



Improving residents' understanding of stress coping at Ar-Rahman drug rehabilitation centre

Muhamad Uyun✉

Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Indonesia

✉ muhamaduyun_uin@radenfatah.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/ce.9081>

Abstract

Rehabilitation is one way to overcome narcotic abuse. The entry of individuals into rehabilitation centres causes individuals to be able to adopt. However, in the field there are still many individuals who have not been able to adopt to rehabilitation centres. This program aims to develop the understanding of residents of the ar-rahman drug rehabilitation centre on stress coping. The activity consists of several stages, namely the preparation stage, the planning stage, and the implementation stage. The evaluation results showed that: 1) participants were able to understand how to react to stress; 2) have the ability to assess the situation; 3) have confidence in themselves; 4) have many ways to solve problems; 5) have the ability to adapt and make adjustments; 6) have a proactive attitude; and 7) have the ability to be able to adapt and adjust. At the end of the activity, the residents of the ar-Rahman drug rehabilitation center had an increased understanding of coping with stress.

Keywords: *Understanding the effects of narcotics; Narcotics; Narcotics addict; Coping stress*

Meningkatkan pemahaman penghuni pusat rehabilitasi Ar-Rahman terhadap *coping stress*

Abstrak

Rehabilitasi merupakan salah satu cara untuk dapat mengatasi penyalahgunaan narkoba. Masuknya individu ke dalam panti rehabilitasi menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri. Namun di lapangan masih terdapat banyak individu yang belum dapat menyesuaikan diri di panti rehabilitasi. Program ini bertujuan meningkatkan pemahaman penghuni pusat rehabilitasi narkoba ar-Rahman terhadap *coping stress*. Kegiatan terdiri dari beberapa tahap yaitu tahap persiapan, tahap perencanaan, dan tahap pelaksanaan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta 1) mampu memahami cara bereaksi terhadap stres; 2) memiliki kemampuan untuk menilai situasi; 3) memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri; 4) memiliki banyak cara untuk menyelesaikan masalah; 5) memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan melakukan penyesuaian diri; 6) memiliki sikap proaktif; dan 7) memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dan penyesuaian diri. Pada akhir kegiatan, para penghuni pusat rehabilitasi narkoba ar-Rahman memiliki peningkatan pemahaman tentang *coping stress*.

Kata Kunci: Pemahaman dampak narkoba; Narkoba; Pengguna narkoba; Mengatasi stres

1. Pendahuluan

Penyalahgunaan obat-obatan terlarang menjadi hal yang sering terjadi di Indonesia. Banyak kasus yang dapat kita temui dari penyalahgunaan obat-obatan terlarang ini. Hal

ini terbukti dengan banyaknya berita yang ditemukan terkait dengan penyalahgunaan obat-obatan terlarang, baik di media cetak, maupun di media elektronik. Obat merupakan suatu barang logistik yang harus dikelola sesuai dengan standar pengelolaan obat (Harimurti et al., 2022). Penyalahgunaan obat-obatan terlarang atau bisa disebut dengan penyalahgunaan narkoba telah menjadi ancaman bagi negara. Dikarenakan narkoba memiliki dampak negatif yang luas. Dampak negatif dari narkoba ialah dampak secara fisik, psikis, ekonomi, sosial budaya, dan lain sebagainya (Lensoni et al., 2019). Narkoba adalah suatu zat yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yang mana dapat membuat seseorang tersebut menjadi ketergantungan (Usraleli et al., 2019).

Faktor yang dapat menyebabkan penyalahgunaan dan ketergantungan narkoba ialah faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Pada masa remaja dan dewasa, ekspektasi positif terhadap obat-obatan terlarang, tekanan sosial, dan kurangnya larangan dalam bidang budaya menyebabkan individu dapat terjerumus ke dalam obat-obatan terlarang (Nawangsih & Sari, 2017). Kemudian, ditemukan awalnya individu hanya mencoba menggunakan narkoba, namun ketika individu merasa nyaman setelah mengonsumsi narkoba, hal ini menyebabkan individu mencoba narkoba lagi dan lagi, dan akhirnya menjadi ketergantungan (Yuliati et al., 2018).

Rehabilitasi merupakan salah satu cara untuk dapat mengatasi *penyalahgunaan* narkoba. Rehabilitasi merupakan suatu upaya yang diberikan oleh pemerintah dalam pemulihan dan pengembalian kondisi para pengguna narkoba, baik kondisi fisik, mental, sosial, dan spiritual (Munthe et al., 2020). Di kota Palembang, dalam press release akhir tahun 2022, BNNP Sumsel menyebutkan jumlah total layanan asesmen diberikan sebanyak 877. Dari hasil asesmen 689 atau 79 persen mengikuti layanan rehab (BNN, 2022). Salah satu panti rehabilitasi narkoba yang terdapat di Palembang ialah pusat rehabilitasi narkoba ar-Rahman.

Masuknya individu ke dalam panti rehabilitasi menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri. Individu yang kurang mampu menyesuaikan diri dapat menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan. Kecemasan adalah suatu rasa takut akan hal yang di luar kendali seseorang yang memiliki kemungkinan akan terjadi di masa depan (Putri & Diatanti, 2022). Tekanan dan cemas yang dirasakan lama dan berkepanjangan oleh individu akan berubah menjadi stres (Nurdin & Fakhri, 2020). Jika stres yang dirasakan pengguna terus berlanjut maka dapat menyebabkan gangguan mental dan gangguan perilaku pada pengguna (Esti et al., 2020).

Hasil observasi dan interviu awal terhadap beberapa penghuni yayasan pusat rehabilitasi narkoba Ar-rahman, Kota Palembang (Senin, 6 Maret 2022) menunjukkan bahwa beberapa penghuni pusat rehabilitasi, belum memiliki pengetahuan dan pemahaman terkait dengan kemampuan untuk mengelola stres. Tidak heran jika penghuni pusat rehabilitasi narkoba terkadang masih ada yang ketika stres, kembali lagi ke narkoba. Oleh sebab itu, pelatihan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu kegiatan akademik yang ditujukan kepada masyarakat (Amelia et al., 2022). Pelatihan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Dalam hal ini, pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penghuni pusat rehabilitasi narkoba ar-Rahman terhadap *coping stress*.

2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman Jalan Tegal Binangun Komplek Ponpen Ar Rahman RT.35/RW.10 Plaju Darat Kota Palembang selama 3 bulan, dari bulan Maret-Mei 2022. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu: persiapan, perencanaan, dan pelaksanaan.

Pertama, pada tahap persiapan, survei dilakukan di lokasi mitra, tepatnya pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Tujuan dilakukan survei ialah untuk mendapatkan informasi melalui observasi dengan melihat keadaan secara langsung dan melakukan identifikasi masalah-masalah yang dihadapi mitra. Kemudian hasil observasi dianalisis untuk menentukan cara mengatasi masalah yang dihadapi oleh mitra.

Kedua, pada tahap perencanaan setelah mendapatkan hasil observasi dan wawancara awal, kemudian disusunnya rancangan pelatihan untuk diberikan kepada penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Rancangan tersebut ialah sebagai berikut: 1) merumuskan tujuan pembelajaran yaitu konsep pembelajaran mengenai mengelola stres agar tidak berdampak negatif bagi tubuh, 2) mempelajari teknik-teknik pengelolaan stres agar tidak memberikan dampak yang buruk, dan 3) menentukan teknik yang pas untuk penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman dalam mengelola stres yang dirasakan.

Ketiga, pada tahap pelaksanaan, sosialisasi mengenai pentingnya pengetahuan mengenai *coping stress* pada penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman yang dilaksanakan di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman pada bulan Mei minggu pertama hingga bulan Mei minggu keempat tahun 2022. Tim pelaksana memberikan motivasi dan pemahaman bahwa meskipun banyak hambatan yang terjadi, jangan menyerah dalam proses pembelajaran. Selanjutnya, kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan selama 4 kali pertemuan. Metode pembelajaran yang digunakan ialah metode pembelajaran bekerja sama dan *sharing*. Pembelajaran yang diberikan berfokus kepada para peserta pelatihan.

Materi pembelajaran yang diberikan adalah materi dasar yaitu *reactivity to stress* (reaksi terhadap stres), *ability to assess situation* (kemampuan untuk menilai situasi), *self reliance* (kepercayaan terhadap diri sendiri), *resourcefulness* (banyaknya akal daya), *adaptability and flexibility* (adaptasi dan penyesuaian), *proactive attitude* (sikap proaktif), dan *ability to relax* (kemampuan untuk relaks) (Maryam, 2017). Evaluasi dilakukan melalui penyebaran angket mengenai pengetahuan cara mengelola stres atau *coping stress* penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan dalam pelatihan yang dilakukan dan untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan melibatkan 26 penghuni. Kegiatan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 22 Maret 2022 mulai pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai secara luring. Lokasi tempat pelaksanaan berada di pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Sebelum materi di sampaikan oleh narasumber yang merupakan dosen, angket diberikan terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan peserta

sebelum kegiatan dilaksanakan, kemudian sesi pertama dimulai dengan menyampaikan materi mengenai *coping stress*.

Setelah penyampaian materi selesai dilakukan, kemudian dibuka sesi tanya jawab, dan yang terakhir, angket diberikan lagi untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah pelatihan dilakukan. Materi yang disampaikan oleh narasumber yang merupakan penulis itu sendiri, dirancang dengan menarik karena mempertimbangkan kondisi latar belakang klien (peserta) yang berbeda-beda. Peserta bersemangat dan memiliki antusias yang tinggi dalam menjawab ataupun bertanya. Setiap peserta diperkenankan untuk bertanya kepada narasumber mengenai hal-hal yang peserta risaukan. Narasumber juga memberikan peserta beberapa tips-tips dan teknik-teknik untuk dapat mengelola stres dengan baik. Narasumber juga memberikan latihan untuk para peserta agar dapat mengolah stres yang dihadapi. Setiap peserta dibantu untuk dapat menyelesaikan stres yang dihadapinya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ditunjukkan pada [Gambar 1](#).



[Gambar 1](#). Penyampaian materi di pusat rehabilitasi narkoba ar-Rahman

[Tabel 1](#). Kondisi pemahaman *coping stress* peserta sebelum kegiatan

No	Indikator	Persentase jawaban	
		Ya	Tidak
1	Memahami cara untuk bereaksi terhadap stres (<i>reactivity to stress</i>)	15%	85%
2	Memahami dan memiliki kemampuan untuk menilai situasi (<i>ability to assess situation</i>)	10%	90%
3	Memahami dan memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri (<i>self reliance</i>)	20%	80%
4	Memahami dan memiliki banyak cara untuk menyelesaikan masalah (<i>resourcefulness</i>)	10%	90%
5	Memahami dan memiliki kemampuan adaptasi dan penyesuaian (<i>adaptability and flexibility</i>)	15%	85%
6	Memahami dan memiliki sikap proaktif (<i>proactive attitude</i>)	10%	90%
7	Memahami dan memiliki kemampuan untuk dapat relaks (<i>ability to relax</i>)	15%	85%

Klien (peserta) rehabilitasi narkoba Ar-Rahman umumnya belum memahami cara mengelola stres yang dialami dengan baik. [Tabel 1](#) menyajikan keadaan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan. Hal ini yang menyebabkan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan, mengingat hal ini penting untuk peserta agar dapat mengelola stres yang dialami. Namun demikian, setelah dilakukan rangkaian kegiatan,

klien penghuni pusat rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman mengalami perubahan yaitu klien sudah bisa untuk mengelola stres yang dihadapinya dengan baik. Hal ini dapat dilihat dari praktik yang dilakukan dan juga hasil dari angket yang dibagikan kepada peserta yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pemahaman peserta mengalami meningkat setelah kegiatan (Tabel 2).

Pada materi pertama yaitu memahami cara untuk bereaksi terhadap stres, pemahaman peserta meningkat dari yang sebelumnya 15% menjadi 90%. Hal ini membuktikan bahwa 90% peserta sudah memahami cara untuk bereaksi terhadap stres. Selanjutnya pada materi kemampuan menilai sesuatu juga mengalami peningkatan pemahaman dari 10% menjadi sebesar 90%. Kemudian pada materi ketiga pula terjadi peningkatan pemahaman terhadap kepercayaan diri di mana dari 20% menjadi sebesar 88%. Pada materi keempat dapat dilihat terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap materi memiliki berbagai cara untuk menyelesaikan masalah yaitu dari 10% menjadi sebesar 85%. Pada materi kelima menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman peserta terhadap kemampuan adaptasi dan penyesuaian yaitu dari 15% menjadi sebesar 80%. Kemudian pada materi keenam yaitu memiliki sikap proaktif, terjadi peningkatan pula pada pemahaman peserta terhadap sikap proaktif di mana persentase yang didapatkan dari 10% menjadi 80%. Selanjutnya pada materi terakhir mengalami peningkatan juga, di mana sebelum kegiatan dimulai, tingkat pemahaman peserta ialah sebesar 15%, namun setelah kegiatan dilakukan, tingkat pemahaman peserta meningkat menjadi 85%.

Tabel 2. Kondisi pemahaman *coping stress* peserta setelah kegiatan

No	Indikator	Persentase jawaban	
		Ya	Tidak
1	Memahami cara untuk bereaksi terhadap stres (<i>reactivity to stress</i>)	90%	10%
2	Memahami dan memiliki kemampuan untuk menilai situasi (<i>ability to assess situation</i>)	90%	10%
3	Memahami dan memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri (<i>self reliance</i>)	88%	12%
4	Memahami dan memiliki banyak cara untuk menyelesaikan masalah (<i>resourcefulness</i>)	85%	15%
5	Memahami dan memiliki kemampuan adaptasi dan penyesuaian (<i>adaptability and flexibility</i>)	80%	20%
6	Memahami dan memiliki sikap proaktif (<i>proactive attitude</i>)	80%	20%
7	Memahami dan memiliki kemampuan untuk dapat relaks (<i>ability to relax</i>)	85%	15%

Pencapaian kegiatan pengabdian dalam hal *coping stress* sebagaimana yang telah diuraikan di atas memiliki kesamaan pendapat dengan Maryam (2017) yang mana salah satu cara untuk dapat mengelola stres pada pengguna ialah dengan cara *coping stress*. Di mana individu dapat memberikan respons yang tepat terhadap stres secara sadar, dapat mengelola sumber daya yang dimiliki oleh individu untuk mengelola stres, dan dapat mengatasi masalah yang terjadi di dalam diri individu baik internal maupun eksternal. Selain dengan dilakukan pelatihan mengenai *coping stress*, klien dapat juga melakukan konseling. Konseling adalah salah satu kegiatan yang dilakukan untuk dapat mengatasi masalah yang dialami oleh klien (Sulusyawati & Juwanto, 2020).

4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan adalah terjadi peningkatan pemahaman dan pengetahuan dalam hal *coping stress* penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman. Sebanyak 80-90% dari peserta menguasai setiap topik yang diberikan oleh narasumber selama kegiatan berlangsung mengenai *coping stress*. Namun dibutuhkan kegiatan lanjutan dari PkM ini untuk pengembangan program *coping stress* penghuni pusat rehabilitasi narkoba Ar-Rahman Kota Palembang.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., Susilo, R., Rizkiyan, Y., Mas'ud, I., Maulana, A., Nufus, H. S., & Alifia, F. P. (2022). DAGUSIBU socialization at the Al-Ichsan Orphans and Dhuafa Foundation. *Community Empowerment*, 7(9), 1573–1578. <https://doi.org/10.31603/ce.7034>
- BNN. (2022). *Press Release akhir tahun Badan Narkotika Nasional Provinsi (BNNP) Sumatera Selatan (Sumsel) Tahun 2022*. www.sumsel.bnn.go.id.com.
- Esti, Manurung, Y., & Sarinah. (2020). Coping Stress ditinjau dari Character Strength pada Klien di Loka Rehabilitasi BNN Deli Serdang. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 55–63.
- Harimurti, S., Wibowo, A. E., Utami, P., Maziyyah, N., Novita, Z. D., Fatmah, A., Hapsari, T. F. D., & Pasha, A. R. (2022). Rationalization of drug use with DAGUSIBU: Strengthening understanding for TP-PKK. *Community Empowerment*, 7(9), 1500–1508. <https://doi.org/10.31603/ce.7861>
- Lensoni, Lidiawati, M., Arham, N., Savitri, E., & Rahmawati, C. (2019). PKM Sosialisasi Dampak Gadget, Bahaya Penyalahgunaan Narkoba dan Pergaulan Bebas. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 227–233. <https://doi.org/10.31294/jabdinas.v2i2.5857>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- Munthe, N., Santika, W., Andini, R., Daulay, A., & Yanti, F. (2020). Startegi Coping Stress Pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika Di BNNP Sumatera Utara. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 55–61.
- Nawangsih, S. K., & Sari, P. R. (2017). Stres Pada Mantan Pengguna Narkoba Yang Menjalani Rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2). <https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.99-107>
- Nurdin, M. N. H., & Fakhri, N. (2020). PKM Coping Stress Pada Mahasiswa. *Dedikasi*, 22(2), 206–211. <https://doi.org/10.26858/dedikasi.v22i2.16142>
- Putri, N. O., & Diatanti, N. (2022). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) training as a solution to anxiety in the midst of COVID-19 pandemic. *Community Empowerment*, 7(3), 442–446. <https://doi.org/10.31603/ce.5938>
- Sulusyawati, H., & Juwanto, J. (2020). Pelatihan Layanan Konseling Individual Bagi Guru Bimbingan dan Konseling. *Abdihaz: Jurnal Ilmiah Pengabdian pada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.32663/abdihaz.v2i1.923>
- Usraleli, Masnun, & Magdalena. (2019). Penerapan Assertive Training (AT)/Perilaku Asertif Pada Penyalahguna Napza Di Lembaga. *Dinamisia*, 3(2), 319–329.
- Yuliati, Saragih, R. B., & Yudisiani. (2018). Penyuluhan Tentang Bahaya Narkoba Pada Remaja Melalui Pendekatan Edukasi Afektif. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah*

Pengembangan dan Penerapan IPTEKS, 13(2), 127-136.
<https://doi.org/10.33369/dr.v13i2.4239>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial
4.0 International License
