



Vol. 42 No. 1 (2025)

PEMULIHAN DARI KETERGANTUNGAN NARKOTIKA DENGAN PENDEKATAN GESTALT

Wiryo Nuryono

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Devi Ratnasari

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: deviratnasari@unesa.ac.id

Fanzha Erza Nanda Saputra

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: fanzha.23268@mhs.unesa.ac.id

Rendy Nuril Anwar

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: rendy.23114@mhs.unesa.ac.id

Tharifah Haibaty Kurniawan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: tharifah.23159@mhs.unesa.ac.id

Mohammad Rizky Adi Syahputra

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: mohammadrizky.23054@mhs.unesa.ac.id

Rita Munifah Ramadhan

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
Email: rita.23200@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan penyalahgunaan narkotika merupakan isu krusial yang berdampak luas pada individu, keluarga, dan masyarakat. Pemulihan dari ketergantungan narkotika memerlukan pendekatan rehabilitasi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional. Studi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendekatan konseling Gestalt dalam membantu individu pulih dari ketergantungan narkotika. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah terkait penerapan terapi Gestalt dalam rehabilitasi pengguna narkoba. Hasil studi menunjukkan bahwa terapi Gestalt efektif dalam meningkatkan kesadaran diri, membantu individu mengatasi pengalaman traumatis yang belum terselesaikan, serta memperkuat tanggung jawab pribadi dalam proses pemulihan. Pendekatan ini menekankan pengalaman "di sini dan sekarang", yang membantu individu lebih fokus pada

kondisi aktualnya dibandingkan dengan masa lalu yang membebani. Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa terapi Gestalt dapat menjadi salah satu alternatif intervensi dalam rehabilitasi pengguna narkoba, terutama dalam meningkatkan kesadaran dan kemandirian mereka dalam proses pemulihan.

Kata Kunci: *Narkoba, Konseling, Terapi Gestalt*

Abstact

The issue of drug abuse is a critical concern with far-reaching effects on individuals, families, and society. Recovery from drug dependence requires a rehabilitation approach that addresses not only medical aspects but also psychological and emotional factors. This study aims to analyze the effectiveness of the Gestalt counseling approach in assisting individuals in recovering from drug dependence. The research employs a literature review method by examining various scientific sources related to the application of Gestalt therapy in the rehabilitation of drug users. The findings indicate that Gestalt therapy is effective in enhancing self-awareness, helping individuals resolve unresolved traumatic experiences, and strengthening personal responsibility in the recovery process. This approach emphasizes the "here and now" experience, allowing individuals to focus on their current condition rather than being burdened by the past. The implication of this study is that Gestalt therapy can serve as an alternative intervention in the rehabilitation of drug users, particularly in fostering self-awareness and independence in the recovery process.

Keywords: *Drugs, Counseling, Gestalt Therapy*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkotika merupakan permasalahan serius yang berdampak luas di berbagai aspek kehidupan. Indonesia, sebagai salah satu negara dengan tingkat penyalahgunaan narkotika yang cukup tinggi, terus menghadapi tantangan dalam upaya pemberantasan dan rehabilitasi pecandu. Berdasarkan data Badan Narkotika Nasional (BNN), jumlah pengguna narkotika terus meningkat dari tahun ke tahun, mengindikasikan perlunya strategi rehabilitasi yang lebih efektif dan berkelanjutan (Deputi Bidang Rehabilitasi BNN, 2016)

Menurut (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 narkotika 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 narkotika.

Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam UU Nomor 22/1997 mengenai Narkotika, dijelaskan bahwa narkotika merupakan substansi atau bahan medis yang bisa berasal dari

tumbuhan maupun non-tumbuhan, termasuk yang dibuat secara sintetis atau semi-sintetis. 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 (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.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya angka pengguna narkotika di Indonesia yang membutuhkan intervensi pemulihan yang efektif. Data dari Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan bahwa jumlah pengguna narkoba terus meningkat setiap tahunnya, dengan berbagai konsekuensi sosial, ekonomi, dan kesehatan (Azwar, 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan rehabilitasi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada aspek psikologis dan emosional pengguna narkoba. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi Gestalt, yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab individu dalam proses pemulihan (Corey, 2013).

Menurut Goleman (dalam 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 (Ludding, 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.

Terapi Gestalt, yang termasuk dalam aliran humanistik eksistensial, menekankan pentingnya kemandirian individu dalam menjalani hidup dan kesediaan untuk bertanggung jawab atas dirinya sebagai syarat mencapai kematangan pribadi. Pandangan ini berangkat dari konsep bahwa manusia beroperasi sebagai satu kesatuan yang utuh dalam kehidupannya. Manusia bukanlah sekadar kumpulan organ-organ tubuh yang terpisah seperti jantung, hati, dan otak, tetapi merupakan sistem yang terintegrasi dari seluruh komponen tersebut. Dalam prosesnya, individu terus bergerak secara aktif untuk mencapai harmonisasi antara aspek kognitif (pemikiran), afektif (perasaan), dan psikomotorik (perilaku) (Hasanah, 2016).

Menurut (Corey, 2013) Terapi Gestalt merupakan bentuk terapi yang menekankan aspek eksistensial, fenomenologis, dan prosesual, yang didasarkan pada pemahaman bahwa seseorang harus dilihat dalam konteks interaksinya dengan lingkungan sekitar. Terapi ini berdiri di atas tiga pilar utama: kesadaran, kemampuan memilih, dan kapasitas untuk merespons. Fokus utamanya adalah membantu klien mengembangkan kesadaran yang lebih dalam tentang pengalaman mereka di masa kini. Ketika kesadaran ini terbentuk, proses perubahan akan terjadi dengan sendirinya tanpa perlu dipaksakan.

Kontribusi yang signifikan dari terapi Gestalt adalah bagaimana pendekatan ini mengutamakan pengalaman di masa kini (*here and now*). Perls berpandangan bahwa realitas

yang benar-benar nyata hanyalah yang terjadi pada saat ini. Ia menekankan bahwa karena masa lalu sudah berlalu dan masa depan belum tiba, maka yang paling bermakna adalah apa yang terjadi pada momen sekarang (Saliha, 2017).

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).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji efektivitas terapi Gestalt dalam berbagai konteks rehabilitasi. Corey (2013) menekankan bahwa terapi Gestalt berfokus pada kesadaran dan pengalaman saat ini, yang dapat membantu individu dalam mengatasi ketergantungan narkoba. 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, 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, 2016). Berdasarkan studi-studi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan Gestalt memiliki potensi besar dalam mendukung rehabilitasi pengguna narkoba. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan spesifik terapi ini di berbagai konteks sosial dan budaya di Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sebagai metode utamanya. Metode ini melibatkan serangkaian aktivitas sistematis yang mencakup pengumpulan sumber-sumber kepustakaan, melakukan pembacaan mendalam, pencatatan informasi penting, dan pengolahan data-data yang relevan dengan topik penelitian (Saputra et al., 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

Proses pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran beragam literatur dan sumber referensi yang relevan. Penulisan ini terutama berpedoman pada hasil-hasil penelitian dan pembahasan dari berbagai jurnal ilmiah yang sesuai dengan tema yang dikaji. 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 Narkotika 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, Guru Bimbingan Konseling memiliki fungsi strategis dalam upaya pencegahan penyalahgunaan narkoba, sementara Konselor Adiksi berperan penting dalam proses rehabilitasi sosial bagi mereka yang telah menjadi 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, Bimbingan dan Konseling Keluarga memainkan peran vital dalam upaya preventif terhadap penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. Di Badan Narkotika Nasional Provinsi Jambi, konselor berperan penting dalam mendampingi proses pemulihan remaja yang terlibat penyalahgunaan narkoba melalui berbagai pendekatan konseling. Dalam konteks ini, pendekatan Gestalt menjadi salah satu landasan teoretis yang digunakan, bersama dengan berbagai pendekatan bimbingan konseling khusus untuk kasus narkoba. Program ini mencakup strategi pencegahan berbasis masyarakat, teknik konseling spesifik untuk

penanganan kasus narkoba, serta program rehabilitasi yang dirancang khusus untuk anak-anak korban penyalahgunaan narkoba.

1. Narkotika

Menurut Kamus Narkotika (Manafe, 2011:4), istilah narkotika merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya. Narkotika sendiri dipahami sebagai zat atau obat yang bersumber dari tumbuhan atau non nabati, baik sintetis maupun semi sintetis, yang mampu menyebabkan hilangnya kesadaran atau perubahan keadaan kesadaran, hilangnya sensasi, bahkan pengurangan atau penghilangan rasa sakit yang bersifat gender dan ketergantungan (Isnaini, 2017).

Menurut Undang-Undang Nomor 22 Tahun 1997 tentang Narkotika, Narkotika adalah suatu zat atau obat, baik sintetis maupun semi sintetis, yang diperoleh dari tumbuhan atau bukan tumbuhan, yang melemahkan atau mengubah kesadaran, menghilangkan rasa, atau dapat menghilangkan rasa sakit. atau menghilangkan rasa sakit. Dapat menyebabkan ketergantungan. Sedangkan obat psikotropika adalah zat atau obat alami dan sintetis yang bukan narkotika dan bekerja pada sistem saraf pusat sehingga menimbulkan efek psikoaktif sehingga menimbulkan perubahan tertentu pada aktivitas mental dan perilaku. Zat adiktif lainnya adalah zat atau zat yang bukan merupakan narkotika atau psikoaktif, namun dapat mengganggu fungsi otak dan menimbulkan ketergantungan.

Namun perlu diperhatikan bahwa tidak semua jenis narkotika dan psikotropika dilarang, karena banyak di antaranya yang mempunyai manfaat besar bagi bidang kedokteran dan pengembangan ilmu pengetahuan. Istilah "narkotika" atau "narkoba" umumnya mengacu pada kelompok senyawa yang dapat menyebabkan kecanduan pada penggunaannya. Pakar kesehatan mengatakan obat ini juga mengandung senyawa psikoaktif, yang biasa digunakan untuk membius pasien selama operasi dan mengobati penyakit tertentu. Namun pengertian tersebut seringkali disalahartikan karena petunjuk penggunaan tidak sesuai dengan tujuan atau dosis yang dimaksudkan. Narkotika terbagi menjadi tiga golongan yaitu Golongan I, Golongan II, dan Golongan III yang masing-masing mempunyai pengertian berbeda. Kategori I dilarang untuk tujuan medis, namun boleh digunakan secara terbatas untuk tujuan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan. Narkotika Golongan II dan III mencakup substansi alami dan sintetis yang dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan obat, yang pengaturannya ditetapkan melalui peraturan menteri. Dalam proses rehabilitasi, tenaga medis memiliki wewenang untuk meresepkan narkotika dari kedua golongan tersebut dengan dosis terbatas, sesuai dengan protokol dan regulasi yang berlaku.

Narkotika Golongan I yang sering muncul dalam pemberitaan antara lain marijuana, methamphetamine, opiat, kokain, heroin, dan MDMA. Namun, benzetidine, betametason, dan morfin sering terlihat pada kelompok II. Kodein, yang termasuk dalam Narkotika Golongan III, umumnya digunakan sebagai komponen dalam obat batuk. Selain itu, beberapa substansi baru telah diidentifikasi, seperti Gorilla Tobacco, Flakka, Blue Sapphire, dan Kratom. Penggunaan semua zat ini diatur secara ketat dalam kerangka hukum Undang-Undang Narkotika Nomor 35 Tahun 2009, yang mengatur bagaimana dan kapan substansi-substansi tersebut dapat digunakan.

Selanjutnya yang dimaksud dengan obat psikotropika dalam Undang-Undang Nomor 5 Tahun 1997 adalah obat alami dan sintetik yang bukan narkotika dan mempunyai efek psikoaktif dengan mempengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan perubahan tertentu pada aktivitas mental dan perilaku. Obat psikotropika bekerja pada sistem saraf pusat dan oleh karena itu umum digunakan dalam bidang kesehatan mental. Sama halnya dengan narkotika, Psikotropika diklasifikasikan ke dalam empat golongan, yaitu Golongan I, II, III, dan IV. Terdapat perbedaan tingkat ketergantungan yang ditimbulkan oleh masing-masing kelompok. Obat psikotropika Golongan I psikotropika hanya diperbolehkan untuk keperluan penelitian, tidak digunakan dalam pengobatan, dan memiliki risiko tinggi menyebabkan sindrom ketergantungan. Sementara itu, obat psikotropika Golongan II efektif secara terapeutik dan dapat digunakan untuk tujuan terapeutik dan penelitian. Hal ini lebih mungkin menyebabkan sindrom ketergantungan. Golongan III merupakan obat psikotropika yang efektif secara terapeutik, banyak digunakan dalam terapi, dan mempunyai potensi sedang menimbulkan sindrom ketergantungan.

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika mendefinisikan adiksi narkotika sebagai suatu keadaan yang ditandai dengan adanya dorongan untuk terus mengonsumsi obat-obatan narkotika dalam dosis yang semakin meningkat guna mencapai efek yang sama. Jika asupannya dikurangi atau dihentikan secara tiba-tiba, gejala fisik dan psikologis yang khas dapat muncul. Kecanduan narkotika tidak dianggap sebagai penyalahgunaan karena penyalahgunaan diartikan sebagai seseorang yang menggunakan narkotika secara ilegal atau tanpa hak. Oleh karena itu ada perbedaan yang jelas antara pelaku dan orang yang mengonsumsi narkotika atau zat psikotropika untuk resep atau tujuan 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. Ketergantungan narkotika diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika didefinisikan sebagai kondisi di mana individu terus menerus ada dorongan untuk menggunakan narkoba, 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.

Pecandu seringkali mengalami kesulitan melepaskan diri dari ketergantungan narkoba akibat pengaruh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kondisi kritis dan stres. Salah satu faktor utama adalah craving atau sugesti kuat, yang membuat individu sulit menahan keinginan untuk kembali menggunakan narkoba. Selain itu, stres juga menjadi faktor internal yang signifikan, terutama ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan selama proses pemulihan. Stres ini mendorong mereka untuk cenderung menyalahkan diri sendiri maupun 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 menurut Hawari dalam (Mujib, 2010)

Penting untuk dicatat bahwa ketergantungan berbeda dengan penyalahgunaan dimana penyalahgunaan sendiri merujuk pada penggunaan narkotika secara ilegal sedangkan penggunaan narkotika 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:

a. Faktor internal:

Faktor ini berasal dari dalam diri individu, termasuk kepribadian, kecemasan, depresi, dan rendahnya Keimanan agama. Mayoritas kasus penyalahgunaan narkoba terjadi pada usia 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. Ada beberapa faktor yang dapat mendorong 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.

b. Faktor eksternal:

Faktor-faktor ini berasal dari lingkungan eksternal, seperti keadaan ekonomi, dinamika keluarga, lemahnya penegakan hukum, serta pengaruh sosial. 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, dalam (Maula & Yuniastuti, 2017). Contohnya, individu dari keluarga harmonis dengan komunikasi yang baik juga bisa terlibat dalam penyalahgunaan narkoba. Faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi misalnya: a) Lingkungan keluarga: Hubungan yang kurang baik antara anak dan orang tua, komunikasi yang tidak efektif, serta kurangnya rasa saling menghormati di antara anggota keluarga dapat memicu penyalahgunaan narkoba. b) Lingkungan sekolah: Kurang disiplinnya sekolah, 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 suatu kelompok, penggunaan narkoba kadang dianggap sebagai hal yang penting agar mereka diterima sebagai anggota kelompok dan diperlakukan seperti orang dewasa.

3. Konseling Gestalt

Konseling adalah salah satu aspek dalam bimbingan yang berperan sebagai layanan sekaligus teknik. Menurut Tolbert, konseling adalah hubungan pribadi yang berlangsung secara langsung antara dua pihak, 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 terapi konseling gestalt, lebih dianjurkan untuk menggunakan pertanyaan yang berfokus pada "apa" dan "bagaimana"

daripada "mengapa". Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran terhadap "momen sekarang". Beberapa contoh pertanyaan yang dapat diajukan antara lain: "Apa yang sedang terjadi sekarang?", "Apa yang Anda rasakan ketika duduk sendiri dan merenung?", "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 digunakan dalam proses konseling merupakan alat yang sangat penting untuk membantu konseli mencapai kesadaran yang sepenuhnya (Saputra, 2023).

Salah satu pendekatan yang sering digunakan dalam proses konseling adalah pendekatan Gestalt. Pendekatan yang diperkenalkan oleh Fritz Perls, Laura Perls, dan Paul Goodman pada pertengahan abad ke-20 ini merupakan terapi humanistik yang didasarkan pada prinsip bahwa konseli harus menemukan cara hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab atas pilihan tersebut untuk mencapai kedewasaan. Asumsi ini berlandaskan pada pandangan 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 utama terletak pada tingkah laku saat ini serta peran dari masalah yang belum selesai (*unfinished business*) dari masa lalu yang mengganggu konseli untuk berkembang menurut 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 masa lalu, terutama yang bersifat traumatis dan sulit, yang belum terselesaikan 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 yakni membantu konseli menyadari bahwa tindakan yang dilakukan saat ini merupakan refleksi dari kesadarannya.

Terapi Gestalt tidak terikat pada aturan yang rigid. Sebaliknya, konselor didorong untuk bersikap kreatif dan menyesuaikan pendekatan mereka berdasarkan situasi dan kepribadian klien. Fokus utama tetap pada interaksi langsung antara konselor dan klien, pengalaman yang terjadi selama sesi, eksperimen, serta perhatian pada "apa yang dilakukan klien" dan "bagaimana mereka melakukannya" dalam konteks saat ini. Konselor dan klien bersama-sama akan mengevaluasi 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 kesadaran, penerimaan diri, tanggung jawab terhadap keputusan yang diambil, serta pemahaman 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 adalah terapi humanistik eksistensial yang didasarkan pada prinsip bahwa setiap individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi untuk mencapai kedewasaan. Asumsi ini berakar pada pemahaman bahwa manusia berfungsi sebagai suatu kesatuan. Setiap individu tidak hanya terdiri dari kumpulan organ seperti hati, jantung, dan otak, melainkan juga merupakan koordinasi dari seluruh

bagian tersebut. Manusia secara aktif terdorong untuk mencapai kesatuan dan integrasi antara pikiran, perasaan, dan tindakan 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

Narkotika memiliki efek psikoaktif yang memengaruhi sistem saraf pusat, menyebabkan perubahan tertentu dalam aktivitas mental dan perilaku. Ketergantungan narkotika didefinisikan sebagai keadaan di mana individu merasa dorongan untuk terus-menerus menggunakan narkotika, seringkali dengan dosis yang semakin meningkat untuk mendapatkan efek yang sama. Jika penggunaan narkotika 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 narkotika, konselor membantu klien memahami bagaimana penggunaan narkotika 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), 534. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i1.6475>
- Allifia, U. (2007). Apa Itu Narkotika Dan Napza. In T. E. Agama (Ed.), *Pt. Bengawan Ilmu*. PT. Bengawan Ilmu.
- Annisa, E., & Saliha, E. (2017). Penerapan Therapy Gestalt dalam Mengatasi Trauma pada Korban Child Trafficking. *Annisa Emansi Saliha*, 39–46. <http://ibks.abkin.org>
- Azwar, B. (2023). Peran Konseling Gestalt Dalam Meningkatkan Self Awareness Bagi Mantan Pemakai Narkotika Di Lembaga Pemasarakatan Kelas Ii a Curup Bengkulu. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 90–113. <https://doi.org/10.36269/psyche.v5i1.1152>
- Bukhari Ahmad. (2021). Pendekatan Gestalt : Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 44–56.
- Corey, G. (1980). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. In *Family Relations* (9th ed., Vol. 29, Issue 1). Cengage Learning. <https://doi.org/10.2307/583738>
- Deputi Bidang Rehabilitasi BNN. (2016). STANDAR PELAYANAN REHABILITASI BAGI PECANDU DAN KORBAN PENYAWGUNAAN NARKOBA. In *Jakarta*.
- Hutabarat, Y. S. ., Widyorini, E., & Rahayu, E. (2021). Upaya Penyelesaian Toxic Friendship Dengan Pendekatan Gestalt. *Jurnal Ilmiah*, 14(1), 62–73.
- Kholifah. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah*, 5(2), 109–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/altazkiah.v5i2.1186>
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkotika Pada Klien Rehabilitasi Narkotika di Poli Napza RSJ Sambang Lihum. *Jurnal Skala Kesehatan*, 5(1), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.31964/jsk.v5i1.13>

- Kibtyah, M. (2017). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 52–77. <https://doi.org/10.21580/jid.v35.1.1252>
- Ludding, A. B. M. (2010). *Dasar-Dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktik)* (1st ed.). Citapustaka Media Perintis.
- Mulyani, K., & Karneli, Y. (2022). Mereduksi Kecemasan dalam Pernikahan dengan Konseling Gestalt. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 275–284. <https://doi.org/10.26539/teraputik.53414>
- Nurlaelah, N., Harakan, A., & Mone, A. (2019). Strategi Badan Narkotika Nasional (BNN) Dalam Mencegah Peredaran Narkotika di Kota Makassar. *Gorontalo Journal of Government and Political Studies*, 2(1), 024. <https://doi.org/10.32662/gjgops.v2i1.499>
- Pramesti, M., Ramadhani Putri, A., Hafizh Assyidiq, M., & Azmi Rafida, A. (2022). Adiksi Narkoba: Faktor, Dampak, Dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 355–368. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Retnowati, E., & Ainy, N. (2002). *Efektivitas Konseling Kelompok Model Gestalt Bagi Pengembangan Diri Remaja Pengguna Dan Poensi Pengguna Narkoba*. [https://repository.unair.ac.id/114953/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/114953/1/KKB158.35 SUR A.pdf](https://repository.unair.ac.id/114953/%0Ahttps://repository.unair.ac.id/114953/1/KKB158.35%20SUR%20A.pdf)
- Saputra, I., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Transferensi dalam Proses Konseling. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.23916/081866011>
- Sudanto, A. (2017). Penerapan Hukum Pidana Narkotika Di Indonesia. *ADIL: Jurnal Hukum*, 8(1), 137–161. <https://doi.org/10.33476/ajl.v8i1.457>
- Supriyanto, A., & Hendiani, N. (2021). *Pendekatan Bimbingan dan Konseling Narkoba (Panduan Pencegahan Narkoba Berbasis Masyarakat dan Pendekatan Konseling pada Program Rehabilitasi Narkoba)* (A. Supriyanto (ed.); 1st ed.). Penerbit K-Media.