

## STUDI LITERATUR: PEMULIHAN DARI KETERGANTUNGAN NARKOTIKA DENGAN PENDEKATAN GESTALT

Fanzha Erza Nanda Saputra<sup>1</sup>, Rendy Nuril Anwar<sup>2</sup>, Mohamma Rizky Adi Syahputra<sup>3</sup>,  
Tharifah Haibaty Kurniawan<sup>4</sup>, Rita Munifah Ramadhan<sup>5</sup>, Wiryo Nuryono<sup>6</sup>, Devia  
Ratnasari<sup>7</sup>

[fanzha.23268@mhs.unesa.ac.id](mailto:fanzha.23268@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [rendy.23114@mhs.unesa.ac.id](mailto:rendy.23114@mhs.unesa.ac.id)<sup>2</sup>,  
[mohammadrizky.23054@mhs.unesa.ac.id](mailto:mohammadrizky.23054@mhs.unesa.ac.id)<sup>3</sup>, [tharifah.23159@mhs.unesa.ac.id](mailto:tharifah.23159@mhs.unesa.ac.id)<sup>4</sup>,  
[rita.23200@mhs.unesa.ac.id](mailto:rita.23200@mhs.unesa.ac.id)<sup>5</sup>, [wiryonuryono@unesa.ac.id](mailto:wiryonuryono@unesa.ac.id)<sup>6</sup>, [deviratnasari@unesa.ac.id](mailto:deviratnasari@unesa.ac.id)<sup>7</sup>

Universitas Negeri Surabaya

### ABSTRAK

Persoalan narkoba bukan hanya menjadi masalah bagi orang-perorangan. Lebih jauh dari itu masalah narkoba ini sudah menjadi isu yang sangat serius dan harus dicari jalan keluarnya bersama-sama. Korban penyalahgunaan narkoba di Indonesia sudah sangat meluas hingga ke semua lapisan masyarakat. Upaya yang dapat dilakukan untuk memulihkan keadaan pecandu narkoba dengan melakukan rehabilitasi, salah satunya dengan melalui proses konseling. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu konselor dalam membantu proses pemulihan konseli dengan menggunakan konseling dengan teknik pendekatan gestalt. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan studi literatur. Hasil penelitian ini meliputi aspek-aspek sebagai berikut: (1) Pengertian narkoba (2) Faktor penyebab ketergantungan dan penyalahgunaan narkoba (3) Pengertian konseling gestalt (4) Penerapan serta efektivitas konseling gestalt untuk menangani kecanduan narkoba.

**Kata Kunci:** Narkoba, Penyalahgunaan Narkoba, Rehabilitasi, Konseling, Konseling Gestalt, Pemulihan Kecanduan, Teknik Konseling, Studi Literatur

### ABSTRACT

*The issue of drugs is not only a problem for individuals. Beyond that, drug-related issues have become a very serious concern and require collective efforts to find solutions. Drug abuse victims in Indonesia have spread extensively across all levels of society. Efforts to restore the condition of drug addicts can be made through rehabilitation, one of which is through the counseling process. The purpose of this study is to assist counselors in supporting the recovery process of clients by using counseling with a gestalt approach technique. The data collection method used in this study is a literature review. The results of this study cover the following aspects: (1) Definition of drugs (2) Factors causing drug dependence and abuse (3) Definition of gestalt counseling (4) Application and effectiveness of gestalt counseling in addressing drug addiction.*

**Keywords:** *Drugs, Drug Abuse, Rehabilitation, Counseling, Gestalt Counseling, Addiction Recovery, Counseling Techniques, Literature Studies*

### PENDAHULUAN

(Menurut Utami dalam Nurlaelah, et al, 2019) Narkotika memiliki dua sisi yang berbeda - sebagai substansi yang berkontribusi positif dalam dunia medis, layanan kesehatan, dan kemajuan sains, tetapi juga berpotensi menciptakan kondisi adiktif yang membahayakan bila dikonsumsi tanpa kontrol dan pengawasan yang tepat.

Bahaya narkoba sangat mungkin terjadi di negara kita, mengingat letak geografis Indonesia yang berada di antara dua Benua dan merupakan jalur lintas yang sangat ramai yang merupakan sekaligus daerah transit (tempat singgah) di samping menjadi daerah pemasaran narkoba.

Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam UU Nomor 22/1997 mengenai Narkoba, dijelaskan bahwa narkoba merupakan substansi atau bahan medis yang bisa

berasal dari tumbuhan maupun non-tumbuhan, termasuk yang dibuat secara sintesis atau semi-sintesis. Zat-zat ini memiliki efek yang dapat mengakibatkan berkurangnya kesadaran, meredanya sensasi fisik, berkurangnya rasa sakit hingga hilang sepenuhnya, serta berpotensi membuat pemakainya mengalami ketergantungan.

Narkotika tentunya menjadi musuh bagi bangsa kita dalam hal mencetak generasi penerus bangsa yang sehat dan bebas dari Narkotika, penggunaan Narkotika sering dikaitkan dengan kejahatan, baik narkoba dianggap memiliki pengaruh negatif dan menyebabkan penggunanya melakukan kejahatan. (Menurut Mustafa dalam Anton Sudanto, 2017) mengatakan bahwa fenomena kejahatan dalam konteks sosial tidak hanya terbatas pada pelanggaran hukum, penyimpangan biologis, atau gangguan psikologis semata, namun lebih kepada tindakan yang membawa dampak negatif dan bertentangan dengan nilai-nilai yang dipegang oleh masyarakat.

Kematian akibat overdosis kerap menimpa para pengguna narkoba, sementara sebagian yang berhasil diselamatkan menjalani program rehabilitasi. Upaya penanggulangan masalah ini dilaksanakan melalui berbagai pendekatan. Langkah awal dilakukan secara preemtif melalui program edukasi yang memiliki tujuan mengidentifikasi berbagai aspek pemicu, termasuk "faktor korelatif kriminogen" dalam penyalahgunaan narkotika. Program ini dirancang untuk membangun kesadaran masyarakat, meningkatkan sikap waspada, mengembangkan ketahanan diri, serta membentuk sistem pertahanan internal. Hasilnya diharapkan dapat menciptakan perilaku yang selaras dengan norma sosial dan terhindar dari penyalahgunaan narkotika. Tahap berikutnya berfokus pada tindakan preventif yang meliputi aktivitas pengendalian dan pengawasan untuk mencegah penyebaran narkotika.

(Menurut Goleman dalam Beni Azwar, 2023) menekankan pentingnya kesadaran diri dalam proses penyelesaian masalah tersebut. Kemampuan memahami diri sendiri ini berperan penting dalam pengambilan keputusan. Lebih lanjut, dengan mengenali emosi dan perasaan diri, seseorang dapat melakukan evaluasi yang membangun kepercayaan terhadap kapabilitasnya sendiri.

Konseling merupakan istilah yang banyak dipakai untuk aktivitas pemberian bantuan dalam penyelesaian masalah individu. Aktivitas konseling melibatkan interaksi dengan berbagai individu dan mencakup berbagai aspek seperti pengembangan personal, pendampingan saat krisis, pemberian arahan, serta penyelesaian persoalan. Dalam prosesnya, konseling bertujuan memberi ruang bagi klien untuk menggali, menemukan dan memahami cara hidup yang lebih baik serta bijak dalam menghadapi tantangan. Secara sederhana, konseling dapat dipahami sebagai suatu proses pembelajaran di mana seseorang mengenali dirinya dan relasinya dengan lingkungan, yang kemudian membentuk perilaku untuk meningkatkan perkembangan kepribadiannya. Menurut Luddin (2010), konseling dapat didefinisikan sebagai interaksi profesional antara konselor yang sudah terlatih dengan satu atau lebih klien, yang ditujukan untuk membantu klien memahami ruang lingkup kehidupannya dan mengembangkan kemampuan mengambil keputusan secara mandiri melalui berbagai opsi bermakna berdasarkan informasi yang tepat, serta mengatasi permasalahan emosional dan personal.

Pendekatan Gestalt adalah terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan premis, bahwa individu harus menemukan caranya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi jika individu ingin mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Manusia aktif terdorong ke arah keseluruhan dan integrasi pemikiran, perasaan, dan tingkah

lakunya (Kholifah, 2016).

Menurut (Corey, 2016) Terapi Gestalt adalah pendekatan eksistensial, fenomenologis, dan berbasis proses yang dibuat berdasarkan premis bahwa individu harus dipahami dalam konteks hubungan mereka yang sedang berlangsung dengan lingkungan. Kesadaran, pilihan, dan kemampuan merespons adalah landasan praktik. Tujuan awalnya adalah agar klien dapat memperluas kesadaran mereka akan apa yang mereka alami saat ini. Melalui kesadaran ini, perubahan secara otomatis terjadi.

Salah satu sumbangan penting dalam terapi Gestalt adalah penekanan saat sekarang (*here and now*). Bagi Perls, tidak ada yang “ada” kecuali “sekarang”. Karena masa lampau telah pergi dan masa depan belum datang, maka saat sekaranglah yang penting (Saliha, 2018)

Untuk meningkatkan kesadaran diri narapidana yang pernah terlibat dalam penyalahgunaan narkoba melalui pendekatan konseling gestalt, perlu diperhatikan berbagai karakteristik, termasuk penekanan pada diri mereka dan pengalaman "di sini dan sekarang". Mengingat bahwa masa lalu telah berlalu dan masa depan belum terjadi, saat ini menjadi sangat penting. Konsep "kekuatan ada di masa sekarang" membantu individu untuk lebih fokus pada masalah yang dihadapi, sehingga mereka dapat menghindari kepribadian yang terpecah akibat masa lalu dan mencapai integrasi kepribadian yang lebih baik (Lumongga, 2014).

Seseorang yang terlalu fokus pada masa depan dan mengabaikan saat ini cenderung mengalami kecemasan, yang menciptakan kesenjangan antara keadaan sekarang dan yang akan datang, seperti yang dijelaskan oleh Corey dalam (Hasanah, K, 2016). Sementara itu, konsep "unfinished business" dalam pendekatan Gestalt merujuk pada situasi atau konflik di masa lalu, terutama yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum mendapatkan penyelesaian yang memuaskan atau ditangani dengan baik dalam kehidupan konseli. Oleh karena itu, perasaan yang tertekan di bawah sadar oleh individu dapat menjadi sumber konflik atau masalah (Hasanah, K, 2016).

## **METODOLOGI**

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian (Saputra, 2023). Penelitian ini dilaksanakan dengan mengidentifikasi masalah yang sering terjadi dalam proses pemulihan dari ketergantungan narkoba, setelah diketahui bahwa salah satu masalah umum yang dihadapi konseli adalah ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari pengalaman masa lalu yang traumatis. Hal ini sering menghambat fokus mereka pada di sini dan saat ini (*here and now*). Kemudian, peneliti mengumpulkan data terkait penerapan pendekatan Gestalt yang berfokus pada konsep *here and now* serta teknik-teknik seperti *empty chair* dan *role-playing* Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dan disimpulkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Untuk mengumpulkan data, terdapat berbagai sumber bacaan dan referensi yang digunakan. Dalam penulisan ini, sumber utama berasal dari jurnal-jurnal yang berkaitan dengan tema dan hasil yang akan dijadikan pedoman. Dari semua jurnal yang dirujuk, terdapat beberapa kategori berdasarkan isi bahasannya. Pertama, jurnal yang membahas pengertian dasar tentang narkoba, seperti: Strategi Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam Mencegah peredaran Narkoba di Kota Makassar, Keterkaitan antara *adversity quotient* dan niat untuk pulih dari ketergantungan narkoba pada residen Badan Narkotika Nasional (BNN), Faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba pada klien rehabilitasi

narkoba di poli napza RSJ Sambang Lihum, Apa Itu Narkotika dan Napza?, Penerapan Hukum Pidana Narkotika di Indonesia, Bahaya Penyalahgunaan Narkoba dan Usaha Pencegahan serta Penanggulangannya, Keterkaitan antara adversity quotient dan niat untuk pulih dari ketergantungan narkoba pada residen Badan Narkotika Nasional (BNN), Adiksi Narkotika: Faktor, Dampak dan Pencegahan." Selain itu, jurnal-jurnal yang terkait dengan bidang Bimbingan dan Konseling meliputi judul-judul seperti Transferensi dalam Proses Konseling, Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Menghindari Penyalahgunaan Narkoba, dan Peran Konselor Adiksi dalam Rehabilitasi Sosial bagi Korban Penyalahgunaan NAPZA, Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa, Efektivitas Konseling Kelompok Model Gestalt Bagi Pengembangan Diri Remaja Pengguna Dan Poensi Pengguna Narkoba, Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling, Peran konseling Gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri bagi mantan pengguna narkoba, Pendekatan bimbingan dan konseling untuk korban penyalahgunaan narkoba, Peran Bimbingan dan Konseling Keluarga dalam memberikan fungsi pencegahan terhadap penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja, serta Peran Konselor dalam mendukung proses pemulihan remaja pengguna narkoba melalui pendekatan bimbingan konseling di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jambi. Selain itu, terdapat Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt), Pendekatan Bimbingan dan Konseling Narkoba (Panduan Pencegahan Narkoba Berbasis Masyarakat dan Pendekatan Konseling dalam Program Rehabilitasi Narkoba), serta teknik Gestalt dalam penanganan narkoba dan Strategi Pencegahan Narkoba untuk Remaja, serta rehabilitasi bagi anak-anak korban penyalahgunaan narkoba.

## **1. Narkoba**

Menurut kamus narkoba dalam (Manafe, 2011:4), istilah narkoba merupakan akronim dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Narkotika sendiri didefinisikan sebagai zat atau obat yang berasal dari sumber tanaman maupun non-tanaman, baik yang sintetis maupun semi-sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan tingkat kesadaran, kehilangan sensasi, mengurangi hingga menghilangkan rasa sakit, serta berpotensi menimbulkan ketergantungan (Isnaini, 2017).

Menurut UU No. 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik yang sintetis maupun semi sintetis, yang dapat mengurangi atau mengubah kesadaran, menghilangkan rasa, serta mengurangi atau menghapus rasa nyeri, dan berpotensi menimbulkan ketergantungan. Sementara itu, psikotropika adalah zat atau obat, baik alami maupun sintetis, yang bukan termasuk narkotika, yang memiliki efek psikoaktif dengan mempengaruhi sistem saraf pusat, sehingga menyebabkan perubahan tertentu dalam aktivitas mental dan perilaku. Bahan adiktif lainnya adalah zat atau bahan yang bukan narkotika dan psikotropika, tetapi dapat mempengaruhi fungsi otak dan menimbulkan ketergantungan.

Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua jenis narkotika dan psikotropika dilarang untuk digunakan, karena banyak diantaranya memiliki manfaat signifikan dalam bidang medis dan pengembangan ilmu pengetahuan. Istilah "narkoba" atau "napza" merujuk kepada kelompok senyawa ini umumnya memiliki potensi untuk menimbulkan kecanduan pada penggunaannya. Menurut para ahli kesehatan, narkoba mencakup senyawa psikotropika yang biasanya digunakan untuk membius pasien selama operasi atau sebagai obat untuk mengobati penyakit tertentu. Namun, pemahaman ini seringkali disalahartikan karena penggunaannya yang tidak sesuai dengan tujuan dan dosis yang seharusnya.

Narkotika dibagi menjadi tiga kategori: golongan I, golongan II, dan golongan III, yang masing-masing memiliki arti yang berbeda. Golongan I dilarang untuk digunakan dalam layanan kesehatan, tetapi dapat digunakan secara terbatas untuk keperluan penelitian

dan pengembangan ilmu pengetahuan. Di sisi lain, golongan II dan III terdiri dari bahan baku, baik yang alami maupun sintetis, yang digunakan dalam produksi obat dan diatur oleh Peraturan Menteri. Dalam proses rehabilitasi, dokter diperbolehkan memberikan Narkotika Golongan II atau III dalam jumlah terbatas sesuai dengan ketentuan peraturan yang berlaku.

Beberapa jenis Narkotika Golongan I yang sering muncul dalam berita meliputi ganja, sabu-sabu, opium, kokain, heroin, dan MDMA. Sedangkan untuk Golongan II, yang sering dijumpai adalah Benzetidin, Betametadol, dan morfin. Golongan III mencakup kodein, yang biasa digunakan sebagai bahan campuran dalam obat batuk. Selain itu, terdapat juga jenis narkotika baru seperti tembakau gorila, flakka, blue sapphire, dan kratom. Jenis-jenis ini dapat digunakan sesuai kebutuhan dan telah diatur dalam UU Narkotika Nomor 35 Tahun 2009. Selanjutnya, psikotropika didefinisikan dalam UU Nomor 5 Tahun 1997 sebagai zat atau obat, baik yang alami maupun sintetis, yang bukan termasuk narkotika, yang memiliki efek psikoaktif dengan mempengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan perubahan tertentu pada aktivitas mental serta perilaku. Psikotropika umumnya digunakan dalam bidang kesehatan mental karena berfungsi pada sistem saraf pusat. Seperti halnya narkotika, psikotropika juga dibagi menjadi empat kategori: Golongan I, Golongan II, Golongan III, dan Golongan IV.

Ada perbedaan dalam tingkat ketergantungan yang ditimbulkan oleh masing-masing golongan. Psikotropika Golongan I hanya dapat digunakan untuk tujuan penelitian dan tidak untuk terapi, serta memiliki potensi sangat tinggi untuk menyebabkan sindrom ketergantungan. Psikotropika Golongan II berkhasiat untuk pengobatan dan dapat digunakan dalam terapi serta untuk tujuan penelitian, dan memiliki potensi tinggi menimbulkan sindrom ketergantungan. Golongan III adalah psikotropika yang efektif untuk pengobatan, banyak digunakan dalam terapi, dan memiliki potensi sedang untuk menyebabkan sindrom ketergantungan.

Dalam UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, ketergantungan narkotika didefinisikan sebagai kondisi yang ditandai oleh dorongan untuk terus menggunakan narkotika dengan dosis yang semakin meningkat untuk mencapai efek yang sama. Jika penggunaan dikurangi atau dihentikan secara mendadak, hal ini dapat menyebabkan gejala fisik dan psikologis yang khas. Ketergantungan pada narkotika tidak dapat dianggap sebagai penyalahgunaan, karena penyalahgunaan mengacu pada seseorang yang menggunakan narkotika secara ilegal atau tanpa hak. Dengan demikian, terdapat perbedaan jelas antara penyalahguna dan individu yang menggunakan narkotika atau psikotropika berdasarkan resep dokter atau untuk keperluan medis lainnya.

## **2. Ketergantungan dan Penyalahgunaan**

Ketergantungan adalah suatu kondisi dimana individu memiliki kebutuhan yang mendalam terhadap orang lain, substansi, atau situasi tertentu untuk menjalani kehidupannya sehari-hari. dalam konteks psikologis, ketergantungan dapat muncul dalam bentuk emosional ataupun ketergantungan fisik, seperti ketergantungan pada zat adiktif. Dalam UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika, ketergantungan narkotika didefinisikan sebagai kondisi di mana individu merasa dorongan untuk menggunakan narkotika secara terus-menerus, seringkali dengan dosis yang meningkat untuk mencapai efek yang sama. Jika penggunaan narkotika dikurangi atau dihentikan secara mendadak, individu akan mengalami gejala fisik dan psikis yang khas.

Menurut Hawari dalam (Mujib, 2010) faktor-faktor yang menyebabkan pecandu sulit lepas dari ketergantungan narkoba terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi faktor kritis dan faktor stres. Salah satu faktor penting adalah sugesti (craving), di mana individu tidak dapat menahan dorongan untuk menggunakan narkoba lagi. Selain itu, stres juga menjadi faktor internal, di mana individu merasa tidak mampu menghadapi

tekanan dalam menjalani program pemulihan. Stres ini membuat mereka cenderung menyalahkan diri sendiri dan orang lain, memiliki kepribadian yang berisiko, mudah frustrasi, bingung, dan tidak mampu merawat diri mereka. Sementara itu, faktor eksternal yang berpengaruh adalah teman. Ketika mereka bertemu dengan teman-teman yang juga merupakan mantan pengguna, dorongan untuk kembali menggunakan narkoba menjadi sangat kuat.

Penting untuk dicatat bahwa ketergantungan berbeda dengan penyalahgunaan dimana penyalahgunaan sendiri merujuk pada penggunaan narkoba secara ilegal sedangkan penggunaan narkoba maupun psikotropika yang dilakukan atas resep dokter atau untuk tujuan medis diakui sebagai hal yang berbeda. Penyebab penyalahgunaan narkoba memiliki beberapa faktor misalnya seperti menurut Jehani dalam (Amanda et al., 2017) adalah:

1) Faktor internal:

Faktor ini berasal dari dalam diri individu, termasuk kepribadian, kecemasan, depresi, dan rendahnya keyakinan agama. Sebagian besar penyalahgunaan narkoba terjadi pada masa remaja, di mana individu mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang pesat. Faktor-faktor yang memengaruhi remaja dalam penyalahgunaan narkoba biasanya terkait dengan karakter dan kondisi fisik. Beberapa alasan yang menyebabkan seseorang menjadi pecandu narkoba (Nurmi, 2017) antara lain: a) rasa ingin tahu yang besar dan kurangnya pemahaman tentang konsekuensi jangka panjang, b) keinginan untuk merasakan kebahagiaan, c) dorongan untuk mengikuti tren, d) keinginan untuk diterima dalam kelompok tertentu, e) sebagai pelarian dari kebosanan atau kesulitan hidup, f) gagasan atau persepsi yang keliru, g) ketidakmampuan untuk menghadapi tekanan dari lingkungan sosial.

2) Faktor eksternal:

Faktor ini berasal dari luar individu, seperti kondisi materi, situasi keluarga, penegakan hukum yang lemah, dan pengaruh masyarakat. Meskipun faktor-faktor tersebut dapat mendorong seseorang untuk menjadi pengguna narkoba, tidak semua individu yang menghadapi kondisi ini akan terjerumus dalam penyalahgunaan. Faktor individu, lingkungan keluarga, dan pergaulan tidak selalu merupakan penyebab utama (Maula & Yuniastuti, 2017). Contohnya, anak dari keluarga yang harmonis dengan komunikasi yang baik juga bisa terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Faktor lingkungan yang mempengaruhi meliputi: a) Lingkungan keluarga: Hubungan yang buruk antara orang tua dan anak, komunikasi yang tidak efektif, serta kurangnya rasa saling menghormati di antara anggota keluarga dapat memicu penyalahgunaan narkoba. b) Lingkungan sekolah: Sekolah yang kurang disiplin, tidak mendukung, dan tidak memberikan kesempatan bagi siswa untuk berkreasi serta berkembang dapat berkontribusi terhadap masalah ini. c) Pendampingan lingkungan: Interaksi dengan teman sebaya sangat penting bagi remaja untuk diterima dalam kelompok. Terkadang, penggunaan narkoba dianggap penting bagi mereka untuk diakui sebagai anggota kelompok dan diperlakukan sebagai orang dewasa.

### **3. Konseling Gestalt**

Konseling merupakan bagian dari bimbingan yang berfungsi sebagai layanan dan juga sebagai teknik. Menurut Tolbert, konseling adalah hubungan pribadi yang terjadi secara langsung antara dua orang, yaitu konselor dan konseli (Hasanah, K, 2016). Dalam Hubungan antara konseli dan konselor, konselor akan menciptakan situasi-situasi belajar guna membantu konseli untuk memahami diri mereka sendiri, kondisinya saat ini dan kemungkinan di masa depan yang dapat diciptakan dengan potensi yang dimiliki konseli sendiri. Hal ini bertujuan agar konseli belajar cara untuk memecahkan masalahnya dan mengidentifikasi kebutuhan yang muncul di masa depan. Dalam proses konseling gestalt, lebih dianjurkan untuk mengajukan pertanyaan yang bersifat "apa" dan "bagaimana" daripada "mengapa". Ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap "saat ini".

Contoh pertanyaan yang bisa diajukan mencakup: "Apa yang sedang terjadi saat ini?", "Apa yang Anda rasakan saat duduk sendiri dan melamun?", "Apa yang Anda ketahui tentang diri Anda?" (Azwar, 2023).

Hubungan personal antara konseli dan konselor dalam proses konseling merupakan sebuah hal yang mendasar yang perlu untuk dibentuk. Dengan demikian, teknik-teknik yang diterapkan dalam proses konseling merupakan alat yang krusial untuk membantu konseli mencapai kesadaran penuh (Saputra, 2023).

Salah satu metode yang sering diterapkan dalam proses konseling adalah teknik atau pendekatan Gestalt. Pendekatan yang diperkenalkan oleh Fritz Perls, Laura Perls, dan Paul Goodman pada pertengahan abad ke-20 ini adalah terapi humanistik yang berlandaskan pada prinsip bahwa konseli perlu menemukan cara hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab atas pilihan tersebut untuk mencapai kedewasaan. Asumsi ini didasarkan pada gagasan bahwa manusia tidak melihat hal-hal secara terpisah, melainkan mengorganisasikannya melalui proses persepsi menjadi satu kesatuan yang utuh dan bermakna.

Konseling dengan pendekatan Gestalt fokus utamanya adalah pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pada peran urusan yang tidak selesai (*unfinished business*) dari masa lalu yang mengganggu konseli untuk berkembang (Corey, dalam Afifah et al, 2021). Seseorang yang terjebak dalam pikirannya mengenai masa depan dan mengabaikan saat ini akan mengalami kecemasan, yang menciptakan kesenjangan antara keadaan saat ini dan yang akan datang, menurut Corey dalam (Hasanah, K, 2016). Sementara itu, istilah *unfinished business* dalam pendekatan Gestalt merujuk pada situasi atau konflik dari masa lalu, terutama yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum terpecahkan atau ditangani dengan baik dalam kehidupan konseli. Oleh karena itu, perasaan-perasaan dari masa lalu yang ditekan ke dalam bawah sadar oleh individu dapat menjadi sumber konflik atau masalah (Hasanah, K, 2016).

Corey dalam bukunya yang berjudul 'Theory and practice of counseling and psychotherapy' menjelaskan bahwa dalam terapi Gestalt sebenarnya berfokus pada apa keadaan sekarang dan apa yang harus dilakukan oleh konseli (*here and now*) sebagai wujud pertanggungjawaban dan penuntasan permasalahan yang dialami oleh individu tersebut, maka tanggung jawab konselor selanjutnya adalah membantu konseli menyadari bahwa tindakan yang dilakukan saat ini merupakan refleksi dari kesadarannya.

Terapi Gestalt tidak mengikuti pedoman yang kaku. Sebaliknya, konselor didorong untuk bersikap kreatif dan menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan situasi dan kepribadian klien. Hal yang tetap menjadi fokus adalah interaksi langsung antara konselor dan klien, pengalaman nyata selama sesi, eksperimen, serta perhatian pada "apa yang dilakukan klien" dan "bagaimana cara mereka melakukannya" dalam konteks saat ini. Bersama-sama, konselor dan klien akan menilai apa yang sedang terjadi dan kebutuhan yang muncul dari situasi tersebut. Dalam prosesnya, konselor tidak memberikan interpretasi terhadap peristiwa, tetapi lebih menyoroti pengalaman langsung, termasuk reaksi fisik klien. Misalnya, mencatat perubahan kecil dalam postur tubuh dapat membantu klien lebih sadar terhadap pengalaman mereka di masa kini. Dengan cara ini, terapi Gestalt membantu klien memahami hubungan antara kondisi emosional dan fisik mereka. Pemahaman mendalam tentang diri ini menjadi langkah awal bagi klien untuk mengenali, menerima, dan mengubah pola perilaku mereka (Ahmad, 2021).

Tujuan konseling dengan pendekatan Gestalt mencakup beberapa hal: (1) mencapai kesadaran mengenai tindakan yang dilakukan dan cara melakukannya. Kesadaran ini mencakup wawasan atau pemahaman, penerimaan diri, tanggung jawab atas pilihan yang diambil, serta pengetahuan tentang lingkungan. (2) Kemampuan untuk berinteraksi dengan

orang lain, yang meliputi keterampilan dalam mengenali, menerima, dan mengekspresikan perasaan, pemikiran, serta keyakinan diri. Mengingat tujuan-tujuan tersebut, konselor perlu berusaha membantu konseli untuk lebih menyadari tindakan yang mereka lakukan (Mulyani dan Karneli, 2022).

#### **4. Penerapan Konseling Gestalt**

Konseling Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls, menekankan kesadaran penuh (awareness) terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan pada saat ini. Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantu individu yang mengalami ketergantungan narkoba karena dapat meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan membantu memproses pengalaman yang belum terselesaikan.

Pendekatan Gestalt merupakan terapi humanistik eksistensial yang berlandaskan pada prinsip bahwa individu perlu menemukan jalannya sendiri dalam hidup dan menerima tanggung jawab pribadi untuk mencapai kedewasaan. Asumsi ini berakar pada pemahaman bahwa manusia selalu berfungsi sebagai suatu kesatuan. Setiap individu bukan hanya sekadar kumpulan bagian-bagian organ seperti hati, jantung, dan otak, tetapi merupakan koordinasi dari semua bagian tersebut. Manusia secara aktif terdorong menuju keseluruhan dan integrasi antara pemikiran, perasaan, dan perilaku mereka (Sembodo, 2024).

Salah satu pendekatan konseling yang memandang manusia secara gestalt menekankan pada "apa" dan "bagaimana" dari pengalaman saat ini untuk membantu klien menerima perbedaan yang ada dalam diri mereka. Konsep utama dalam pendekatan ini adalah holisme, yang mencakup proses pembentukan figur, kesadaran, penolakan, kontak, dan energi.

Konseling Gestalt, yang dikembangkan oleh Fritz Perls, menekankan kesadaran penuh (awareness) terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan pada saat ini. Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantu individu yang mengalami ketergantungan narkoba karena dapat meningkatkan kesadaran diri, tanggung jawab pribadi, dan membantu memproses pengalaman yang belum terselesaikan.

##### **a. Pendekatan Holistik terhadap Klien**

Konseling Gestalt memandang individu secara utuh, termasuk aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual. Dalam konteks ketergantungan narkoba, konselor membantu klien untuk memahami bagaimana penggunaan narkoba mempengaruhi seluruh aspek kehidupannya.

##### **b. Fokus pada Kesadaran "Here and Now"**

Teknik Gestalt membantu klien untuk fokus pada apa yang dirasakan dan dipikirkan saat ini, bukan pada masa lalu atau masa depan yang jauh. Klien diajak untuk mengidentifikasi pemicu (triggers) yang membuatnya ingin menggunakan narkoba.

##### **c. Mengatasi Trauma atau Pengalaman yang Belum Terselesaikan**

Ketergantungan narkoba seringkali terkait dengan trauma atau pengalaman emosional yang belum terselesaikan. Teknik Gestalt membantu klien untuk menyadari dan memproses emosi yang terpendam, seperti rasa marah, takut, atau kehilangan.

##### **d. Memperkuat Tanggung Jawab Pribadi**

Konseling Gestalt menekankan tanggung jawab pribadi klien atas pilihan hidupnya. Dalam proses pemulihan, klien diajak untuk mengakui bahwa penggunaan narkoba adalah keputusan mereka dan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk memilih cara hidup yang lebih sehat.

## **KESIMPULAN**

Narkoba memiliki efek psikoaktif yang memengaruhi sistem saraf pusat, menyebabkan perubahan tertentu dalam aktivitas mental dan perilaku. Ketergantungan narkoba didefinisikan sebagai keadaan di mana individu merasa dorongan untuk terus-menerus menggunakan narkoba, seringkali dengan dosis yang semakin meningkat untuk mendapatkan efek yang sama. Jika penggunaan narkoba tiba-tiba dikurangi atau dihentikan, individu dapat mengalami gejala fisik dan psikologis yang khas. Konseling merupakan bagian dari bimbingan yang berfungsi baik sebagai layanan maupun teknik. Salah satu teknik yang sering diterapkan dalam proses konseling adalah pendekatan Gestalt. Konseling Gestalt memperlakukan individu secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual. Dalam konteks ketergantungan narkoba, konselor membantu klien memahami bagaimana penggunaan narkoba memengaruhi semua aspek kehidupannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. N. N., Rahardjo, S., & Mahardika, N. (2021). Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(1).
- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44-56.
- Alifia, U. (2020). Apa Itu Narkoba dan Napza?. Alprin.
- Azwar, B. (2023). Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness Bagi Mantan Pemakai Narkoba di Lembaga Masyarakat Kelas II A Curup Bengkulu. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 90-113.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- HASANA, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108-123.
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab, Z. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyalahgunaan narkoba pada klien rehabilitasi narkoba di poli napza RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1).
- Kibtyah, M. (2015). Pendekatan bimbingan dan konseling bagi korban pengguna narkoba. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 52-77.
- Luddin, A. B. M. (2010). *Dasar dasar konseling*. Perdana Publishing.
- Mujib, A. Hubungan antara adversity quotient dengan intensi untuk pulih dari ketergantungan napza pada residen badan narkoba nasional BNN.
- Mulyani, K., & Karneli, Y. (2022). Mereduksi Kecemasan dalam Pernikahan dengan Konseling Gestalt. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 275-284.
- Nurlaelah, N., Harakan, A., & Mone, A. (2019). Strategi Badan Narkoba Nasional (BNN) Dalam Mencegah Peredaran Narkoba di Kota Makassar. *Gorontalo Journal of Government and Political Studies*, 2(1), 024-031.
- Pramesti, M., Putri, A. R., Assyidiq, M. H., & Rafida, A. A. (2022). Adiksi Narkoba: Faktor, Dampak, dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 355-368.
- Retnowati, E., & FN, N. A. (2002). Efektivitas Konseling Kelompok Model Gestalt Bagi Pengembangan Diri Remaja Pengguna Dan Poensi Pengguna Narkoba.
- Saliha, E. A. E. (2018, October). Penerapan therapy gestalt dalam mengatasi trauma pada korban child trafficking. In *1st ASEAN School Counselor Conference on Innovation and Creativity in Counseling*. Ikatan Bimbingan dan Konseling Sekolah.
- Saputra, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Transferensi dalam Proses Konseling. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 8(1), 44-49.
- Sembodo, T., Ariffadillah, M., Nugroho, D. D., & Fanany, J. A. (2024). UPAYA PENYELESAIAN TOXIC FRIENDSHIP DENGAN PENDEKATAN GESTALT. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 9(1).
- Sudanto, A. (2017). Penerapan hukum pidana narkoba di Indonesia. *ADIL: Jurnal Hukum*, 8(1),

137-161.

Supriyanto, A., & Hendiani, N. (2021). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Narkoba (Panduan Pencegahan Narkoba Berbasis Masyarakat dan Pendekatan Konseling pada Program Rehabilitasi Narkoba). Kota: Bantul, Yogyakarta. Penerbit K-Media.