

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Isu penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif yang disingkat NAPZA, telah menjadi perhatian besar dalam bidang kesehatan secara global. Permasalahan disfungsi NAPZA menjadikan persoalan yang kompleks, sehingga mampu memengaruhi stabilitas sistem kesehatan, sosial, budaya, serta sistem perekonomian masyarakat di seluruh dunia. Penyalahgunaan NAPZA dapat menyebabkan berbagai macam gangguan kesehatan bagi manusia, seperti serangan jantung, munculnya sel kanker pada jaringan tubuh, serta maraknya gangguan mental. Maraknya penyalahgunaan NAPZA pada masa kini menyebabkan permasalahan baru antara lain, banyaknya kesenjangan dan ketidaksejahteraan sosial, maraknya tindakan kekerasan dalam rumah tangga, kejahatan fisik, serta keterpencilan sosial.

NAPZA merupakan substansi kimia yang dapat mengubah fungsi otak serta tubuh bahkan dalam jangka panjang penyalahgunaan NAPZA mampu memberikan efek negatif berupa kecanduan serta ketergantungan. Seseorang yang telah mengonsumsi NAPZA dengan dosis yang lebih akan mengalami kesulitan untuk lepas dari pengaruh NAPZA. Dampak negatif dari penyalahgunaan NAPZA bagi penggunanya adalah adanya gangguan kesejahteraan individu bahkan lingkungan masyarakat disekitarnya (UNODC, 2022). Menghimpun sumber data yang akurat dari *United Nations Office on Drugs and Crime* atau UNODC, pada tahun 2020 terdapat kurang lebih 275 juta jiwa di dunia yang melakukan penyalahgunaan NAPZA. Hal ini menunjukkan peningkatan angka secara signifikan apabila dibandingkan dengan tahun 2010, yang mana pada saat itu kasus penyalahgunaan NAPZA tercatat sebanyak 226 juta jiwa atau jika dipresentasikan mencapai 22%. Jumlah pengguna NAPZA juga diperkirakan akan mengalami kenaikan setiap tahunnya. Bahkan menurut

prediksi, pada tahun 2030 kasus penyalahgunaan NAPZA mampu mencapai 360 juta jiwa (Yenes & Karneli, 2022).

Menghimpun data yang dihasilkan BPN atau Badan Narkotika Nasional melalui kegiatan survei dalam skala nasional diperoleh persentase angka penyalahgunaan NAPZA yang mengalami peningkatan sebanyak 1,8% pada tahun 2019. Apabila dikualifikasikan dalam jumlah jiwa bisa mencapai 3,4 juta jiwa. Peningkatan tersebut bahkan masih berlanjut hingga tahun 2020 dengan data mencapai 1,95% atau sebanyak 3,6 juta jiwa (Kemenkes RI, 2021). Data tersebut diperoleh melalui hasil survei pada 34 provinsi di Indonesia. Memasuki tahun 2018, pengguna NAPZA dan obat terlarang telah menyentuh angka 2,29 juta jiwa. Selain itu, pada tahun 2019 pengguna NAPZA bertambah secara signifikan yaitu mencapai 3,6 jiwa.

Peningkatan jumlah pengguna narkoba dari tahun ke tahun perlu dilakukan pengkajian ilmiah secara lebih lanjut. Pihak-pihak yang terkait dalam upaya meminimalisasi dampak penyalahgunaan NAPZA harus memberikan solusi dan metode yang sesuai agar dapat memberantas pengguna narkoba yang semakin marak sekarang ini. Apabila kasus penyalahgunaan narkoba tidak segera dikendalikan, maka dikhawatirkan akan semakin menambah angka kasus penyalahgunaan narkoba, sehingga dapat mengganggu kestabilan negara.

Penyalahgunaan NAPZA pada dasarnya dapat mengakibatkan ketidakseimbangan kehidupan masyarakat. NAPZA dapat menyebabkan penggunanya kehilangan kesempatan gemilang di masa depan. Penyalahgunaan narkoba secara masif dapat mengganggu keseimbangan psikologis dan sosial penggunanya. Berbagai macam gangguan kesehatan fisik dan mental dapat menyerang pengguna narkoba secara perlahan-lahan (Fransiska, 2015). Mengonsumsi NAPZA secara terus menerus dapat menimbulkan efek negatif. Pertama kali pengguna mencoba NAPZA akan merasakan efek yang menenangkan bahkan mampu merasakan kenyamanan tetapi seiring berjalannya waktu, pengguna akan merasa kehilangan semangat apabila tidak mengonsumsi NAPZA.

NAPZA memiliki pengertian sebagai substansi yang dapat memengaruhi susunan dan fungsi tubuh seseorang yang telah mengonsumsinya. NAPZA memiliki kegunaan serta risiko apabila digunakan tanpa memerhatikan jumlah dosisnya, intensitas waktu dosis pemakaian, bagaimana metode penggunaannya serta mengonsumsi NAPZA dan obat terlarang lainnya secara bersamaan (Kemenkes RI, 2018).

Fenomena penyalahgunaan NAPZA tidak hanya menjadikan dampak negatif pada tubuh seseorang, tetapi dapat menimbulkan efek yang serius terhadap aspek kejiwaan pemakainya. Salah satu dampak yang dirasakan oleh pengguna NAPZA adalah munculnya kecemasan dalam dirinya. Seorang pasien rehabilitasi NAPZA sering kali merasakan kecemasan secara berlebihan apabila tidak mengonsumsi NAPZA. Kecemasan merupakan respons alamiah tubuh seorang pengguna NAPZA ketika tidak mendapatkan asupan obat-obatan yang bersifat menenangkan (Bandelow dkk., 2023).

Kecemasan dapat didefinisikan sebagai kondisi perasaan yang muncul dengan adanya rasa tidak nyaman, munculnya rasa gelisah dengan intensitas yang sering, serta perasaan khawatir yang terlalu berlebihan. Semua pasien yang telah melakukan proses rehabilitasi sering merasakan kecemasan dan kegelisahan yang selalu berulang, hal ini juga terkait dengan kehidupan masa depan mereka, stigma negatif di lingkungan sosial terhadap pengguna narkoba, bahkan adanya kondisi yang tidak pasti akan proses pemulihan dan rehabilitasi, apakah pasien akan sembuh atau masih tetap mengonsumsi narkotika setelah berakhirnya masa rehabilitasi (Pauzana, 2022). Meningkatkan keyakinan pada diri sendiri juga meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan diri serta mengatasi kecemasan sosial yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang menantang, seperti menolak tekanan atau ajakan perilaku yang negative (Darmawati dkk, 2021)

Pasien rehabilitasi memiliki beberapa alasan mengapa mereka mengonsumsi NAPZA secara terus menerus salah satu diantaranya adalah adanya faktor psikologis. Faktor psikologis yang mampu memberikan

dampak bagi pengguna narkotika antara lain, kurangnya rasa kepercayaan diri, ketidakmampuan mereka dalam melakukan adaptasi diri, bahkan adanya gangguan stres pada psikologis mereka (Purbanto & Hidayat, 2023). Selain itu, faktor sosial juga dapat memberikan pengaruh yang kuat adanya penyalahgunaan NAPZA pada diri seseorang. Faktor sosial tersebut muncul dari adanya ajakan dari kolega, teman serta banyaknya pengguna lain di lingkungan mereka. Hal tersebut mampu memberikan pengaruh yang kuat, sehingga seseorang akan kembali terjerumus ke dalam penyalahgunaan NAPZA. Selain faktor psikologi, dan sosial penyalahgunaan NAPZA juga dipengaruhi oleh faktor spiritualitas. Banyak pengguna NAPZA yang kurang mempunyai bekal pengetahuan agama, sehingga menyebabkan mereka terjerumus ke dalam penyalahgunaan NAPZA. Dalam agama apapun, penggunaan NAPZA tidak dianjurkan dan tidak dibenarkan, kecuali apabila terdapat kepentingan kesehatan yang tidak ada obat pengganti, selain NAPZA. Dalam hal ini, faktor spiritualitas berperan sebagai kontrol diri bagi pengguna narkoba (Purbanto & Hidayat, 2023).

Penyalahgunaan NAPZA secara terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif bahkan bisa merugikan diri sendiri. Dampak negatif dari penyalahgunaan NAPZA dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik dan kejiwaan pengguna NAPZA. Pengguna NAPZA akan merasakan kondisi yang mana mereka akan dikucilkan dari lingkungan masyarakat (Baingana dkk., 2015).

Berikut ini terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa pasien yang menjalankan masa pemulihan dari pengaruh NAPZA di rumah sakit jiwa sering merasakan *anxiety* secara berlebihan. Mereka sering kali merasakan kekhawatiran tentang kelanjutan hidup mereka setelah masa rehabilitasi selesai, apakah masyarakat masih dapat menerima kehadiran mereka seperti sedia kala atau justru mendapatkan cibiran (Abdurrahman & Mubin, 2020). Kajian lain mengungkapkan bahwa pemakai NAPZA akan merasakan kecemasan terhadap masa depan mereka, ketakutan apabila mereka dikucilkan dan mendapatkan stigmatisasi negatif oleh keluarga mereka

sendiri, sehingga mereka terjerumus ke dalam tindakan penyalahgunaan NAPZA untuk kesekian kali. (Zahara dkk., 2021), dalam penelitiannya, mereka mengungkapkan adanya dampak penyalahgunaan obat-obatan terlarang (NAPZA) akan memunculkan problematika pada kesehatan jasmaniah seseorang, kondisi tubuh seorang pengguna NAPZA sering kali merasakan sakit kepala yang hebat, mengalami mual yang berlebihan, insomnia, bahkan kehilangan nafsu makan secara terus-menerus. Selain itu, dampak negatif juga muncul pada sisi kejiwaan pemakai NAPZA, pemakai akan merasakan sensasi melambung tinggi atau biasa disebut dengan istilah *fly*, perasaan tidak sadarkan diri, rasa kekhawatiran yang selalu muncul sehingga mampu menimbulkan perasaan gelisah yang tidak terukur, bahkan munculnya keterasingan dan mengalami kesulitan apabila ingin berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekitar.

Thought stopping atau penghentian pikiran adalah teknik dari terapi kognitif perilaku yang dirancang untuk membantu individu merubah cara mereka berpikir. Terapi ini mengaplikasikan berbagai metode untuk membantu orang menghentikan pikiran negatif atau tidak menyenangkan secara sadar. Selama proses terapi, individu diajarkan untuk secara aktif memutus pikiran atau obsesi negatif dengan mengucapkan “STOP” ketika muncul pikiran atau perasaan negatif, kemudian mengarahkan diri mereka untuk memikirkan hal-hal positif sebagai pengganti. Penggunaan teknik penghentian pikiran ini efektif untuk mengatasi pikiran negatif atau maladaptif sesaat, tetapi penggunaannya jangka panjang bisa berisiko mengakibatkan efek *rebound*, dimana pikiran negatif tersebut muncul kembali (Maharani & Naqiyah, 2022)

Terapi *thought stopping* juga efektif untuk individu yang mengalami depresi, yang seringkali ditunjukkan dengan perilaku irasional, kecemasan berlebih, dan pemikiran negatif. Teknik ini bertujuan untuk menginterupsi atau mengalihkan pikiran yang tidak adaptif dan mendorong ekspresi pikiran yang tidak rasional dengan cara menginstruksikan klien untuk berteriak ‘STOP’. Dengan demikian, terapi *thought stopping* berfungsi

untuk mengurangi tingkat kecemasan dari moderat hingga tinggi (Erlin & Malfasari, 2017).

Penelitian oleh Hechanova dkk (2018) yang dilakukan di Filipina membuktikan bahwa terapi dengan metode *thought stopping* dapat digunakan untuk pasien rehabilitasi bagi komunitas pengguna NAPZA di Filipina. *Thought stopping* dapat menunda, mengalihkan perhatian, memutuskan penghentian pikiran dan penggantian pemikiran terkait keinginan mereka untuk mengonsumsi NAPZA. 'STOP', bertujuan untuk mengembangkan keterampilan penolakan terhadap NAPZA. Keterampilan ini sangat penting sebab negara Filipina sangat menganut budaya sulit untuk mengatakan kata 'tidak' dalam berbagai kondisi.

Penelitian selanjutnya merupakan hasil pengkajian dengan judul *thought stopping* oleh Mulyenti (2019). Penelitian tersebut menjelaskan tentang pemutusan pikiran atau obsesi yang memberikan ancaman dengan mengujarkan kata 'STOP' apabila perasaan negatif mulai muncul. Pelafalan pada ujaran tersebut nantinya akan menghasilkan pikiran-pikiran positif yang mampu meredakan stres para pengguna NAPZA. Kajian tersebut menghasilkan pernyataan tentang adanya kemajuan pasien rehabilitasi dalam mengendalikan pikiran-pikiran negatif mereka pada proses pemikiran sebelum dan sesudah diterapkannya metode *thought stopping*. Metode ini memberikan dampak yang efektif untuk memberikan perubahan pada pola pikir negatif yang mengganggu menjadi pikiran positif yang dapat memunculkan rasa nyaman bagi pasien rehabilitasi di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Pekanbaru.

Kajian selanjutnya membahas tentang metode *thought stopping* yang merupakan hasil penelitian dari (Abdurrahman & Mubin, 2020). Penelitian tersebut membahas secara lebih jauh tentang adanya penurunan taraf rasa kecemasan pada pasien yang telah direhabilitasi setelah diterapi dengan metode *thought stopping*. Penurunan rasa cemas yang terjadi muncul pada tingkat kecemasan level sedang hingga ringan. Implementasi metode *thought stopping* mampu memberikan dampak positif untuk

menurunkan rasa kegelisahan dan kecemasan yang sering timbul oleh pecandu NAPZA. Pecandu NAPZA yang sudah berada dititik terparah akan mengalami kecanduan serta halusinasi. Mereka akan merasa sulit untuk terbebas dari obat-obatan terlarang. Berdasarkan data yang dihimpun, peneliti mendapatkan dua objek pasien yang mengalami perasaan cemas dalam taraf sedang, pasien rehabilitasi satu mempunyai nilai kecemasan mencapai 26, sedangkan pasien rehabilitasi kedua memperoleh nilai kecemasan lebih rendah, yaitu 22. Setelah diterapkan metode tersebut selama masa rehabilitasi, pasien mengalami penurunan taraf kecemasan secara signifikan dengan perolehan skor 15 dan 11. Dari hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi level kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA, dari level kecemasan sedang menjadi kecemasan yang lebih rendah.

Kecemasan yang berkepanjangan dan tidak mampu diatasi secara baik dapat mengganggu proses rehabilitasi, mempengaruhi kualitas hidup, serta meningkatkan risiko kembali melakukan penyalahgunaan NAPZA. Dengan adanya pernyataan tersebut, diperlukan suatu terobosan melalui penelitian dan kajian agar mampu memberikan evaluasi pendekatan terapeutik yang dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA. Berdasarkan penelitian Muhit dan Nasir (2016) terapi menggunakan metode *thought stopping* menjadi teknik yang efektif bagi pasien rehabilitasi NAPZA, terapi ini difokuskan pada pengendalian pemikiran negatif yang memunculkan kecemasan dan melibatkan kesadaran diri serta pemindahan pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif (Muhit & Nasir, 2016). Terapi ini dilakukan sebagai proses identifikasi dan pemberhentian laju pikiran negatif atau kecemasan yang muncul pada pasien. Terapi dengan memanfaatkan metode *thought stopping* telah digunakan dalam berbagai konteks terapeutik bahkan telah terjamin keefektifitasannya untuk menurunkan taraf kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA dengan berbagai permasalahan psikologis (Yenes & Karneli, 2022).

Mengacu pada konteks tersebut, penelitian dan informasi terkait dampak terapi *thought stopping* pada pasien rehabilitasi NAPZA masih sangat minim. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk memperkaya wawasan dan data tentang efek terapi teknik *thought stopping* dalam mengurangi kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA. Tujuan dari penyelesaian karya tulis dan penelitian ini adalah untuk menghasilkan diskusi yang nantinya dapat berkontribusi secara positif dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia pasien rehabilitasi NAPZA di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah “Apakah terapi teknik *thought stopping* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien rehabilitasi NAPZA?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dirancang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan berdasarkan konteks masalah dan pertanyaan penelitian. Secara spesifik, tujuannya adalah untuk mengukur dan menilai tingkat kecemasan di antara pasien rehabilitasi NAPZA dengan menggunakan teknik *thought stopping* sebagai metode terapeutik untuk mengurangi kecemasan.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat bagi seluruh pembaca dan peneliti lainnya sebagai sumber referensi karya ilmiah yang relevan. Manfaat penelitian ini dibagi ke dalam dua jenis, antara lain.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini kemudian mampu memberikan manfaat sebagai bahan acuan penelitian yang relevan, yaitu terapi metode *thought stopping* yang dipercaya dapat menurunkan tingkatan kecemasan pasien rehabilitasi NAPZA.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk menawarkan alternatif metode terapi yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan bagi pasien

rehabilitasi NAPZA, dan sekaligus memperkenalkan teknik *thought stopping* kepada publik. Ini dikarenakan teknik *thought stopping* terbukti dapat mengurangi kecemasan yang berlebih pada pasien NAPZA selama proses pemulihan.

- b. Sebagai sarana pengetahuan dan wawasan yang terbaru pada bidang psikoterapi kognitif terhadap konteks rehabilitasi pasien NAPZA dalam bidang keperawatan.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini menyajikan susunan struktur organisasi dari skripsi, yang merupakan komponen esensial dari sebuah karya ilmiah yang mencakup semua materi pembahasan dalam penelitian. Struktur ini dirancang menurut urutan sistematis penulisan, dengan pembagian menjadi beberapa bab, yaitu dari Bab I sampai Bab V. Berikut adalah elaborasi lebih detail mengenai pembagian bab tersebut.

Bab I dalam susunan organisasi skripsi berisi tentang pemaparan bagian pendahuluan penelitian. Bagian awal dalam karya tulis ini memuat beberapa informasi mengenai kajian yang akan dilakukan, informasi tersebut antara lain latar belakang penelitian, perumusan masalah yang akan dikaji dalam topik pembahasan, tujuan dilakukannya penelitian, manfaat dilakukannya penelitian serta struktur organisasi skripsi yang dipaparkan dengan rinci.

Bab II mengkaji tentang tinjauan studi kepustakaan yang berisikan konsepsi dasar penelitian sesuai dengan topik yang dikaji, kajian penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik serta permasalahan dalam penelitian, menjelaskan tentang kerangka teoretis mengenai terapi yang memanfaatkan metode *thought stopping* sebagai upaya untuk menurunkan taraf kecemasan pasien rehabilitasi NAPZA.

Bab III ini dilakukan pembahasan tentang metode serta cara yang dilakukan untuk menghimpun data penelitian. Sub bab yang terdapat pada Bab III antara lain, jenis penelitian yang digunakan untuk menghimpun data, menetapkan populasi serta sampel yang dilakukan sebagai pendukung

proses analisis data, mengkaji instrumen pengumpulan data penelitian, melakukan prosedur pengumpulan data penelitian, melakukan analisis data berdasarkan sumber data yang telah diperoleh, proses validitas serta reliabilitas instrumen penelitian serta menjelaskan tentang etika penelitian mengenai munculnya pengaruh terapi metode *thought stopping* pada pasien rehabilitasi NAPZA yang diprediksi akan mengurangi tingkatan kecemasan penderita.

Bab IV penelitian ini mengkaji tentang hasil analisis data yang telah dilakukan. Bab IV ini terdiri dari beberapa subbab, antara lain deskripsi data atau hasil himpunan data yang telah dikumpulkan, serta analisis data atau proses tafsiran hasil analisis data tentang adanya pengaruh terapi metode *thought stopping* pada penurunan tingkatan kecemasan pasien rehabilitasi NAPZA.

Bab V struktur organisasi skripsi ini berisi tentang adanya pembahasan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Pembahasan ini berisi tentang relevansi hasil penelitian dengan teori, tafsir pengetahuan yang telah ditemukan peneliti, serta implikasi yang berkaitan dengan munculnya pengaruh terapi metode *thought stopping* pada penurunan tingkatan kecemasan pasien rehabilitasi NAPZA.