayasan Gema munculnya tekanan tekanan dikarenakan rendahnya *coping skill* dalam melakukan aktivitas sehari hari. Waktu luang yang digunakan hanya untuk melamun dan memikirkan hal hal diluar seperti keinginan saat konsumsi narkoba, agar pikiran tidak berfokus terhadap napza dan sejenisnya maka diperlukan *coping skill*. *Coping skill* ini dapat merubah *kognitif* dan

perilaku secara berkepanjangan agar setelah keluar dari rehabilitasi residen dapat menyesuaikan diri dengan penuh kemandirian.

Bedasarkan teori faktor penyebab stres ada beberapa yang dapat menjadi sumber stres yaitu faktor fisik, lingkungan, kognitif, kepribadian dan sosial budaya, seperti yang sudah dijelaskan dalam pembahasan.

- a) Faktor fisik ialah dikarenakan tidak makan atau kurangnya nafsu makan residen hal ini bisa disebabkan karena kerinduan dengan keluarga, sulit tidur karena banyak beban pikiran sehingga dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga dapat membuat kondisi fisik lemah, lemas dan kurang bersemangat dalam menjalani program-program di Yayasan Gema. Residen di Yayasan Gema terlihat kurang bersemangat dalam menjalani Rehabilitasi hal ini karena menurunnya kondisi fisik karena banyak beban pikiran.
- b) Faktor lingkungan ialah karena lingkungan tempat seseorang yang nyaman dan berpindah tempat yang membuat tidak nyaman yang dapat merubah pola hidup yang berbeda kemudian tidak dapat menyesuaikan diri seperti kehidupan residen sebelum direhabilitasi nyaman dan bebas dan setelah direhabilitasi harus menyesuaikan kembali dengan program program dan hidup teratur sehingga dapat menimbulkan tekanan, residen yang berada di Yayasan Gema pada awalnya tidak terima dan berontak saat dimasukkan ke rehabilitasi dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik namun seiring berjalannya waktu residen dapat beradaptasi dengan keadaan dan pasrah.
- c) Faktor *kognitif* ialah penilaian pikiran terhadap suatu kejadian/muncul pikiran pikiran negatif seperti alam bawah sadar residen merencanakan bahwa sensasi saat menggunakan Napza itu sangat nikmat sehingga pikiran nikmatnya terus menerus muncul saat tidak ada kegiatan di Rehabilitasi. seperti muncul pikiran untuk bunuh diri dan kabur karena merasa terkurung, khawatir yang berlebihan karena tidak ada keluarga dan mudah tersinggung. Munculnya pikiran pikiran negative terhadap residen seperti pikiran untuk keluar di Yayasan Gema, pikiran akan kehidupan diluar, pikiran terhadap stigma keluarga, kerabat dan teman kerja saat keluar, pikiran karena kecewa tidak dapat membantu istri yang baru saja melahirkan, pikiran merasa diri tidak berguna dll.
- d) Faktor kepribadian ialah residen karena rasa bosan yang berlebihan direhabilitasi programnya juga dianggap monoton oleh residen.
- e) Dan faktor sosial budaya ialah residen dikurung dan dipenjara dan residen akan dikucilkan dan diisolasi. Kemudian untuk residen yang baru direhabilitasi diisolasi di detoxifikasi 2 minggu sebelum mengikuti program untuk pemutusan zat adiksi Napza, didetoxifikasi hanya tidur, makan dan wajib menghafal dan menghayati program NA/12 langkah hal ini dapat membuat residen merasa dikucilkan dan diasingkan dan bisa menjadi tekanan terhadap

residen. Yang paling mempengaruhi residen dalam menjalani pemulihan ialah faktor *kognitif* dikarenakan jika residen tidak lihai dalam mengendalikan *kognitifnya* maka faktor yang lainnya terasa berat dan menjadi beban yang terus menghatui pikiran residen.

Dari beberapa pernyataan diatas dapat kita simpulkan bahwa yang mempengaruhi stres residen ialah faktor *kognitif* yang paling menonjol. Karena efek dari penggunaan narkoba dapat mempengaruhi *kognitif* (pola pikir yang merangsang ke Napza) oleh karena itu residen yang direhabilitasi di Yayasan gema tidak boleh dibiarkan termenung. Faktor penyebab dari stres residen ialah tidak adanya penerimaan saat dikurung sehingga dapat membuat bosan. Kebosanan dapat melibatkan 2 hal yaitu emosi yang tidak menyenangkan dan gairah yang rendah (*low arousal*). Cara menghadapinya ialah residen harus dapat mengontrol diri. Bosan merupakan salah satu penyebab stres yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental residen. Rasa bosan ditimbulkan karena seseorang gagal atau kurang adaptif terhadap diri yang efeknya pada rasa cemas dan ketegangan mental. Rasa bosan yang berlebihan dapat membuat depresi dan penyakit *psikomatis*. Penyakit *Psikomatis* ialah gangguan yang disebabkan kurang tepatnya dan tidak efektifnya *coping* stres yang dilakukan oleh seseorang.

Kesimpulan

Faktor penyebab stres residen yang menjalani Rehabilitasi ada 5 yaitu: (1) faktor fisik, ditandai dengan kondisi fisik yang kurang atau tidak bersemangat, lesu dalam menjalani aktifitas dan program di yayasan Gema. (2) Faktor lingkungan, residen yang tidak dapat menyesuaikan diri dan kurang bisa beradaptasi dalam menjalani pemulihan sehingga dapat menimbulkan tekanan baru seperti residen yang awalnya sebelum menjalani Rehabilitasi hidup bebas tanpa aturan dan setelah masuk direhabilitasi hidup disiplin dan teratur. (3) Faktor *kognitif* dan faktor kepribadian ialah munculnya pikiran-pikiran negatif yang berada diluar Yayasan dengan adanya pikiran-pikiran yang negatif dapat menghambat residen dalam menjalani pemulihan dengan ikhlas dan pikiran negatif ini muncul karena residen merasa bosan dan kurang nyaman dalam menjalani program dan aktifitas yang monoton dan berulang-ulang di yayasan Gema, faktor *kognitif* dan faktor kepribadian saling berhubungan. (4) Faktor sosial budaya karena residen terbiasa hidup bebas dan setelah menjalani Rehabilitasi sehingga kehidupannya harus diatur. Sedangkan coping stress adalah dengan memperbanyak aktivitas keagamaan, meningkatkan kerohanian seperti sholat, mengaji, Al-Quran, mengharap orang tua, beraktivitas di GEMA dan menyibukkan diri dengan coping skill yang disukai.

Referensi

- Alfariz, Ahmad Saalik Hudan., Taftazani, Budi Muhammad. *Tingkat Stres Penyalahguna Napza Saat Menjalani Rehabiltasi Di Inabah Xv Pondok Pesantren Suryalaya*. Jurnal Sosial Work. 10(1) 2020.
- Badan Narkotika Nasional. *Buku Abstrak Symposium Nasional Rehabilitasi Narkoba Berbasis Masyarakat Tema Menuju Layanan Professional*. Jakarta:Simnas Rehabilitasi Bnn, 2016
- Hasan, Hamzah. *Ancaman Pidana Islam Terhadap Penyalahgunaan Narkoba*, Jurnal Al-Daulah. 1(1) 2021.
- Jannah, Miftahul. *Gangguan Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah: Studi Fenomenologi Terhadap Seorang Perempuan Yang Mengalami Stres Pasca Trauma Gagal Untuk Menikah* Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013.
- Lukman, Gilza Azzahra., Alifah, Anisa Putri., Divarianti, Almira., Humaedi, Sahadi. *Kasus Narkoba Diindonesia Dan Upaya Pencegahannya Dikalangann Remaja*, Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM). 2(3) Desember 2021.
- Mubarak, Nurfauziah Amalia., Butar, Harry Fernandes. *Jenis Jenis Dan Penerapan Program Rehabilitasi Terhadap Narapidana Kasus Narkoba Pada Lembaga Pemasyarakatan Khusus Narkotika Diindonesia*, Jurnal Of Correctional Issues. 4(2).
- Musradinur. *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*, Jurnal Edukasi. 2(2) Juli 2016.
- National Safety Council. *Manajemen Stres*. Jakarta: Kedokteran Egc, 2007.
- Nur Hidayati, Lina & Horsono, Mugi. *Tinjauan Literature Mengenai Stres Dalam Organisasi*. Jurnal Ilmu Manajemen. 2021. Vol.18.
- Salim, Agus. *Hubungan Antara Role Stresor*, Skripsi, Program Studi Universitas Indonesia, 2009.
- Sholihah, Qmariyatus. *Efektifitas Program P4gn Terhadap Pencegahan Penyalahgunaan Napza*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 10(2) Januari 2015.
- Syafitri, Rizky. *Koping Stres Pada Pecandu Narkoba (Narkotika Dan Obat-Obatan Terlarang) Yang Menjalani Rehabilitasi Diwisma Sirih Rumah Sakit Khusus Kalimantan Barat*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungura Pontianak, 2013.
- Zubaidah, Siti. *Penyembuhan Korban Narkoba Melalui Terapi Dan Rehabilitasi Terpadu*. Medan: Iain Press, Desember 2011.