

PENGARUH TERAPI *KOGNITIF* TERHADAP PENURUNAN CRAVING PADA PENYALAHGUNAAN NAPZA DI DESA SELOREJO KECAMATAN BAURENO KABUPATEN LAMONGAN

*Hanafis Ade Setiana**, *Siti Sholikhah ***, *Moh. Saifuddin ****

ABSTRAK

Craving adalah keinginan menggunakan kembali narkoba disebabkan efek yang menyenangkan dari narkoba dan obat-obatan terlarang yang diarahkan memberi arahan yang positif secara holistik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Kognitif Terhadap Penurunan *Craving* Pada Penyalahgunaan NAPZA Di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan pendekatan *pre-eksperimental*. Populasi penelitian ini semua penyalahguna NAPZA Di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Maret – Mei 2020. Sampling yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Data penelitian ini diambil dengan lembar kuesioner dan observasi dari 30 responden. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* nilai $P = 0.000$ dan nilai $Z = -5.385$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan *craving* pada penyalahgunaan NAPZA di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro.

Kata kunci : *Craving, terapi kognitif, NAPZA*

ABSTRAC

Craving is the desire to reuse drugs due to the pleasing effects of drugs and illegal drugs which are directed to give holistic positive directions. The purpose of this study was to determine the effect of Cognitive Therapy on Reduction of Craving on Drug Abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency. This type of research is an analytical survey using a pre-experimental approach. The population of this study were all drug users in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency in March - May 2020. The sampling used was Simple Random Sampling. The research data was taken with a questionnaire sheet and observation of 30 respondents. Data were analyzed using the Wilcoxon Sign Rank Test, the value of $P = 0,000$ and the value of $Z = -5,385$ then H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that there was an influence of cognitive therapy on craving reduction in drug abuse in Selorejo Village, Baureno District, Bojonegoro Regency.

Keywords: *Craving, cognitive therapy, drugs*

1. Pendahuluan

Narkotika, sesuai definisi yang tercantum dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika. NAPZA adalah singkatan dari Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya, yang merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik alamiah maupun sintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, berkurang atau hilangnya rasa nyeri dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Zat psikoaktif adalah zat yang pemberiannya bisa menimbulkan efek yang relative cepat pada susunan saraf pusat, termasuk perubahan tingkat kesadaran atau kondisi kejiwaan (Puri, 2011).

Prevalensi laporan hasil Badan Narkotika Nasional (BNN) adalah angka penyalahgunaan narkoba di kalangan pelajar di 13 ibu kota provinsi di Indonesia mencapai angka 3,2 % atau setara dengan 2,29 juta orang. Sementara, pada 2017, BNN mencatat angka prevalensi penyalahgunaan narkotika

sebesar 1,77 % atau setara 3.376.115 tahun. Salah satu dampak dari NAPZA yaitu menyerang fungsi otak yang dapat mengakibatkan daya ingat menurun, sulit berkonsentrasi, menimbulkan perasaan khayal, dan kemampuan belajar merosot (BNN RI, 2012). Keadaan seperti itulah yang menyebabkan pelajar bermalas-malasan sehingga prestasi belajar akan menurun. Pelajar merupakan generasi penerus bangsa. Penyalahgunaan NAPZA pada pelajar dapat merusak satu generasi yang akan berdampak pada hilangnya satu generasi kepemimpinan (BNN RI, 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro diambil 20 data penyalahguna NAPZA dan 20 diantaranya didapatkan 15 orang mengalami craving berat dan 5 orang tidak mengalami craving, sehingga berdasarkan dari data diatas bisa disimpulkan bahwa masih banyaknya masyarakat yang mengalami craving.

Peningkatan masalah penyalahgunaan dan peredaran narkoba disebabkan karena depresi atau keputusasaan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan yang rumit dan tidak dapat menyelesaikannya sehingga memilih untuk lari ke narkoba. Penyalahgunaan dan peredaran narkoba juga dapat disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat terhadap bahaya yang ditimbulkan oleh masalah narkoba (Fitrianti dkk, 2011).

Pendekatan kognitif menekankan pada proses kognitif yang dimiliki individu yang menjadi dasar suatu gangguan atau masalah yang dimiliki. Pendekatan kognitif bertujuan untuk melakukan restrukturisasi kognitif atas pemikiran yang distorsi yang membuat timbulnya suatu permasalahan. Distorsi kognitif muncul karena adanya skema negative ketika menghadapi situasi baru yang memiliki kemiripan dalam beberapa hal dengan situasi dimana skema tersebut dipelajari. Skema negative di picu oleh penyimpangan kognitif tertentu yang membuat orang tersebut menerima realita secara salah sehingga muncul keyakinan-keyakinan irasional (Drummond, 2011)

Salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dilaksanakan dalam terapi kognisi perilaku yang dapat diberikan kepada pecandu guna untuk mengurangi *craving* adalah dengan teknik *cue exposure*, yaitu pecandu akan dihadapkan secara langsung pada stimulus yang dapat membangkitkan keinginan mereka untuk mengonsumsi obat kembali, namun stimulus tersebut akan dipasangkan dengan penguat negative. Dengan teknik ini diharapkan stimulus pemicu *craving* dapat terkondisikan ulang dengan tidak menghadirkan penguat positif kembali, sehingga perilaku yang terkait dengan *craving* dapat berkurang secara perlahan (Culbertson, 2011).

2. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design* tanpa kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah semua pengguna napza di Desa Selorejo Baureno Kabupaten Bojonegoro. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden, waktu penelitian mulai Februari sampai Maret 2020. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuisinoer yang terdiri dari 10 pertanyaan dan lembar observasi. Rentang skor antara lain ringan (skor 10-20), sedang (skor 21-30), berat (skor 31-40), dan sangat berat/panik (skor 41-50).

Dalam penelitian ini kuesioner langsung diberikan kepada pasien untuk langsung diisi sesuai petunjuk pada lembar instrumen dan langsung di serahkan kepada peneliti. Jenis skala yang digunakan merupakan skala tertutup dimana jawaban dari tiap pernyataan sudah disediakan.

Analisis univariat untuk menganalisis menggunakan distribusi frekuensi dan prosentase meliputi, pendidikan, pekerjaan, usia, lama pemakaian, juga menganalisis gambaran rerata pengukuran skor craving penyalahgunaan napza sebelum dan sesudah diberikan intervensi (*Terapi Kognitif*).

Analisa bivariat untuk mengetahui mengetahui pengaruh terapi *Terapi Kognitif* terhadap penurunan craving pada penyalahguna Napza. Dimana analisis

penelitian ini dengan menggunakan *SPSS 16.0 for windows*.

3. Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Berdasarkan hasil analisa data univariat maka didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok pendidikan di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020 (n : 30)

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
1	SD	4	13.3
2	SMP	9	30.0
3	SMA	17	56.7
Jumlah		30	100

Berdasarkan Tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian responden berpendidikan SMA yaitu 17 (56,7%) sedangkan sebagian kecil responden berpendidikan SD yaitu 4 (10%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok pekerjaan di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020 (n : 30)

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak			
1	Bekerja	7	23.3
2	Buruh /	6	20.0
3	Petani	17	56.7
Wiraswasta			
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu 17 (56,7%) sedangkan sebagian kecil

responden bekerja sebagai buruh / petani yaitu 6 (20%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok lama pemakaian di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020.

No	Lama Pemakaian	Frekuensi	Presentase (%)
1	<1 tahun	9	30.0
2	1-5 tahun	17	56.7
3	5-10 tahun	4	13.3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat dijelaskan berdasarkan lama pemakaian didapatkan lebih dari sebagian (56,7%) responden dengan lama pemakaian 1-5 tahun.

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok umur di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020 (n : 30)

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1	10-20 th	7	23.3
2	21-30 th	21	70.0
3	31-40 th	2	6.7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4. diatas dapat diketahui bahwa lebih dari sebagian responden berumur antara 21-30 tahun yaitu 21 (70%) sedangkan sebagian kecil responden berumur antara 31-40 tahun yaitu 2 (6,7%).

Tabel 5 Peningkatan Craving sebelum diberikan terapi *kognitif* pada penyalahgunaan NAPZA di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020 (n : 30)

No.	Sebelum Terapi	Frekuensi	Presentase(%)
1.	Sedang	16	53.3

2.	Berat	14	46.7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 5. diatas dapat dijelaskan bahwa lebih dari sebagian (53.3%) mengalami craving berat dan hampir sebagian (46.7%) yang mengalami craving sedang.

Tabel 6 Peningkatan Craving sesudah diberikan terapi *kognitif* pada penyalahgunaan NAPZA di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro pada bulan Februari – Maret 2020 (n : 30)

No	Setelah Terapi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Ringan	16	53.3
2	Sedang	13	43.3
3	Berat	1	3.3
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 6. diatas dapat dijelaskan bahwa lebih dari sebagian (53.3%) mengalami craving ringan dan sebagian kecil (3.3%) mengalami craving berat.

Analisis Bivariat

Pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan craving pada penyalahgunaan Napza di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020 didapatkan sebagai berikut:

Tabel 7 Pengaruh terapi *kognitif* terhadap penurunan craving pada penyalahgunaan Napza di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020

Terapi	Tingkat <i>Craving</i> pada penyalahgunaan Napza						Total	
	<i>Craving</i> Berat		<i>Craving</i> Sedang		<i>Craving</i> Ringan		Σ	%
	g	n	g	n	g	n		
Sebelum	1	46.7	1	53.3	0	0	3	100
Sesudah	1	3.3	1	43.3	1	53.3	3	100
		%		%		%		

$$Z = -5.385^a \quad P = 0.000$$

Berdasarkan tabel 7. diatas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian (46.7%) yang mengalami craving berat sebelum dilakukan terapi *kognitif* berkurang menjadi sebagian kecil (3.3%) yang mengalami kecemasan berat setelah dilakukan terapi *kognitif*, dan tidak satupun (0%) yang mengalami craving ringan sebelum dilakukan terapi *Kognitif* setelah dilakukan terapi *kognitif* lebih dari sebagian mengalami Craving ringan (53.3%).

Berdasarkan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan menggunakan SPSS *for Windows* versi 16.00 menunjukkan bahwa nilai $Z = -5.385^a$ dengan probabilitas 0.000. Karena probabilitas < 0.05 , sehingga H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *kognitif* terhadap penurunan *Craving* pada penyalahgunaan Napza

4. Pembahasan

Pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan craving pada penyalahgunaan Napza di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro tahun 2020

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa hampir sebagian (46.7%) yang mengalami craving berat sebelum dilakukan terapi *kognitif* berkurang menjadi sebagian kecil (3.3%) yang mengalami kecemasan berat setelah dilakukan terapi *kognitif*, dan tidak satupun (0%) yang mengalami craving ringan sebelum dilakukan terapi *Kognitif* setelah dilakukan terapi *kognitif* lebih dari sebagian mengalami Craving ringan (53.3%).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sharif et, al 2012 dalam menangani individu dengan penyalahgunaan NAPZA, terapi yang kerap kali diberikan sebagai bentuk pencegahan relapse adalah cognitive behavioral therapy (CBT). Terapi CBT diyakini dapat merubah sistem kognitif dan perilaku yang terkait dengan penyalahgunaan NAPZA. namun, beberapa

pecandu yang mendapatkan CBT masih mengalami *relapse*.

.Pendekatan kognitif dan perilaku mengajarkan seorang individu untuk mengurangi kecemasan, antara lain menggunakan pelatihan relaksasi, asertifitas, keterampilan control diri, selain itu mereka juga diberikan beberapa program kondisioning untuk mengubah pola penggunaan narkoba. Penanganan secara kognitif juga mengajarkan bagaimana menghindari tempat yang beresiko tinggi menimbulkan kembali keinginan untuk menggunakan zat, mengetahui efek buruk obat, dan mencari alternative lain selain menggunakan obat.

Hasil penelitian yang dilakukan Carla tersebut yaitu kecemasan anak prasekolah selama menjalani hospitalisasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu usia perkembangan, jenis kelamin, lawa perawatan, pengalaman dirawat sebelumnya, sistem pendukung dan mekanisme coping. Adanya perbedaan antara tingkat kecemasan anak prasekolah sebelum dan sesudah intervensi tersebut dikarenakan pada kelompok intervensi diberikan terapi *medical play* sebagai sistem pendukung pada anak untuk menghadapi stressor (perpisahan, kehilangan kendali, cedera tubuh dan nyeri) dan beradaptasi selama proses hospitalisasi. Sehingga dengan terapi *medical play* kecemasan anak saat hospitalisasi bisa berkurang.

Berdasarkan penelitian Kusuma 2014 tingginya tingkat adiksi atau ketergantungan dari suatu NAPZA akan mempengaruhi kualitas hidup penyalahgunanya. jika seseorang ketagihan, maka NAPZA akan menjadi bagian dari hidupnya. tubuhnya tidak akan mampu lagi menjalankan fungsi-fungsinya tanpa mengonsumsi dalam dosis yang biasanya.

Banyaknya kasus *relapse* setelah proses rehabilitasi menunjukkan bahwa penanganan dan terapi untuk penyalahguna NAPZA belum efektif menyentuh akar permasalahan dari *relapse*. *Craving* atau keinginan untuk menggunakan obat kembali adalah salah satu faktor internal para penyalahguna yang berperan penting dalam proses terjadinya *relapse*. *Craving* sangat

ditentukan oleh kemampuan penyalahguna untuk mengontrol dirinya apabila berhadapan dengan stimulus yang memicu *craving*. Terapi yang dikhususkan untuk mengatasi *craving* sangatlah penting untuk dilakukan untuk mengingat *craving* adalah bentuk dari distorsi kognitif dan juga bentuk pengkondisian perilaku atas stimulus-stimulus tertentu. Pelibatan keluarga dalam terapi secara efektif dapat mengurangi permasalahan terkait penyalahguna NAPZA.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa dari analisis karakteristik responden mayoritas berumur 21-30 tahun, berkerja sebagai petani, berpendidikan SMA dan lama pemakaian 1-5 tahun.

Hasil uji dengan *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan skor sebelum dan sesudah intervensi terlihat adanya keefektifan yang bermakna, sehingga pada penelitian ini dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh terapi kognitif terhadap penurunan *craving* pada penyalahgunaan Napza di Desa Selorejo Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro

6. Saran

Diharapkan dapat menambah wawasan atau informasi bagi perkembangan ilmu keperawatan jiwa khususnya dalam hal penyalahgunaan napza. Bagi penulis setelah dilakukan penelitian ini hendaknya penulis bisa mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan dan dapat menambah wawasan khususnya tentang pengaruh terapi *kognitif* terhadap penurunan *craving* pada penyalahgunaan NAPZA. Bagi profesi penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau informasi tentang manfaat terapi *kognitif* pada responden yang mengalami *craving*. Bagi praktik keperawatan hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk meminimalkan dampak *craving* pada masyarakat dengan terapi *kognitif* guna meningkatkan pelayanan kesehatan dalam proses perawatan. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai

rujukan maupun wawasan dan pengetahuan mengenai terapi *kognitif* dalam penurunan craving serta sebagai masukan atau bahan pembandingan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian sejenis atau penelitian yang lebih luas.

7. Daftar Pustaka

- Alimul Hidayat A.A. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Heath Books.
- Adam, Sumarlin. 2012. *Dampak Narkotika Pada Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. Jurnal Health And Sport*. Diunduh dari <http://ejournal.ung.ac.id>
- Adi, Puspaningtyas, S & Parmadi, Eko, H. 2015. *Program Bantu Diri Terapi Kognitif Perilaku: Harapan Bagi Penderita Depresi*. Jurnal Psikologi Vol 42, No. 1. Universitas Sanata Yogjakarta.
- Fitrianti, Nurul dkk. 2011. *Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self-efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba*
- Fuad Maksum, Muhammad. 2015. *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Hayatussofiyyah, Surayya dkk. 2017. *Efektifitas Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja*. Jurnal Psikoislamedia Vol. 2 No. 1
- Murkal, M. 2018. *Laporan Kinerja Badan Narkotika nasional Tahun 2018*. Badan Narkotika Nasional. Jakarta.
- Monica S, dkk. 2010. *Cognitive-Bhavioral Therapy to Promote Smoking Cessation Among Afrikan American Smoker*: Jurnal of consulting and Clinical Psychology: Vol 78, No. 1,24-33
- Notoatmodjo, Seokidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurmilasari, D.2017. *Faktor Pemicu Terjadinya Relapse Berkali-Kali Pada Mantan Pengguna NAPZA*. Laporan Pkl. Fakultas Psikologi UNIVERSITA ISLAM RIAU: Pekanbaru
- Nursalam. 2014. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (3 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2016. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat Data dan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Diunduh dari <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-napza.pdf>
- Suryaningrum, Cahyaning. 2013. *Cognitive Behavior Therapy (Cbt) Untuk Mengatasi Gangguan Obsesif Komplusif*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 01. No. 01
- Trimulyaningsih, N., Subandi, MA. 2010. *Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Menurunkan Gejala Depresi*. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 2 (2), 205-2027.