Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2022
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300

STRATEGI *COPING STRESS* PADA PROSES PEMULIHAN PENGGUNA NARKOTIKA DI BNNP SUMATERA UTARA

Nurhalijah Munthe, Winda Santika, Rizki Dwi Andini, Annisa Arumaisyah Daulay, Fitri Yanti

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
nurhalijahmunthe7@gmail.com

ABSTRAK

Proses penyembuhan/ rehabilitasi tidak semudah yang dibayangkan. Banyak para pengguna narkotika mengalami yang namanya stress. Jadi dalam hal ini cara individu untuk keluar dari permasalahan – permasalahan itu dinamakan strategi Coping stress. Coping adalah upaya yang diarahkan untuk melindungi diri. coping stress adalah upaya atau respon individu dalam rangka mengatur, mengatasi, mengendalikan tuntutan baik dari internal dan eksternal klien dalam menghadapi tekanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui strategi coping stress dari klien narkotika dan bagaimana cara klien dalam bersikap dalam mengahadapi stress dalam proses pemulihan. Metode penelitian digunakan ialah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, Lokasi penelitian d di BNN Sumatera utara Jl. Balai Pom No.1, Medan Estate, kec. Percut Sei Tuan, Kebupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Waktu penelitian d tanggal 28 September – 26 Oktober 2022. Teknik pengumpulan data yaitu dengan observasi lapangan, wawancara dan dokumentasi sebagai pendukung. Menggunakan teknik analisa induktif. Hasil penelitian Strategi coping stress ada dua yaitu strategi *problem-focused coping* dengan Aktivitas yang dilakukan klien tidur, bercerita, olahraga, bekerja, menonton hiburan seperti film mandarin. Strategi *emotion – focud – coping* klien pergi ke gereja berdoa serta niat yang baik untuk sembuh dari narkotika sehingga memilih untuk direhabilitasi.

Kata Kunci: *Coping Stress*, Narkotika, Konseling Individual

ABSTRACT

The healing/rehabilitation process is not as easy as imagined. Many drug users experience what is called stress. So in this case the individual way to get out of the problems is called the coping stress strategy. Coping is an effort directed to protect oneself. Coping stress is an individual effort or response in order to manage, overcome, control the demands of both internal and external clients in the face of pressure. The purpose of the study was to determine the stress coping strategies of narcotic clients and how the client behaved in dealing with stress in the recovery process. The research method used is a qualitative method with a descriptive approach. The research location is in BNN North Sumatra Jl. Balai Pom No.1, Medan Estate, kec. Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency, North Sumatra. Research time d on 28 September – 26 October 2022. Data collection techniques with observation and interviews and documentation Inductive analysis techniques. The results of the study There are two stress coping strategies, namely Problem focused coping strategies with activities carried out by clients sleeping, telling stories, exercising, working, watching entertainment such as mandarin movies. emotion – focus – coping strategies Clients go to church to pray and have good intentions to recover from narcotics so they choose to be rehabilitated.

Keywords: *Coping Stress, Narcotics, Individual Counseling*

Dipublikasikan Oleh :
UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

PENDAHULUAN

Pengguna Narkotika di Indonesia sungguh memperhatikan. Hal ini disebabkan Indonesia terletak pada posisi yang strategis untuk melakukan penyuludupan atau perdagangan narkotika natar bangsa. Indonesia terletak pada posisi antar dua benua yaitu benua asia dan Australia. Berdasarkan letak yang strategi mempermudah arus transportasi dan mobilitas antar Negara dengan Negara lain. (munawir, 2006).

Menurut UU No. 35 tahun 2009, Narkotika adalah zat yang apabila masuk ke dalam tubuh manusia (diminum, di hirup, dan di suntik) yang mana dapat mempengaruh alam sadar baik itu pemikiran, perasaan dan tingkah laku manusia sehingga mengakibatkan ketergantungan kepada pemakainya. (Shabrina et al., 2018)

Bedasarkan data yang diperoleh dari pihak BBN Sumut bahwa penggunaan norkotika dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Sumatera utara adalaah peringkat ketiga terbesar diindonesia dalam kasus narkotika terbanyak. BBN mencatat 12.890 kasus pada tahun 2021 . pengguna terbanyak adalah sabu sabu mencakup 82% dari total kasus narkotika.

Melalui data tersebut pihak Lembaga layanan BBN melakukan program yang namanya rehabilitasi. Rehabilitasi ini merupakan upaya yang dilakukan dalam pemulihan dan mengembalikan kondisi para pengguna narkotika baik sehat fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Dalam proses layanan rehabilitasi ini ada yang namanya melakukan proses konseling.

Menurut dewa ketut Sukandi konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan dengan empat mata atau face to face antara konselor dengan klien (pengguna narkoba) dalam membantu klien menyelsaikan permasalahan serta mengembalikan klien dalam keadaan yang baik serta membangun kepercaayaan diri dalam meperbaiki tingkah laku pada saat ini dan nanti. (Folastri, dan Rangka, 2021)

Proses penyembuhan/ rehabilitasi tidak semudah yang dibayangkan. Banyak para pengguna narkotika mengalami yang namanya stress. Jadi dalam hal ini cara individu untuk keluar dari permasalahan – permasalahn itu dinamakan strategi Coping stress. Coping adala upaya yang diarahkan untuk melindungi diri.

Menurut Resmun yang di kutip dari Julia Andriani bahwa coping stress adalah upaya pemulihan kembali terkait pengalaman stress atau reaksi fisik dan psikis yang berupa menganggu pemikiran, perasaan tidak nyaman atau tertekan pada indvidu pada situasi yang dihadapi. (Andriyani, 2019)

Pada konteks pandanangan klien narkoba, strategi coping stress/ upaya penanganan stress bertujuan untuk melihat sejauh mana apa yang akan dilaukan klien dalam menangani suatu tekanan dalam permasalahanklien selama menjalani penyembuhan/Rehab, sebab klien markoba memiliki cara nya masing – masing dalam menanggulangi prablomatika yang dialami.

Berdasarkan fakta yang ditemukan dipeneliti bahwa banyak klien narkotika itu pada proses rehabilitasi banyak yang terkendala pada biaya, waktu serta kurang menerima hukuman yang diterima serta kurangnya perhatian dari keluarga serta dikucilkan sebab adanya stigma pemakai narkoba sehingga mengakibatkan klien narkoba dikucilkan selain itu juga kestidakstabilan akibat tidak menggunakan narkotika. (Syafitri, 2013)

Berdasarkan fenomena yang didapatkan sejalan dengan penelitian terdahulu yang diungkapkan oleh Talitha Sahabrina Dkk bertempat di yayasan hidayah faoundation Palembang, beliau mengatakan bahwa dalam proses rehabilitasi klien mengalami gejolak emosi dan ketidak stabilan akibat putus zat. Selain itu juga diperkuat juga oleh Rizky Sayhfitri bahwa sumber stress pada saat rehabilitasi adalah tidak adanya perhatian dari keluarga nya, disuruh – suruh dan merasa dijajah. (Shabrina et al., 2018)

Fenomena diatas yang menjadikan alasan peneliti untuk mengakaji lebih dalam terkait permasalahan yang sudah diutarakan diatas. Hal ini penting dilakukan agar klien dapat keluar dari permasalahannya khsusunya narkotika serta membantu klien dalam proses pemulihan, sebab mengubah perilaku buruk ke prilaku baik itu membutuhkan proses dan dukungan dari keluarga dan masyarakat.

Peneliti memutuskankan untuk mengkaji stratagi coping stress pada pemulihan pengguna narkotika melalui konseling individual yang mana bertujuan untuk mengetahui strategi coping stress dari klien narkotika dan bagaimana cara klien dalam bersikap dalam mengahadapi stress dalam proses pemulihan.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ialah metode kualitatif dengan pendekatan dilakukan deskriptif. Yaitu peneliti dituntut untuk menganalisis, menggambarkan serta melihat situasi dan kondisi untuk mendapatkan data dan mewawancarai serta mengobservasi secara langsung. Menurut sugiono metode kualitatif

adalah metode yang mendiskripsikan kenyaatan yang sebenarnya, dan peneliti dituntut untuk menguasai kajian teori untuk mengungkapkan permasalahan secara relevan. (Sugiono, 2021)

Lokasi penelitian dilakukan di BBN Sumatera utara Jl. Balai Pom No.1, Medan Estate, kec. Percut sei tuan, kebupaten deli serdang, sumatera utara. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 28 september – 26 oktober 2022. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi lapangan dan wawancara/ tanya jawab. Selain itu juga menggunakan dokumentasi untuk medukung penelitian meliputi foto, hasil observasi dan wawancara. Tehnik analisa yang digunakan adalah induktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terdapat hasil yang didapatkan yaitu sebagai berikut: Adapun hasil dari yang dipaparkan terdiri dari beberapa tema yaitu : terdapat latar belakang penyalahgunaan narkotika, dampak yang diberikan sebelum atau sesudah mengonsumsi narkotika, kehidupan selama menjalani rehabilitasi, sumber-sumber stress, serta strategi coping stress klien dalam proses penyembuhan.

Latar belakang penyalahgunaan Narkotika

Klien ini adalah seorang laki –laki inisial CK yang lahir di Pontianak pada tanggal 24 desember 1986, istrinya inisal B mereka menikah tahun 2014.belum memiliki anak. Klien dan istri tinggal dijakarta lalu setelah menikah tinggal dimedan. Dimulai pada tahun 2013, partisipan mengosumsi inex 1 tablet. Pada tahun 2014 bersih dikarenakan menikah. Pada awal November 2021, klien mulai memakai lagi alasan pakai disebakan masalah rumah tangga. rumah tangga yang sering cek cok membuat klien memakai narkotika untuk menenangkan pikiran sehingga keterusan hingga saat ini.

Dampak yang dialami klien pada saat mengkomsumsi dan tidak mengonsumsi narkotika, yaitu pada saat tidak mengonsumsi narkotika badan klien mengalami sakit atau pegal- pegal, setelah mengosumsi badan segar, dan bertahan untuk tidak tidur serta kurus. Dampak psikologis yang klien ketika tidak memakai gelisah, murung, lesu seperti tidak memiliki gairah hidup. Sesudah pakai klien merasakan, tenang, enjoy dan menyelesaikan masalah.

Berdasarkan pengutaraan diatas diperkuat dengan pernyatan menurut irma suryani sipahutar bahwa orang yang memakai narkoba dampak pada fisiknya itu terlihat kurus, mata nya sayu, raut wajahnya lesu (Sipahutar, 2018).

Kehidupan Selama Rehabilitasi

Rehabilitasi adaah restorasi, atau yang sederhana disebut, penyembuhan, pemulihan pada seorang yang pernah mengalami gangguan mental. Definisi lain menyebutkan rehabilitasi adalah usaha untuk memulihkan pecandu narkoba yang bertujuan untuk memulihkan kembali sehat jasmani dan rohani sehingga dapat mengembalikan dan meningkatkan kemampuan individu tersebut. (Fuadi, 2015)

Kehidupan rehabilitasi setiap iNdividu berbeda-beda tergantung bagaimana individu itu menjalankannya dengan baik atau tidak, kehidupan rehabilitasi adalah kehidupan dalam proses penyembuhan. (Jeklin, 2016)

Klien mengikuti rehabilitasi rawat jalan berdasarkan hasil yang diberikan kepada beliau adalah rawat jalan. Proses rawat jalan sudah berjalan dalam 6 pertemuan dimana klien di bimbing oleh ahli frofesional. Awal masuk klien ke dalam rehab adalah karna tidur dijalanan yang lari dari rumah disebabkan lagi bertengkah dengar istrinya, ketika itu pihak polisi sedang berpatroli dan menagkap klien , lalu diproses untuk test Urin, hasil nya positif, yang pada akhirnya mengikut rawat jalan. Awal mengikuti rehab, bigung dan tidak terima. Pernyataan itu diperkuat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Syafitri (2013).

Sumber – Sumber Stress

Sumber stress yang dalami klien pada saat menjalani proses rehabilitasi yaitu klien mengalami gangguan mental disebabkan tekananan yang diberikan keluarga serta tidak adanya dukungan dan support system dari keluarga nya, selain itu, faktor ekonomi dan transportasi dari rumah ke tempat rehab serta stigma masyarakat terhada diri klien.

Stress muncul dari adanya tekanan baim tekana dari internal atau eksternal klien. Stress biasanya muncul dari kedua hal tersebut yang berakhir mempengaruhi stimulus pada klien (Andyastanti et al., 2022).

Terkait sumber stress diperkuat oleh t penelitian yang dilakukan Rizky syahfitri di rehabilitasi wisma Kalimantan barat bahwa sumber stress yang sering terjadi pada klien ialah tidak adanya kunjugan keluarga serta support system yang dilakukan keluarga pada saat klien proses rehabilitasi (Syafitri, 2013).

Dalam pengertian umum stress adalah suatu tekanan atau suatu yang menekan individu. (Nur & Mugi, 2021) Menurut Mcgarth dan Weibarg stress muncul pada individu apabila tidak adany

keseimbanngan atau kegagalan individu dalam emmenuhi kebutuhan fisik dan psikologis. (Sukadiyanto, 2019)

Menurut Berth Smet dalam kutipan Musradinur tahun 2010 bahwa stress itu memiliki variasi yang berbeda, setiap manusia memliki stress yang berbeda –beda baik dilihat dari usia, kepribadian, sosial serta bentuk variabel lain. (Musradinur, 2016)

Strategi *Coping Stress*

Coping merupakan usaha untuk mengendalikan, mengurangi atau belajar mentoleransi tekanan yang dapat menimbulkan stress. *Coping* juga diartikan sebagai cara dari individu itu sendiri dalam menangani tekanan yang ia hadapi. Jadi coping stress adalah upaya atau respon individu dalam rangka mengaturu, mengatasi, mengendalikan tuntutan baik dari internal dan eksternal klien dalam menghadapi tekanan. (Wade, 2016)

Strategi coping stress ada dua yaitu strategi *Problem focused coping* dan strategi *emotion – focud – coping.* Strategi *coping stress* ada dua yaitu strategi *Problem focused* yaitu cara penanganan stress dengan cara mengubah masalah yang di hadapi yang disebabkan oleh tekanan dengan aktivitas yang positif. (Andriyani, 2019) sedangkan strategi *emotion – focud – coping* yaitu penanganan stress dengan mengotrol emosional dalam penyesuaian diri pada dampak yang ditimbulkan oleh yang disebabkan tekanan. Biasanya ini dalam bentuk Spritual (bersifat rohaniah) dan berupa motivasi yang mendukung (Jeklin, 2016).

strategi *emotion – focud – coping* yang dilakukan klien yaitu melakukan Aktivitas tidur, bercerita, olahraga, bekerja serta menonton film mandarin. Kesukaannya dengan hobby menonton menjadi alternatif dalam proses sugesti dalam mengubah perilaku negatif kepada postif.

Strategi *emotion – focud – coping* yang dilakukan klien dengan berdoa serta Klien pergi ke gereja. Melalui metotivasi dengan mendengar nasehat dari konselor serta kemauan yang kuat untuk berubah pada perilaku baik. Motivasi ini sangat penting diberikan kepada klien dalam proses penyembuhan.



Gambar 1. Proses Wawancara

Tabel 1. Penyajian Hasil Penelitian

Pembahasan	Kategori	Hasil
Latar belakang peyalahgunaan Narkoba	Alasan	a. Rumah tangga b. Suntuk c. Pengangguran
	Dampak	Sebelum Mengonsumsi: a. Fisiknya Pegal – pegal, Susah tidur serta badan terasa sakit b. Psikologisnya murung, lesu tidak bersemangat dan gelisah dan marah marah Setelah Mengonsumsi: a. Fisiknya badan segar, tahan untuk tidak tidur, badan kurus b. Psikolognya Tenang, Enjoy, bahagaia dan dapat Menyelesaikan masalah
Kehidupan Rehabilitasi	Perasaan	a. Tidak menerima b. Bigung c. Cemas
Sumber – sumber stress	Kondisi	a. Tidak adanya dukung keluarga b. Stigma masyarakat c. Ekonomi d. Transportasi
Strategi Coping Stress	Aktivitas	a. Olahraga b. Bekerja c. Tidur d. Menonton film mandarin
	Spritual	a. Pergi ke gereja b. Berdoa
	Motivasi	Niat untuk berubah Dorongan dari konselor

PENUTUP

Berdasarkan dari hasil yang sudah disajikan dapat disimpulkan bahwa sumber stress yang dalam klien pada saat menjalani proses rehab yaitu klien mengalami gangguan mental disebabkan tekananan yang diberikan keluarga serta tidak adanya dukungan dan support system dari keluarga nya, selain itu, ekonomi dan transportasi dari rumah ke tempat rehab serta stigma masyarakat.

Strategi *coping* ada dua yaitu strategi Problem focused coping yaitu cara penanganan stress dengan cara mengubah masalah yang di hadapi yang disebabkan oleh tekanan dengan aktivitas yang positif strategi emotion – focud – coping yaitu penanganan stress dengan mengotrol emosional dalam penyesuaian diri pada dampak yang ditimbulkan oleh yang disebabkan tekanan.

Proses pemulihan pada pengguna narkoba perlunya dukungan keluarga sebab keluarga adalah tempat kita untuk berbagi suka dan duka. Untuk itu disaran kepada orang tua atau keluarga inti hendaklah meberikan dukungan atau support system untuk anak nya dalam proses pemuliha. Sebab dalam proses pemulihan itu butuh yang namanya kerja keras dan butuh waktu. Ketika keluarga selain itu juga di sarankan kepada masyarakat agar tidak memberikan stigma kepada, etapi mari kita bantu kita dorong untuk klien itu tidak menggunakan narkotika.

Berdasarkan pemaparan hasil diatas peneliti menuliskan beberapa saran yang dapat membangun dan medukung serta memberikan kekuatan kepada mereka yang sedang peroses pemulihan.

Saran pertama dituju pada keluarga, Proses pemulihan pada pengguna narkoba perlunya dukungan keluarga sebab keluarga adalah tempat kita untuk berbagi suka dan duka. Untuk itu disaran kepada orang tua atau keluarga inti hendaklah memberikan dukungan atau support system untuk anak nya dalam proses pemulihan baik itu dalam bentuk material atau pun moral

Saran ke dua pada masyarakat untuk tidak memeberikan stigma atau cemohan kepada mereka, sebab itu dapat mengganggu mental meraka pada proses pemulihan. Hendaknya

masyarakat merangkul mereka agar titak kembali pada kesalahan yang telah dibuat dimasa lalu.

REFERENSI

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2), 37. Https://Doi.Org/10.22373/Taujih.V2i2.6527

Andyastanti, T. M., Soedirham, O., & Subarniati, R. (2022). Stres Dan Strategi Coping Remaja Pengguna Narkoba Yang Menjalani Program Pasca Rehabilitasi Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Timur. *Preventia : The Indonesian Journal Of Public Health*, *7*(1), 1. Https://Doi.Org/10.17977/Um044v7i12022p 1-7

Fuadi, M. M. (2015). Konsep Rehabilitasi Terhadap Pengguna Narkotika Dalam Perspektif Hukum Positif Dan Hukum Islam. *Skripsi : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 37–38.

Folastri, S., Rangka, I.B. (2021). *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok* (Issue November).Jeklin, A. (2016). Strategi Konseling Dalam Coping Stress Terhadap Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung. *Skripsi UIN Raden Intan Lampung*, *July*, 1–23.

Musnidur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(2), 183. https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815

Munawir. (2006). *Cakrawala Geografi 2*. Jakarta: Yudhistira.

Nur, L., & Mugi, H. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, *18*(1), 20–30. Https://Journal.Uny.Ac.Id/Index.Php/Jim/Article/View/39339/15281

Putri, M., & Damaiyanti, S. (2020). Pengaruh Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Dan Relapse Prevention Training (Rpt) Terhadap Pencegahan Perilaku Kekambuhan (Relapse) Pada Residen Post Rehabilitasi Narkoba. *Open Journal Systems*, *15*(1).

Shabrina, T., Mardiah, A., & Utami, F. T. (2018). Strategi Coping Klien Muslimah Yang Menjalani Rehabilitasi Narkoba. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, *4*(2), 124–132. Https://Doi.Org/10.19109/Psikis.V4i2.2451

Sipahutar, I. (2018). Dampak Penyalahgunaan Narkoba Terhadap Perilaku Remaja Di Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhanbatu. *Civitas (Jurnal Pembelajaran Dan Ilmu Civic)*, *1*(1), 27–35. https://doi.org/10.36987/civitas.v1i1.1467

Sugiono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Alfabeta.

Sukadiyanto. (2019). Stress Dan Cara Mengatasinya. *Cakrawala Pendidikan*, *29*(1), 55–66.

Syafitri, R. (2013). Koping Stres Pada Pecandu Narkoba (Narkotika Dan Obat-Obatan Terlarang) Yang Menjalani Rehabilitasi Di Wisma Sirih Rumah Sakit Khusus Kalimantan Barat. *Jurnal Keperawatan*.

Trinurmi, S., Bimbingan, J., Islam, P., Dakwah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2021). Pengaruh Sugesti Terhadap Perkembangan Psikologi Anak. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, *8*(2), 129–143.

Wade, T.G. (2016). *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.