

Pengaruh Pemberian Terapi Journaling Dalam Menurunkan Tingkat Stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka

Nurfitriani Fakhri¹, Nurul Ain², Larissa Insana Purnama³, Sonia Azzuric Abshar⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

E-mail: nurfitriany.fakhri@unm.ac.id¹, ainn9790@gmail.com², larissa.purnama@gmail.com³, soniazzuric25@gmail.com⁴

Article History:

Received: 05 Juli 2023

Revised: 13 Juli 2023

Accepted: 14 Juli 2023

Keywords: manajemen Stress, journaling, Narkoba, Rehabilitasi, psikoedukasi

Abstract: *Stress dapat memiliki dampak negative pada seseorang yang menjalani rehabilitasi Ketika di hadapkan dengan gaya hidup yang baru, prinsip prinsip hidup, tatanan nilai, dan strategi koping untuk digunakan dalam menghadapi kecanduannya terhadap narkoba. Terapi journaling telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres pada berbagai populasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan tingkat stress klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimen yang di lakukan pada pada tanggal 30 mei 2023 sampai 16 juni 2023 di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka dengan sampel 10 orang responden. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, instrument yang di gunakan yaitu Perceived Stress Scale. Data di olah menggunakan uji Kolmogorov Smirnov yang menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.751 atau (>0,05), yang berarti ada pengaruh pemberian terapi journaling dalam menurunkan stress Klien di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 3 dari partisipan tidak mengalami perubahan sedangkan 7 partisipan lainnya mengalami perubahan sebelum dan setelah pemberian terapi journaling.*

PENDAHULUAN

Narkoba singkatan dari narkotika dan obat atau bahan berbahaya. Selain "narkoba", istilah lain yang diperkenalkan khususnya oleh Kemenkes RI adalah Napza yang merupakan singkatan dari narkotika, psikotropika, dan zat adiktif. Napza merupakan kelompok senyawa yang umumnya memiliki resiko menimbulkan efek kecanduan bagi penggunaannya. Narkotika sendiri adalah obat-obatan yang dapat meningkatkan relaksasi dan mengurangi rasa sakit serta kecemasan pada penggunaannya (Siregar, 2019). Namun, kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian dengan dosis dan tujuan yang tidak semestinya. Faktanya, yang terjadi selama ini narkoba justru banyak disalahgunakan pemanfaatannya. Hal tersebut telah mengakibatkan

dampak buruk yang sangat berbahaya dan berkepanjangan serta merugikan banyak pihak (Utama, 2021).

Deputi Bidang Pencegahan Kementerian Kesehatan RI. (2017) mengemukakan bahwa individu yang menggunakan narkoba akan mengalami dampak pada terhambatnya kerja otak, memperlambat aktivitas tubuh, menyebabkan distorsi persepsi, pikiran, dan lingkungan, serta meningkatkan risiko gangguan mental. Bahkan secara eksplisit World Health Organization (WHO) (2016) menjelaskan individu atau pecandu akan mengalami gejala mental seperti kegelisahan, depresi, agresivitas, kehilangan nafsu makan, dan gangguan tidur (Safaruddin, 2020).

Dalam upaya pemerintah untuk menanggulangi hal tersebut, ini di tindaklanjuti dalam Undang p undang nomor 35 tahun 2009 tentang narkotika yang mengamanatkan pencegahan, perlindungan, dan penyelamatan bangsa Indonesia dari penyalahgunaan narkotika serta menjamin pengaturan upaya rehabilitasi medis dan sosial bagi pecandu. Penanggulangan para pengguna narkoba akan di tempat kan di pusat rehabilitasi, berguna untuk memulihkan para pecandu narkoba. Efektifitas rehabilitasi untuk menyembuhkan korban dari narkotika sangat diperlukan, mengingat sulitnya korban atau pengguna narkoba untuk dapat terlepas dari ketergantungan narkotika secara individu (Angrayni, 2018).

Rehabilitas merupakan hal yang penting bagi penyembuhan individu sebagai pecandu narkoba. Ketika mengikuti program rehabilitasi, klien akan di hadapkan dengan daya hidup yang baru, prinsip prinsip hidup, tatanan nilai, dan strategi koping untuk digunakan dalam menghadapi kecanduannya terhadap narkoba. Meskipun telah menjalani rehabilitasi dan pembinaan, narapidana ataupun penyalahguna tersebut akan tetap mengalami stres akibat berbagai tekanan baik dari dalam diri maupun dilingkungan. Distres akan meningkat pada minggu-minggu awal di lembaga pelayan masyarakat dan menurun seiring dengan adaptasi. Namun tidak menutup kemungkinan warga binaan akan terus mengalami tingkat stres yang signifikan (Susanti, 2019).

Stres adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional, apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri. Stres adalah bagian alami dan penting dari kehidupan, tetapi apabila berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan kita (Kemenkes) dalam (Murniti, 2022). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Speilberger, menyebutkan stres adalah tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Amiruddin, 2021)

Psikoedukasi merupakan salah satu metode edukasi yang diberikan kepada suatu kelompok atau masyarakat dengan tujuan memberikan informasi terkait masalah mental atau psikologis sehingga dapat menambah pemahaman mereka (Kurniawan, 2016). Psikoedukasi merupakan salah satu strategi penanganan yang dapat diterapkan pada setting individual, family, dan group yang fokus pada edukasi psikologis partisipan tentang berbagai problem yang dihadapi dalam hidup, menolong orang lain agar lebih mampu mengembangkan berbagai sumber dukungan-dukungan dari lingkungannya, serta mengembangkan coping skill untuk mengelola berbagai masalah (Putri, 2023). Adapun tema dari psikoedukasi ini yaitu “Management Stress Bagi Klien Rehabilitasi BNN Baddoka”

Journaling adalah menulis catatan harian untuk mengungkapkan dan mengeksternalisasikan pikiran, perasaan, dan kebutuhannya, ekspresi-ekspresi yang biasanya disimpan dalam ranah internal pribadi (Ali, 2018). Journaling adalah cara untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengetahuan dalam diri secara bebas. Penelitian menunjukkan bahwa ini adalah alat yang berguna untuk penemuan dan penyembuhan diri. Erford, Bradley T. mengatakan bahwa jurnal dapat digunakan untuk tujuan penemuan diri, pertumbuhan, dan aktualisasi diri dengan menyalurkan perasaan dan emosi melalui ekspresi kreatif dan proses menulis (Hidayah, 2017).

Berdasarkan jurnal terdahulu yang di lakukan oleh Razak, dll (2022) menunjukkan bahwa dari data yang diperoleh terdapat ke sepuluh klien mengalami tingkat stres tinggi dan mengalami kurang kemampuan mengelola emosional dengan baik. Juga pada penelitian yang di lakukan oleh Rini (2019) terdapat 38 klien yang mengalami stress sedang ke berat. Begitu pula dengan penelitian yang di lakukan oleh Esterica, dll (2022) bahwa pada residen narkoba di Lembaga Sosial Rehabilitasi Purbokayun Kabupaten Blitar tahun 2016 didapatkan hasil dari 17 residen narkoba berdasarkan tingkat depresi normal sebanyak 1 orang (7%), depresi ringan 8 (46%), depresi sedang 5 (29%) dan 3 (18%) mengalami depresi berat. Maka dari peneliti terdahulu, peneliti memutuskan untuk mengkaji penurunan tingkat stress pada klien Rehabilitasi BNN Baddoka dengan memberikan Psikoedukasi serta Terapi Journaling.

METODE

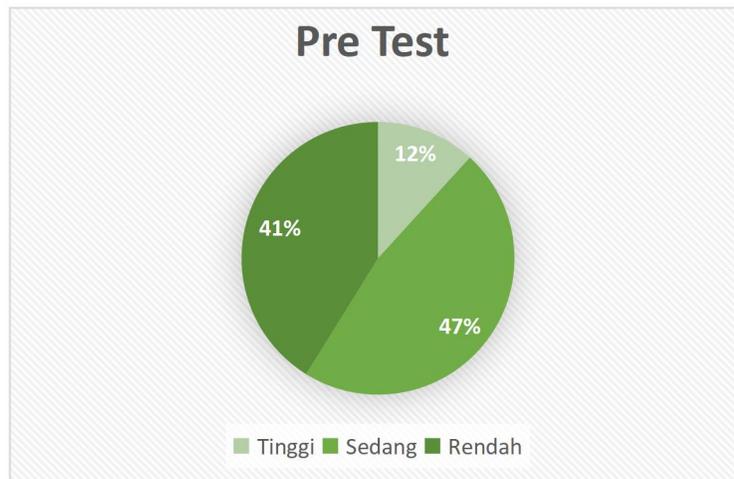
Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang. Populasi penelitian ini di ambil menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria penelitian yaitu jenis kelamin laki – laki, yang sedang menjalani rehabilitasi di BNN Baddoka, memakai sabu – sabu, tidak di bawah obat psikiatri, dan yang memiliki tingkat stress dari sedang sampai tinggi.

Instrument penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuisisioner *Perceived Stress Scale* yang berisikan 10 pernyataan Pada pengisian kuisisioner ini dibagi 5 alternative jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Cukup Sering (CS), Terkadang (T), Hampir Pernah (HP), dan Tidak Pernah (TP).

Penelitian ini berlangsung dari tanggal 30 Mei 2023 sampai 16 Juni 2023. Klien di berikan *pretest* yang kemudian di skoring, bagi klien yang mendapatkan hasil dari sedang sampai tinggi akan di berikan psikoedukasi mengenai manajemen stress, setelah itu klien di berikan booklet dan melakukan journaling selama dua minggu yang di evaluasi oleh peneliti setiap seminggu sekali. Setelah itu di berikan *posttest* untuk melihat melakukan perbandingan dengan hasil test awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan adalah klien yang sedang menjalani rehabilitasi di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka. Klien banyak berkegiatan di dalam ruangan, banyak mendapatkan tanggung jawab dan banyak di berikan aktivitas untuk mendukung pemulihan klien. Melihat dari penelitian terdahulu, tidak menutup kemungkinan bahwa klien memiliki tingkat stress yang tinggi, maka dari itu kami memberikan pre – test kepada klien di salah satu rumah program yaitu rumah program Arung Palakka.



Grafik 1. Hasil Pre-Test

Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 17 orang klien terdapat 2 klien yang memiliki tingkat stress yang tinggi (12%) dan terdapat 8 klien yang memiliki tingkat stress yang sedang (41%). Sehingga terdapat 10 klien yang memiliki tingkat stress dari sedang ke tinggi dan klien tersebut menjadi partisipan dari penelitian yang menjadi program kerja kami.

Kami menyusun pemberian intervensi dalam menurunkan tingkat stress partisipan dengan mengadakan Psikoedukasi dengan tema “Management Stress Bagi Klien Rehabilitasi BNN Baddoka” yang diawali dengan pengenalan dengan apa itu stress, jenis jenis stress, dampak stress hingga cara me-management stress itu sendiri pada hari Selasa, 30 Mei 2023 dan berlangsung selama kurang lebih 3 jam.

Psikoedukasi ini di tutup dengan pemberian Booklet yang dimana isinya terbagi dari beberapa kategori halaman. Bagian yang pertama yaitu “Rasa Kebersyukuran” , bagian kedua yaitu “Afirmasi Positif” pada diri sendiri, bagian ke tiga yaitu “Apa yang akan aku lakukan dan harapan aku hari ini”, kemudian bagian ke empat inti dari pemberian booklet yaitu “Jurnaling”. Pemberian terapi jurnaling ini berlangsung selama kurang lebih 2 minggu, namun peneliti tetap berharap kepada partisipan agar mengisi bagian bagian halamannya setiap hari selama 2 minggu.

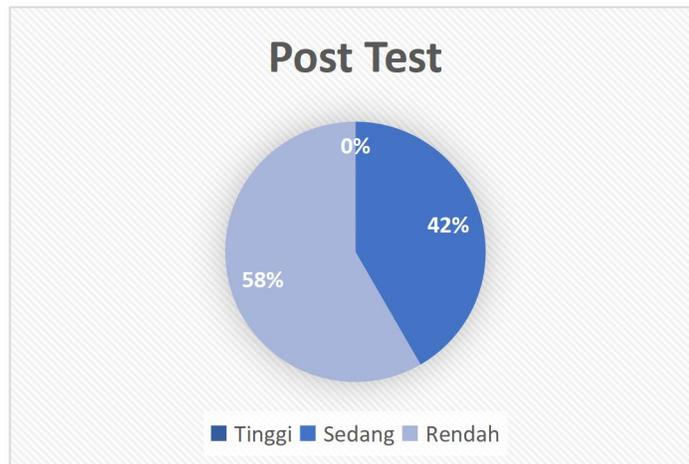


Gambar 1. Psikoedukasi Management Stress



Gambar 2. Pemberian Terapi Journaling

Selesainya kegiatan pada tanggal 16 Juni, di tutup dengan pemberian hadiah pada partisipan karena telah berpartisipasi, yang juga kemudian peneliti langsung memberikan post – test untuk melihat apakah ada perubahan setelah pemberian intervensi.



Grafik 2. Hasil Post-Test

Hasil dari post-test menunjukkan bahwa terdapat 5 partisipan yang memiliki tingkat stress yang rendah (58%) dan terdapat 5 partisipan yang memiliki tingkat stress yang sedang (42%). Dari hasil pre – post test, terdapat 3 partisipan yang tidak menunjukkan perubahan hasil dan terdapat 7 partisipan yang menunjukkan adanya perubahan hasil dari pemberian intervensi.

No.	Inisial	Jumlah	Pre Test	Jumlah	Post Test
1	IR	27	tinggi	22	sedang
2	CB	30	tinggi	19	sedang
3	RRS	25	sedang	16	sedang
4	ASS	22	sedang	12	rendah
5	MZMT	25	sedang	13	rendah
6	S	18	sedang	12	rendah
7	AAR	25	sedang	14	sedang
8	MAR	23	sedang	11	sedang
9	MA	17	sedang	12	rendah
10	W	22	sedang	12	rendah

Tabel 1. Perbandingan Hasil Pre-Post Test

Dari hasil pemberian pre-post test kami melakukan uji hipotesis dengan prosedur Uji Kolmogorov Smirnov. Menurut Real-Statistic (2019) menyatakan bahwa Uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel digunakan untuk menguji apakah sampel berasal dari distribusi tertentu. Kita dapat menggunakan prosedur ini untuk menentukan apakah sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Hasil uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.751 atau ($>0,05$), artinya hasil uji signifikansi yang dilakukan berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.66458428
	Absolute	.237
Most Extreme Differences	Positive	.141
	Negative	-.237
Kolmogorov-Smirnov Z		.751
Asymp. Sig. (2-tailed)		.626

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.751 atau ($>0,05$), artinya hasil uji signifikansi yang dilakukan berdistribusi normal. Sebelum dan sesudah di berikannya psikoedukasi mengenai manajemen stress yang di rangkaiakan dengan *journaling* terhadap pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka.

Hasil menunjukkan bahwa 3 dari partisipan tidak mengalami perubahan sedangkan 7 partisipan lainnya mengalami perubahan sebelum dan setelah pemberian terapi journaling. Diharapkan pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi di Balai Rehabilitasi BNN Baddoka dapat menggunakan *journaling* untuk mengurangi stress dan meningkatkan manajemen stress melalui pengungkapan yang di resakan melalui booklet. Ucapan terimakasih kepada Kepala Balai Rehabilitasi BNN Baddoka dan tim peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, M. K. (2018). *Penerapan Teknik Journaling Terhadap Peningkatan Aktualisasi Diri Siswa Dalam Materi Qur'an Hadits Kelas Xi Di Ma Nurul Ulum Welahan Jepara Tahun 2017/2018* (Doctoral Dissertation, Iain Kudus).
- Amiruddin, A. (2021). Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu. *Pengaruh Konflik Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Sumber Graha Sejahtera Luwu*.
- Angrayni, L. (2018). Efektivitas Rehabilitasi Pecandu Narkotika (Studi Di Loka Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Batam). *Jurnal Hukum Respublica*, 18(1), 78-96.
- Elieza, B. N. *Bimbingan Spiritual Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri Pasien Skizofrenia Di Madani Mental Health Care Jakarta Timur* (Bachelor's Thesis, Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Hidayah, S. (2017). Efektivitas Bibliotherapy Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas Viii. 10 Di Smpn 1 Batusangkar.
- Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2016). Komunitas Sehati (Sehat Jiwa Dan Hati) Sebagai Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat. *Insan: Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112-124.
- Putri, H., Hasya, E., Raodatul, G., & Alwi, M. A. Psikoedukasi Cara Menjaga Kesehatan Mental Di Tempat Kerja Bagi Karyawan Di Perusahaan X. *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol: 01, No: 02, Januari 2023*.
- Safaruddin, N. U., & Murdiana, S. (2020). Efektifitas Expressive Writing Meningkatkan Self-Esteem Pecandu Narkoba Di Program Rehabilitasi Bnn Baddoka. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 27-36.
- Siregar, R. A. (2019). Ancaman Narkoba Bagi Generasi Muda Dan Upaya Pencegahan Serta Penanggulangannya. *Jurnal Comunita Servizio*, 1(2), 143-153.
- Susanti, R. (2019). Stres With The Duration Of Drug Users Rehabilitation At Loka Rehabilitation Bnn Batam. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 9(2), 102-109.
- Murniti, N. W. (2022). Transcendental Meditation Sebagai Strategi Dalam Memotivasi Minat Belajar Siswa Di Sma Negeri Bali Mandara Singaraja, Kabupaten Buleleng. *Widyacarya: Jurnal Pendidikan, Agama Dan Budaya*, 6(2), 184-192.
- Utama, S. A. (2021). *Rekonstruksi Pengaturan Rehabilitasi Bagi Tersangka Pemakai Narkoba Pada Tahap Penyidikan Berbasis Nilai Keadilan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia)).
- Quraisy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar. *Journal of Health Education Economics Science and Technology (J-HEST)*, 3(1), 7-11.