

SEBUAH STUDI LITERATUR MENGENAI UJI EFEKTIVITAS PELAKSANAAN KONSELING PERSON CENTERED THERAPY TERHADAP PECANDU NARKOBA

Shofiyyah Qurrotul A'yun¹, Laura Maulita Agustin², Annur Rizqiah Putri Wijaya³, Dira Anindia Ayu Rosidin⁴, Tabita Tindie Yuliana⁵, Wiryo Nuryono⁶, Devi Ratnasari⁷
shofiyyah.23051@mhs.unesa.ac.id¹, laura.23061@mhs.unesa.ac.id²,
annur.23102@mhs.unesa.ac.id³, dira.23130@mhs.unesa.ac.id⁴, tabita.23128@mhs.unesa.ac.id⁵,
wiryonuryono@unesa.ac.id⁶, deviratnasari@unesa.ac.id⁷
Universitas Negeri Surabaya

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia telah menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian khusus. Badan Narkotika Nasional (BNN) berperan penting dalam rehabilitasi pecandu narkoba, salah satunya melalui pendekatan Person Centered Therapy (PCT). Metode ini memberikan konseli kesempatan untuk membahas masalah secara terbuka tanpa penghakiman, sehingga mereka dapat mengenali diri dan masalah yang dihadapi. Dalam pembahasan ini menggunakan studi literatur untuk menganalisis efektivitas PCT dalam rehabilitasi pecandu narkoba. Hasil menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif karena memperhatikan konteks pribadi dan kebutuhan unik setiap individu. Proses konseling melibatkan beberapa tahap dalam konseling individual: 1) Tahap Pengantar (Introduction), 2) Penjajakan (Investigation), 3) Penafsiran (Interpretation), 4) Pembinaan (Intervention), 5) Penilaian (Inspection). Dalam artikel ini juga memberikan beberapa tahapan konseling Person Centered Therapy (PCT) untuk pecandu narkoba dengan konsep BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) dalam proses pembinaannya. Dengan dukungan yang tepat, konseli dapat mengembangkan perilaku positif dan meningkatkan kemandirian. Pembahasan ini menekankan pentingnya pendidikan, dukungan keluarga, dan program rehabilitasi terpadu untuk mengatasi kecanduan narkoba secara efektif.

Kata Kunci: Narkoba, Badan Narkotika Nasional, Person Centered Therapy, Konseling Individual.

ABSTRACT

Drug abuse in Indonesia has become a serious problem that requires special attention. The National Narcotics Agency (BNN) plays an important role in the rehabilitation of drug addicts, one of which is through the Person Centered Therapy (PCT) approach. This method gives counselees the opportunity to discuss problems openly without judgment, so that they can recognize themselves and the problems they face. This discussion uses a literature study to analyze the effectiveness of PCT in the rehabilitation of drug addicts. Results show that this approach is effective because it pays attention to the personal context and unique needs of each individual. The counseling process involves several stages in individual counseling: 1) Introduction, 2) Investigation, 3) Interpretation, 4) Intervention, 5) Assessment (Inspection). This article also provides several stages of Person Centered Therapy (PCT) counseling for drug addicts with the concept of BMB3 (thinking, feeling, behaving, acting and being responsible) in the coaching process. With the right support, the counselee can develop positive behaviors and increase independence. This discussion emphasizes the importance of education, family support, and integrated rehabilitation programs to effectively overcome drug addiction.

Keywords: Drugs, National Narcotics Agency, Person Centered Therapy, Individual Counseling.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia beberapa tahun terakhir ini menjadi masalah serius dan telah mencapai keadaan yang memprihatinkan, sehingga permasalahan narkoba menjadi masalah nasional. Sebagai salah satu negara berkembang, Indonesia menjadi sasaran yang sangat potensial sebagai tempat pengedaran narkoba secara ilegal.

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi masalah kronis yang menimpa Indonesia, kasus peredaran sabu dan banyak tertangkapnya bandar-bandar narkoba internasional dalam beberapa tahun terakhir menjadi bukti bahwa Indonesia sedang berada dalam kondisi darurat narkoba (BNN RI, 2015). Badan Narkotika Nasional (BNN) merupakan badan usaha milik negara yang menampung para pecandu untuk direhabilitasi. Menurut Peraturan Presiden (Perpres) pasal 2 ayat 2 No 23 Tahun 2010 dijelaskan bahwa Badan Narkotika Nasional (BNN) melaksanakan pencegahan, pemberantasan, penyalahgunaan, dan peredaran gelap narkoba lainnya, termasuk pemberantasan dan penyalahgunaan prekursor narkoba dan zat adiktif lain kecuali minuman keras dan rokok (Raida, S., Husen, M., & Martunis, M., 2018).

Tindak pidana narkoba diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkoba. Pembentukan Undang-Undang ini didasarkan pada pertimbangan antara lain. Bahwa narkoba di satu sisi merupakan obat atau bahan yang bermanfaat di bidang pengobatan atau layanan kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan dan di sisi lain dapat pula menimbulkan ketergantungan yang sangat merugikan apabila disalahgunakan tanpa pengendalian dan pengawasan yang ketat dan saksama. Dalam undang-undang ini yang dimaksudkan dengan narkoba adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintetis maupun semi sintetis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan. Penyalahguna adalah orang yang menggunakan narkoba tanpa hak atau melawan hukum.

Berdasarkan kasus dan hasil data yang diperoleh tentang penyalahgunaan narkoba, maka dari itu perlunya suatu rehabilitasi untuk memperbaiki serta memulihkan para pecandu narkoba. Dalam proses rehabilitasi, terdapat layanan konseling dimana konselor memberikan terapi kepada konseli selama proses rehabilitasi. Program rehabilitasi bagi para pecandu narkoba, didasarkan atas penggunaan komunikasi dalam komunitas sebagai metode terapi dan rehabilitasi. Penggunaan komunikasi yang tercipta diantara pecandu narkoba sebagai anggota komunitas dengan para konselor adiksi mengarah pada proses terapi. Maka dari itu konselor memberikan suatu layanan konseling agar dapat membantu konseli untuk dapat memecahkan permasalahan yang dialami konseli. Salah satu program dalam proses rehabilitasi narkoba yang dapat dilakukan konselor yaitu memberikan layanan konseling Person Centered Therapy (PCT).

Menurut (Supriyanto, A. 2021) Konsep dasar dari konseling dengan pendekatan Person Centered Therapy memiliki dua hipotesis dasar bahwa klien mampu memahami kondisi sebagai penyebab ketidakbahagiaan dan mengatur dirinya secara baik, serta mampu menghadapi kondisi dari penyelesaian masalah melalui bantuan konselor secara hangat, diterima, dan dapat membangun relasi. Menurut (Ishmah, J. S., Laily, N., & Wicaksono, A. S. 2022) dengan pendekatan Person Centered Therapy (PCT) konseli mendapatkan kesempatan untuk membahas permasalahannya secara lebih santai dan tidak mendapat penghakiman dari orang lain, dan juga memberikan kebebasan kepada konseli untuk mengekspresikan pengalaman-pengalaman yang ia alami baik itu pengalaman yang positif maupun pengalaman yang negatif. Melalui pendekatan person centered subjek didorong untuk mampu mengenali dirinya sendiri dengan baik sehingga subjek akan dengan mudah meningkatkan penerimaan dirinya, subjek dibantu agar mampu mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Carl Rogers tujuan Konseling Person-Centred, menjelaskan bahwa “tujuan terapi bukan sekedar pemecahan masalah, tetapi membantu konseli untuk masuk ke dalam proses bertumbuh, belajar dari masalah yang dihadapinya saat ini dan akan membuatnya mampu menghadapi masalah-masalah yang akan datang.”

METODOLOGI

Artikel ini merupakan jenis artikel studi literatur yang mencari referensi terhadap teori terkait serta kasus dan permasalahan yang ditemukan. Studi literatur merupakan suatu rangkuman tertulis yang mencakup artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lainnya yang mendefinisikan teori dan menyediakan informasi mengenai konsep manajemen bimbingan konseling di sekolah. Tahapan metode studi literatur juga melibatkan serangkaian langkah sistematis untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber literatur yang relevan. Metode studi literatur digunakan untuk mengumpulkan data dan sumber yang berkaitan dengan topik penelitian yang diteliti. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendeskripsikan fakta-fakta yang dikumpulkan serta memberikan penjelasan dan pemahaman terhadap fakta-fakta tersebut.

Studi Literatur merupakan suatu metode untuk mencari referensi berupa teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang ditemukan. Referensi ini dapat bersumber dari artikel ilmiah jurnal, buku-buku, laporan penelitian, skripsi, dan situs internet terpercaya yang sesuai dengan topik penelitian. Menurut (Nuryana & Utari, 2023) studi literatur merupakan suatu metode menyelesaikan persoalan dengan menelusuri sumber-sumber tulisan yang pernah dibuat sebelumnya. Sumber-sumber yang didapat dijadikan sebagai bahan Studi Literatur dan disusun menurut kaidah penulisan ilmiah. Ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk melakukan Studi Literatur, seperti mengupas (criticize), membandingkan (compare), meringkas (summarize), dan mengumpulkan (synthesize) suatu literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Pendekatan Person Centered Therapy (PCT) adalah metode konseling yang berfokus pada diri klien, dengan keyakinan bahwa setiap individu memiliki potensi dan dorongan dasar untuk mengaktualisasikan dirinya. Konseling Person Centered Therapy (PCT) dirasa cukup efektif terhadap pecandu narkoba karena setiap pecandu narkoba memiliki latar belakang, pengalaman, dan kebutuhan yang unik. Pendekatan terapi yang bersifat individual mungkin dapat membantu mereka merasa lebih dipahami. Dengan memperhatikan konteks pribadi, konselor bisa merancang strategi yang lebih efektif untuk mengatasi kecanduan (Sholihah, A., et al, 2024).

Berikut adalah tabel hasil studi literatur mengenai konseling dengan pendekatan Person Centered Therapy (PCT). Dalam artikel ini juga membahas faktor-faktor seseorang menjadi pecandu narkoba dan bagaimana pendekatan Person Centered Therapy (PCT) dapat membantu korban dalam mengatasi masalahnya dengan beberapa bacaan tahapan konseling dan keefektifan yang mungkin terjadi jika dilakukan konseling.

Tabel 1. Deskripsi temuan literatur

No.	Data Teks	Keterangan Kode Data
1.	Pengertian Narkotika dan bahayanya di Indonesia	Data teks jurnal Pencegahan dan Pemberantasan peredaran narkotika di Indonesia oleh Hariyanto, B. P. 2018.
		Data teks jurnal Teori dan Teknik Konseling oleh Komalasari, G., & Wahyuni, E. 2011.
2.	Faktor penyebab kecanduan narkoba	Data teks jurnal Faktor-Faktor Penyebab Tindak Pidana Penyalahgunaan Narkotika Di Kota Surakarta. oleh Rismanda, C., & Ginting, R. 2018.
3.	Pengertian terapi <i>Person Centered Therapy (PCT)</i>	Data teks jurnal <i>Analysis of the Concept of Self-Awareness in Sufism and its Implications in the Guidance Counseling Process</i> oleh Amida, I. A., & Nugraha, B. K. 2024.

		Data teks jurnal CLIENT CENTERED THERAPY DALAM MENANGANI REMAJA PECANDU NARKOBA DI INSTITUSI PENERIMA WAJIB LAPOR (IPWL) YAYASAN MITRA ALAM SURAKARTA (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA) oleh Nugroho, M., Imanti, V., & Psikolog, M. P., tahun 2020.
		Data teks jurnal Konseling pastoral dengan pendekatan client centered kepada pria dewasa penyandang disabilitas tuna daksa yang tidak menerima dirinya di Kecamatan Manduamas. Sinar Kasih oleh Parapat, H., Marbun, R. C., & Tarigan, I. S., tahun 2023.
4.	Prosedur pelaksanaan terapi <i>Person Centered Therapy (PCT)</i> terhadap pecandu narkoba	Data teks jurnal DINAMIKA KEPERIBADIAN TOKOH UTAMA DALAM SHORT MOVIE ALIH KARYA DIMAS ANANDA S DENGAN PERSPEKTIF MODEL KONSELING PERSON CENTERED THERAPY (PCT) oleh Hafifah, H., & Haryadi, R., tahun 2022.
5.	Proses konseling <i>Person Centered Therapy</i>	Data teks jurnal Teori-teori konseling, oleh Surya, M., tahun 2003.
6.	Pelaksanaan konseling <i>Person Centered Therapy (PCT)</i> terhadap pecandu narkoba	Data teks jurnal Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual oleh Lianawati, A., tahun 2018.
		Data teks jurnal Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual, oleh Abdi, S., & Karneli, Y., tahun 2020.

Pengertian pct

1. Pengertian Narkotika dan Bahayanya di Indonesia

Menurut (Hariyanto, B. P. 2018) dalam jurnal pencegahan dan pemberantasan narkoba di indonesia Narkotika adalah “Zat yang bisa menimbulkan pengaruh tertentu bagi yang menggunakannya dengan memasukkan kedalam tubuh”. Pengaruh tersebut bisa berupa pembiusan, hilangnya rasa sakit, rangsangan semangat dan halusinasi atau timbulnya khayalan-khayalan. Sifat-sifat tersebut yang diketahui dan ditemukan dalam dunia medis bertujuan dimanfaatkan bagi pengobatan dan kepentingan manusia di bidang pembedahan, menghilangkan rasa sakit dan lain-lain

Narkotika digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu:

1. Narkotika golongan I yaitu Narkotika yang paling berbahaya. Daya adiktifnya sangat tinggi. Golongan ini digunakan untuk penelitian dan ilmu pengetahuan. Contoh : ganja, heroin, kokain, morfin, dan opium.
2. Narkotika golongan II yaitu Narkotika yang memiliki daya adiktif kuat, tetapi bermanfaat untuk pengobatan dan penelitian. Contoh : petidin, benzetidin, dan betametadol
3. Narkotika golongan III yaitu Narkotika yang memiliki daya adiktif ringan, tetapi bermanfaat untuk pengobatan dan penelitian. Contoh: kodein dan turunannya.

2. Faktor penyebab kecanduan narkotika

Menurut (Rismanda, C., & Ginting, R. 2018). Kejahatan atau kriminalitas merupakan bagian dari masalah manusia dalam kehidupan bermasyarakat sehari-hari. Kejahatan yang dilakukan oleh seseorang tidak luput dari adanya faktor-faktor yang menjadi pendorong pelaku untuk melakukan suatu kejahatan. Salah satu kejahatan yang saat ini menarik perhatian masyarakat dan banyak terjadi di Indonesia adalah tindak pidana penyalahgunaan narkotika. Banyaknya narkotika jenis baru yang masuk di negara Indonesia juga menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kasus kejahatan narkotika di Indonesia.

1. Faktor Lingkungan

Manusia adalah makhluk individu dan juga makhluk sosial, sehingga dalam kehidupannya tidak mungkin dapat melepaskan diri atau menghindarkan diri dari pergaulan

masyarakat di sekelilingnya. Pergaulan dalam lingkungan sangat mempengaruhi seseorang untuk berbuat atau tidak berbuat dalam pergaulan. Akibat dari pergaulan tersebut, dengan sendirinya manusia akan akrab dengan lingkungan yang ada di sekitarnya. Pengaruh teman sepermainan memang cukup besar dalam pergaulan seseorang. Pengaruh dari teman sepermainan tidak selamanya baik, di samping pengaruh positif yang membawa kebaikan bagi perkembangan pribadi dan watak seseorang juga membawa pengaruh negatif yang dapat menghancurkan moral dan wataknya sehingga sering terjadi seseorang terpaksa melakukan tindakan yang kurang baik karena adanya hasutan dari teman-temannya.

Narkotika jenis sabu tersebut merupakan jenis narkotika yang paling banyak beredar dan mudah didapatkan oleh para pelaku. Efek dari penggunaan sabu tersebut apabila dikonsumsi dapat membuat stamina pelaku menjadi lebih fit, merasa bersemangat karena kekuatan fisik meningkat sehingga kemampuan bekerja juga meningkat. Efek itulah yang akhirnya menyebabkan para pelaku tindak pidana penyalahgunaan narkotika terus mengonsumsi sabu tersebut sampai menyebabkan kecanduan pada diri pelaku tersebut. Faktor lingkungan ini sangat berpengaruh, jika seseorang tidak dapat membentengi dirinya dengan iman yang kuat, maka ia akan mudah terbujuk maupun terjerumus ke dalam kejahatan narkoba

2. Faktor Ketergantungan

Seorang pelaku tindak pidana penyalahgunaan narkotika menggunakan narkotika karena berawal dari rasa ingin tahu terhadap narkotika tersebut. Mereka ingin mencoba karena adanya dorongan rasa ingin tahu yang tinggi. Pemakaiannya biasanya hanya sekali kali dan dalam takaran kecil, namun setelah pelaku merasakan nikmat pada tubuhnya akan menyebabkan ketergantungan pada narkotika tersebut

Narkotika akan membuat pemakainya selalu merasa teringat, terkenang, dan terbayang sehingga cenderung untuk selalu mencari. Beberapa orang yang sering menggunakan narkotika bisa mengendalikan sehingga tak kecanduan. Namun untuk orang yang menggunakannya secara kompulsif dan memiliki kerentanan psikologis, sangat mudah bagi mereka untuk menjadi kecanduan. Sehingga, hal ini lah yang menyebabkan pemakai narkoba yang sudah sembuh kelak bisa kambuh (relapse) dan menggunakannya kembali. Orang yang kecanduan narkotika sering berjuang dengan pengalaman emosional yang kuat dan sulit untuk menanganinya

3. Faktor Keluarga

Keluarga merupakan dasar pondasi pertama dari diri seseorang yang memegang peranan penting terhadap terbentuknya pribadi seseorang. Keluarga juga mempunyai fungsi sebagai pembentuk karakter seorang anak karena keluarga merupakan lingkungan pertama seorang anak tumbuh dan berkembang serta memperoleh pendidikan dari kedua orang tuanya. Di samping itu, pola tingkah laku orang tua mempengaruhi terhadap diri anak, sehingga keterbukaan antara orang tua dengan anak merupakan faktor yang penting dalam keluarga. Konflik di dalam keluarga dapat mendorong anggota keluarga merasa frustrasi, sehingga terjebak memilih narkoba sebagai solusi, biasanya yang paling rentan terhadap stres adalah anak, kemudian suami, dan istri sebagai benteng terakhir. Komunikasi yang buruk antara ayah, ibu, dan anak sering kali menciptakan konflik yang tidak berkesudahan. Karena pada saat seseorang mengalami problem kehidupan yang mengakibatkan dirinya mengalami stres karena tidak menemukan jalan keluar dan tidak ada seorang pun yang bisa dipercaya untuk menyelesaikan masalahnya, maka orang tersebut akan mudah terpengaruh dengan menggunakan narkotika. Solusi semua konflik adalah komunikasi yang baik, penuh pengertian, saling menghargai dan menyayangi, serta ingin saling membahagiakan

3. Pengertian terapi Person Centered Therapy (PCT)

Menurut (Rosyada dalam Amida, I. A., & Nugraha, B. K., 2024) Person Centered Therapy, juga dikenal sebagai teori non-direktif atau berpusat pada pribadi. Person Centered Therapy, yang dikembangkan oleh Carl Rogers, menekankan pada kecakapan konseli dalam menentukan isu-isu penting dan pemecahan masalah bagi dirinya sendiri. Pendekatan ini berfokus pada kecakapan konseli untuk memahami dirinya sendiri terlebih dahulu sebelum dapat memahami orang lain.

Dalam pembahasan mengenai Person Centered Therapy, terdapat enam tahap dalam proses konseling, termasuk tahap pembukaan, penjelasan/identifikasi masalah, tahap refleksi perasaan, eksplorasi ide/penyelesaian masalah, fase penguatan, dan fase penutup (evaluasi). Intervensi melalui konseling dapat menghasilkan perubahan perilaku konseli dari perilaku negatif menjadi perilaku baru yang lebih baik dan positif, membantu konseli melepaskan perilaku maladaptif dan menggantinya dengan perilaku adaptif, serta memberikan kemampuan untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan emosi.

Terdapat beberapa tujuan pendekatan terapi Person Centered dari pendapat Rogers (Mulyadi, 2016 dalam Nugroho, et al, 2020), yaitu:

- 1) Keterbukaan pada pengalaman, sebagai lawan dari kebertahanan, keterbukaan pada pengalaman menjadi lebih sadar terhadap kenyataan sebagaimana kenyataan itu hadir diluar dirinya.
- 2) Kepercayaan pada organisme sendiri. Salah satu tujuan terapi adalah membantu klien dalam membangun rasa percaya terhadap diri sendiri dengan meningkatnya keterbukaan klien terhadap pengalaman-pengalamannya sendiri, kepercayaan klien kepada dirinya sendiri pun mulai timbul.

Ada pula keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor dalam menangani kasus sdiaksi narkoba, Menurut (Komalasari & Wahyuni, 2011) Konselor adiksi memiliki kemampuan dalam menerapkan keterampilan konseling melalui active listening, genuineness, dan paraphrasing. Selain itu, Menurut (Totok S. Wiryasaputra dalam Parapat et al. , 2023) dalam pendekatan Person Centered Therapy (PCT), ada beberapa keterampilan pendampingan yang harus digunakan sebagai penerapan pendekatan Person Centered Therapy (PCT), yaitu :

1. Mendengarkan

Seorang pendamping harus mampu mendengarkan konseli bukan hanya dengan telinga melainkan juga mau memberikan pikiran, perasaan, dan hati. Dalam mendengarkan ada relasi yang intim (ada kedekatan) antara pendengar dengan yang didengarkan. Sikap empatik dan teknik mendengarkan dapat memungkinkan pendamping menciptakan kepercayaan konseli dan kepercayaan tersebut adalah unsur penting dalam pendampingan.

2. Memantulkan

Konselor hadir untuk dapat memahami persoalan konseli dan menjadi pemantul yang baik serta dapat membantu konseli secara utuh agar konseli mau menerima segala sesuatu yang sudah terjadi sebagaimana adanya.

3. Menjelaskan

Menjelaskan bertujuan memperjelas pesan atau berita yang disampaikan konseli. Perasaan dan pikiran konseli yang mengalami krisis pada biasanya adalah kacau sehingga perasaan dan pikiran akan tercampur sehingga menyebabkan jiwa kacau. Oleh sebab itu, konselor berusaha membantu konseli memusatkan pikirannya pada satu topik tertentu dan memilah pikiran dan perasaan konseli. Konseli akan benar-benar mengetahui apa yang sedang konseli pikirkan, rasakan, dan alami.

4. Hadir seutuhnya

Hadir seutuhnya dalam arti hadir secara penuh bersama konseli adalah menolong konseli agar dapat mengalami pengalaman dan penerimaan terhadap kondisi konseli secara penuh dan utuh. Pendampingan memfasilitasi konseli agar dapat mengalami pengalaman dan perasaan-perasaannya secara penuh dan utuh termasuk memahami kelemahan dan kekuatan. Konselor hadir secara netral tetapi ikut menghayati dan mendampingi konseli ketika melewati jalan-jalan sulit. Teknik ini juga dapat menumbuhkan rasa percaya konseli terhadap pendampingan sehingga konseli lebih terbuka terhadap masalahnya.

4. Prosedur pelaksanaan terapi Person Centered Therapy (PCT) terhadap pecandu narkoba

Menurut (Tolan dan Cameron dalam Hafifah, H., & Haryadi, R., 2022). Dalam konseling Person Centered Therapy (PCT) ada beberapa tahapan pertama prosedur konseling yang dilakukan, yakni:

1. Konseli datang sendiri meminta bantuan konseling
2. Situasi yang membantu dibangun agar memberi kesempatan kepada konseli untuk mengembangkan dirinya
3. Konselor meminta konseli untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya secara bebas
4. Konselor menerima, mengakui, dan mengklarifikasi perasaan-perasaan negatifnya
5. Apabila perasaan negatifnya telah diekspresikan, kemudian diikuti dengan ekspresi perasaannya yang positif, berarti konseli telah mampu mengembangkan dirinya
6. Konselor mengakui dan menerima perasaan-perasaan positif konseli. Hal ini akan memberikan kesempatan pada konseli untuk memahami dirinya seperti apa adanya (real self).

Lalu adapun tahapan kedua dalam prosedur konseling yang dijalani dalam konseling Person Centered Therapy (PCT), yakni:

1. Pemahaman dan penerimaan terhadap diri (self), merupakan dasar bagi konseli untuk mencapai tingkat integrasi diri yang baru
2. Pemahaman konseli terhadap dirinya memungkinkan untuk dapat mengambil keputusan dan tindakan
3. Konseli dapat mengambil keputusan atau tindakan yang positif
4. Konseli memiliki pemahaman diri yang lebih mendalam
5. Berkembangnya kegiatan positif konseli, seiring dengan hilangnya perasaan negatif konseli
6. Proses konseli dapat diakhiri apabila konseli merasa tidak memerlukan bantuan konselor kembali.

Dalam konseling PCT penting sekali pada tahap pertama ialah konseli atau pecandu narkoba menyadari bahwa apa yang ia alami adalah sesuatu yang harus dilakukan konseling untuk mencapai keinginannya dalam mengurangi atau menghilangkan kebiasaan mengkonsumsi narkoba.

5. Proses konseling Person Centered Therapy

Langkah-langkah proses terapi dalam konseling Person Centered Therapy yang berpusat pada konseli, menurut (Surya, 2003), adalah sebagai berikut:

4. Individu datang kepada konselor atau terapis untuk meminta bantuan. Konselor harus menciptakan situasi yang sangat bebas dan permisif, sehingga klien dapat menentukan pilihan akan melanjutkan meminta bantuan kepada konselor atau tidak
5. Konselor harus yakin bahwa konseli mampu untuk menolong dirinya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya
6. Konselor harus mendorong konseli agar mampu mengungkapkan perasaannya secara

bebas terkait dengan masalah yang dihadapinya. Konselor harus selalu bersikap ramah, bersahabat dan menerima konseli

7. Konselor memahami perasaan-perasaan negatif yang diungkapkan oleh konseli kemudian meresponnya. Respon konselor harus mengarahkan pada ungkapan perasaan itu, sehingga konseli dapat memahami dan menerima keadaan negatif tersebut dan tidak disembunyikan
8. Ungkapan-ungkapan perasaan negatif dari konseli biasanya disertai ungkapan-ungkapan perasaan positif yang lemah dan dapat disembuhkan
9. Konselor memahami perasaan-perasaan positif yang diungkapkan konseli sama seperti memahami ungkapan-ungkapan perasaan negatif
10. Konseli akan memahami dirinya sendiri setelah konseli memahami dan menerima hal-hal yang negatif dan positif pada dirinya
11. Apabila konseli telah memahami dan menerima dirinya, maka tahap berikutnya adalah memilih dan menentukan pilihan sikap dan tindakan yang akan diambil, dengan melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pilihannya
12. Konseli mencoba mengaktualisasikan pilihannya tersebut dalam sikap dan perilakunya
13. Perkembangan sikap dan tingkah lakunya akan sejalan dengan perkembangan pemahaman terhadap dirinya.
14. Perilaku konseli semakin terkendali dan pilihan-pilihan yang dilakukan juga semakin kuat, kemandirian dalam diri juga meningkat
15. Konseli merasakan bahwa pertolongan terhadap dirinya mulai berkurang dan sehingga terapi harus diakhiri. Konseli menghentikan hubungan therapeutic dengan konselor. Konseling telah selesai dan konseli telah menjadi individu dengan kepribadiannya terintegrasi dan berdiri sendiri, ia telah sembuh dan bebas dari gangguan psikis.

6. Pelaksanaan konseling Person Centered Therapy (PCT) terhadap pecandu narkoba

Pelaksanaan konseling yang dilakukan pada Person Centered Therapy (PCT) terhadap pecandu narkoba dapat dilakukan dengan menggunakan konseling individual. Menurut (Hellen dalam Lianawati, A., 2018) konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan secara langsung tatap muka (perorangan) dengan guru pembimbing atau konselor dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang dialami oleh konseli.

Senada dengan hal tersebut, Menurut (Prayitno dan Amti dalam Lianawati, A., 2018) mendefinisikan konseling individual sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli. Pada hakikatnya konseling individual merupakan jantung dari layanan Bimbingan dan Konseling yang berarti pemberi layanan atau konselor harus mampu menguasai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan dalam proses konseling untuk mencapai tujuan konseling yang diharapkan secara efektif dan efisien.

Menurut (Abdi, S., & Karneli, Y., tahun 2020) dalam pelaksanaannya dapat dilalui dengan beberapa tahap sesuai dengan tahapan konseling individual:

1. Tahap Pengantaran (Introduction)

Pada tahap ini, konselor menerima konseli dengan hangat dan apa adanya. Setelahnya konselor meyakinkan dan membuat konseli untuk bisa memiliki rasa aman dan nyaman mengemukakan masalahnya dengan terbuka bersama konselor. Setelah itu konselor meyakinkan Konseli untuk jangan ragu menceritakan apa yang dialami tanpa takut dan tidak

percaya, dan juga meyakinkan bahwa dengan proses konseling ini akan membantu konseli dalam menghadapi permasalahannya. Konselor pun tak lupa menanyakan kesiapan Konseli.

2. Penjajakan (Investigation)

Pada tahap penjajakan, konselor berupaya untuk menjajaki hal-hal yang menyangkut permasalahan konseli. Hasil dari tahap penjajakan tersebut yaitu :

- a) Dikaji tentang bagaimana waktu yang dihabiskan konseli dalam mengkonsumsi narkoba
- b) Dikaji tentang apa yang membuat konseli mengkonsumsi narkoba apakah terdapat dari faktor internal dan faktor eksternal
- c) Dikaji dari lingkungan konseli, menggali latar belakang konseli dan mengumpulkan beberapa informasi dari keluarga hingga lingkungan teman
- d) Dikaji tentang apa saja yang menjadi kekhawatiran konseli saat kecanduan narkoba, ini akan membantu dalam menemukan alasan relevan dari faktor internal.

3. Penafsiran (Interpretation)

Pada tahap ini konselor menafsirkan hasil pengungkapan dan perolehan data maupun informasi dari tahap penjajakan. Hasil penafsiran yang telah dilakukan terkait tujuan mungkin berdampak perubahan dalam konseling yaitu :

- a) Konseli dapat memiliki pemahaman tentang tindakan yang dilakukan untuk mereduksi atau menurunkan kecanduan narkoba yang dialami
- b) Konseli dapat memilih perilaku positif untuk menyikapi situasi dan kondisi dalam kegiatannya sehari-hari
- c) Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman mengenai cara mengelola emosi keinginan untuk mengonsumsi narkoba lagi
- d) Konseli memiliki pengetahuan, wawasan, pemahaman tentang bersikap dengan kebiasaan yang bermanfaat untuk mengembangkan diri.

4. Pembinaan (Intervention)

Pada tahap ini, konselor mengajukan alternatif solusi dari permasalahan konseli yaitu dengan menerapkan konseling individual dengan konsep BMB3 (berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab) dengan cara sebagai berikut :

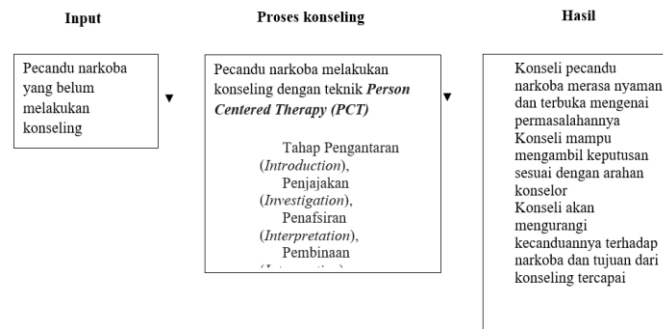
- a) Konseli diajak agar memiliki keyakinan bahwa mampu mengatur hidup menjadi lebih teratur dan mampu mengelola waktu dengan positif tanpa menyentuh lagi narkoba
- b) Konseli diajak agar menampilkan aktivitas yang tidak sia sia dan lebih positif
- c) Konseli diajak agar menghilangkan kebiasaan mengonsumsi narkoba secara berlebihan dan mengelola emosi kecanduan sebaik mungkin.

5. Penilaian (Inspection)

Konselor menilai hasil konseling yang telah dijalani bersama konseli dengan menggunakan laiseg (penilaian segera) dan juga laiJapan (penilaian jangka pendek). Dengan diharapkan hasil seperti berikut:

- a) Acuan: konseli memiliki pemikiran dan perlakuan mengontrol perilaku kecanduan terhadap narkoba
- b) Kompetensi: konseli memiliki kemampuan untuk memiliki cara baru dan pemahaman baru terhadap larangan mengonsumsi narkoba
- c) Usaha: Konseli akan berusaha untuk tidak mengikuti semua keinginan hati agar terus mengonsumsi narkoba
- d) Rasa: Konseli merasa senang dan lega setelah mengikuti proses konseling
- e) Kesungguhan: Konseli akan bersungguh-sungguh dan berusaha untuk mengurangi kecanduannya terhadap narkoba.

Berdasarkan penilaian yang terjadi, konseli secara umum merasa lega karena dapat mengetahui cara pandang dan perilaku positif yang terarah dan dikuatkan konsep berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab yang positif dan terstruktur. Berikut skema peta konsep berdasarkan kesimpulan yang diambil:



KESIMPULAN

Meningkatnya penyalahgunaan narkoba di Indonesia disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya sering kali mendorong orang untuk menggunakan narkoba, terutama jika mereka tidak memiliki kekuatan mental untuk menolak tawaran tersebut. Selain itu, rasa ingin tahu awal dapat berkembang menjadi kecanduan yang dirasakan orang terkait dengan efek positif obat tersebut. Faktor keluarga juga memainkan peran penting. Konflik dan kurangnya komunikasi dalam keluarga dapat membuat seseorang merasa frustrasi dan beralih ke narkoba untuk melarikan diri.

Person Centered Therapy (PCT) merupakan pendekatan efektif untuk mengatasi masalah kecanduan. Person-Centered Therapy (PCT), juga dikenal sebagai terapi yang berpusat pada orang, dikembangkan oleh Carl Rogers dan berfokus pada kemampuan konseli untuk memahami diri mereka sendiri dan menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Proses konseling ini melibatkan beberapa tahap, termasuk membuka diri, merefleksikan perasaan, mengeksplorasi ide dan evaluasi.

Saat melakukan konseling Person Centered Therapy (PCT), konselor membantu menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana konseli bebas mengungkapkan perasaannya. Fase konsultasi dimulai dengan pengenalan dimana konsultan menjalin hubungan awal yang nyaman. Berikutnya adalah fase eksplorasi, yaitu mengeksplorasi latar belakang dan tantangan pelanggan. Selama tahap interpretasi, konselor menafsirkan data yang diperoleh untuk membantu klien lebih memahami situasinya.

Selama fase pembinaan, solusi alternatif diusulkan dan klien didorong untuk mengembangkan perilaku positif. Di akhir proses dilakukan evaluasi untuk mengevaluasi perkembangan klien dan efektivitas konseling. Melalui proses ini, konseli diharapkan dapat mengurangi kecanduan narkoba, mengembangkan perilaku positif, dan mencapai kemandirian. PCT tidak hanya membantu individu mengatasi kecanduan, namun juga memberikan keterampilan untuk mengatasi tantangan masa depan.

Saran

1. Pendidikan dan Kesadaran. Penting untuk meningkatkan pendidikan dan kesadaran masyarakat tentang bahaya narkoba, khususnya di kalangan remaja. Program pendidikan di sekolah dan masyarakat dapat membantu mengurangi stigma dan mendorong individu untuk mencari bantuan.
2. Pengumpulan data asesmen dalam kasus seperti ini dapat dilakukan dengan wawancara dan observasi secara langsung.
3. Dukungan Keluarga. Keluarga harus berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang positif. Komunikasi terbuka dan dukungan emosional dapat membantu mencegah

- kecanduan dan memudahkan proses pemulihan.
4. Program Rehabilitasi Terpadu. Mengembangkan program rehabilitasi terpadu yang mencakup aspek medis, psikologis, dan sosial dapat mendukung individu sepanjang proses pemulihan
 5. Pemantauan dan Evaluasi. Penting untuk memantau dan mengevaluasi program konseling dan rehabilitasi untuk memastikan efektivitasnya dan melakukan penyesuaian seperlunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, S., & Karneli, Y. (2020). Kecanduan game online: penanganannya dalam konseling individual. *Guidance*, 17(02), 9-20.
- Amida, I. A., & Nugraha, B. K. (2024). Analysis of the Concept of Self-Awareness in Sufism and its Implications in the Guidance Counseling Process. *Formosa Journal of Sustainable Research*, 3(1), 171-182.
- Hafifah, H., & Haryadi, R. (2022). DINAMIKA KEPERIBADIAN TOKOH UTAMA DALAM SHORT MOVIE ALIH KARYA DIMAS ANANDA S DENGAN PERSPEKTIF MODEL KONSELING PERSON CENTERED THERAPY (PCT). *Proceeding: Islamic University of Kalimantan*.
- Hariyanto, B. P. (2018). Pencegahan dan Pemberantasan peredaran narkoba di Indonesia. *Jurnal Daulat Hukum*, 1(1), 201-210.
- Ishmah, J. S., Laily, N., & Wicaksono, A. S. (2022). Implementation Johari Window Technique with Intervention Individual Counseling (Client Centered Counseling) For Growth of Self-Acceptance in Vocational High School X in Gresik. *Psycho Holistic*, 4(2), 71-78.
- Komalasari, G., & Wahyuni, E. (2011). *Teori dan teknik konseling*. Jakarta: Indeks
- Lianawati, A. (2018, October). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. In *Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Jambore Konseling 3*. Ikatan Konselor Indonesia (IKI).
- Nugroho, M., Imanti, V., & Psikolog, M. P. (2020). CLIENT CENTERED THERAPY DALAM MENANGANI REMAJA PECANDU NARKOBA DI INSTITUSI PENERIMA WAJIB LAPOR (IPWL) YAYASAN MITRA ALAM SURAKARTA (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Nuryana, Arief, and Prahastiwi Utari. [n.d.]. PENGANTAR METODE PENELITIAN KEPADA SUATU PENGERTIAN YANG MENDALAM MENGENAI KONSEP FENOMENOLOGI.
- Parapat, H., Marbun, R. C., & Tarigan, I. S. (2023). Konseling pastoral dengan pendekatan client centered kepada pria dewasa penyandang disabilitas tuna daksa yang tidak menerima dirinya di Kecamatan Manduamas. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama Dan Filsafat*, 1(4), 260–294
- Raida, S., Husen, M., & Martunis, M. (2018). Layanan konseling dalam proses rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4).
- Rismanda, C., & Ginting, R. (2018). Faktor-Faktor Penyebab Tindak Pidana Penyalahgunaan Narkotika Di Kota Surakarta. *Recidive: Jurnal Hukum Pidana dan Penanggulangan Kejahatan*, 6(2), 227-243.
- Sholihah, A., Wijaya, M. H., Dewi, P. K., & Wulandari, A. Implementasi Teori Person Centered Therapy dalam Praktik Mini Konseling Mahasiswa pada Peserta Didik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Exact: Journal of Excellent Academic Community*, 2(2).
- Supriyanto, A. (2021). *BIMBINGAN DAN KONSELING NARKOBA*.
- Surya, M. (2003). *Teori-teori konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.