

Pendekatan Konseling Gestalt Untuk Pemulihan Adiksi NAPZA Pada Remaja

Lisa Septiani¹, Marissa Nabilla Putri Anwar², Amalda³, Khairunisha Nabila Yahya⁴, Syafa'atun Nur Fajariyah⁵, Nuris Sa'idah Rahmah Maulidiyah⁶, Wiryono Nuryono⁷, Devi Ratnasari⁸

¹⁻⁸Universitas Negeri Surabaya

E-mail: lisa.23103@mhs.unesa.ac.id

Received: 29 December 2024

Accepted: 22 February 2025

Published: 1 March 2025

ABSTRAK

Penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA) di kalangan remaja terus meningkat, meskipun bahaya yang ditimbulkannya telah diketahui secara luas. Faktor lingkungan, tekanan sosial, dan kurangnya kesadaran diri menjadi pemicu utama. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pendekatan konseling Gestalt sebagai metode intervensi bagi pecandu NAPZA guna meningkatkan kesadaran diri mereka. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan meninjau berbagai jurnal, buku, dan dokumen yang membahas adiksi NAPZA serta penerapan konseling Gestalt dalam rehabilitasi pecandu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab adiksi NAPZA meliputi pencarian sensasi, pelarian dari masalah, dan pengaruh sosial seperti Fear of Missing Out (FOMO). Dampak adiksi mencakup gangguan fisik, psikologis, serta sosial. Konseling Gestalt, yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, terbukti efektif dalam membantu pecandu mengenali emosi, menerima diri, dan mengambil keputusan yang lebih sehat. Teknik seperti dialog kursi kosong dan latihan bertanggung jawab atas tindakan terbukti membantu pecandu dalam menghadapi konflik internal dan membangun pemahaman diri yang lebih baik. Kesimpulannya, pendekatan Gestalt dapat menjadi metode yang efektif dalam menangani adiksi NAPZA, terutama dengan meningkatkan kesadaran diri dan tanggung jawab individu terhadap kehidupannya. Saran bagi penelitian selanjutnya adalah eksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitas metode ini dalam berbagai konteks budaya dan lingkungan rehabilitasi yang berbeda.

Kata Kunci: NAPZA; adiksi; remaja; konseling Gestalt; kesadaran diri.

Gestalt Counseling Approach for Drug Addiction Recovery in Adolescents

ABSTRACT

The abuse of Narcotics, Psychotropics, and other Addictive Substances (NAPZA) among adolescents continues to rise despite widespread awareness of its dangers. Environmental factors, social pressure, and lack of self-awareness are key contributors. This study aims to examine the Gestalt counseling approach as an intervention method for NAPZA addicts to enhance their self-awareness. The research employs a literature review method by analyzing various journals, books, and documents discussing NAPZA addiction and the application of Gestalt counseling in addiction rehabilitation. The findings indicate that the primary causes of NAPZA addiction include sensation-seeking, escaping from problems, and social influences such as Fear of Missing Out (FOMO). The impact of addiction extends to physical, psychological, and social disturbances. Gestalt counseling, which emphasizes self-awareness and personal responsibility, has proven effective in helping addicts recognize emotions, accept themselves, and make healthier decisions. Techniques such as the empty chair dialogue and responsibility exercises assist addicts in addressing internal conflicts and developing a better understanding of themselves. In conclusion, the Gestalt approach can be an effective method for addressing NAPZA addiction, particularly in enhancing self-awareness and individual responsibility. Future research is recommended to explore the effectiveness of this method in different cultural and rehabilitation contexts.

Keywords: NAPZA; addiction; adolescents; Gestalt counselling; self-awareness.

PENDAHULUAN

Peristiwa yang dapat kita jumpai hingga saat ini adalah banyak remaja yang telah mengetahui terkait bahaya narkoba salah satunya adalah NAPZA. Akan tetapi banyaknya remaja tersebut tetap menggunakannya karena pengaruh dari lingkungan, sehingga memberikan dampak yang buruk bagi dirinya sendiri maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Jika dilihat dan diamati, banyak penyimpangan yang terjadi secara langsung dan tidak langsung melalui berita mengenai pecandu narkoba termasuk pecandu NAPZA. Penyimpangan yang telah dilakukan oleh banyak remaja pada saat ini sangat membuat masyarakat di sekitar menjadi resah, terutama bagi orang tua yang takut anaknya ikut terjerumus dalam penggunaan narkoba dikarenakan berbagai faktor, dari faktor internal atau pun faktor eksternal (Raida et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sandu et al. (2020) mengungkapkan bahwa mayoritas remaja cenderung memutuskan untuk menggunakan narkoba karena menganggapnya sebagai pelarian yang efektif dari berbagai masalah dan tekanan hidup yang mereka alami. Mereka percaya bahwa narkoba dapat membantu meringankan beban pikiran yang berat. Selain itu, banyak remaja terjebak dalam keyakinan keliru bahwa mencoba narkoba satu kali saja tidak akan menimbulkan dampak buruk yang signifikan. Pemahaman yang salah ini seringkali menjadi pintu awal bagi mereka untuk terjerumus lebih dalam ke dalam penggunaan narkoba.

Pengaruh lingkungan pertemanan juga merupakan salah satu faktor yang saat ini marak menyebabkan remaja terjerumus dalam penggunaan narkoba karena perasaan takut tertinggal dengan yang lain atau yang biasa disebut dengan *FOMO* (*Fear of Missing Out*). Pergaulan merupakan salah satu lingkungan yang paling memberikan banyak pengaruh dalam pembentukan perilaku remaja sehingga memilah

teman juga merupakan hal penting yang perlu untuk diperhatikan (Henneberger et al., 2021). Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan pemicu dari rasa kecanduan bagi para pemakainya. Terjadinya fase kecanduan ini dikarenakan adanya stimulus terhadap reseptor penyamaran yang menghasilkan adanya sensasi kenikmatan di pusat otak para pecandu NAPZA (Rizqoh et al. dalam Rafsanjani 2024). Terdapat perubahan dari penggunaan NAPZA, dari yang awalnya digunakan dengan tujuan medis atau kesehatan akhirnya disalahgunakan dengan tujuan untuk mencari perasaan lega dari emosional seseorang atau sensi kenikmatan yang dirasakan dalam jangka waktu yang tidak lama dengan menggunakan dosis yang tinggi. Terjadinya penurunan konsentrasi dan produktivitas, berkurangnya kemampuan dalam memilih dan memilahxzsa perubahan tingkah laku yang menyebabkan tidak mau bersosialisasi, adanya risiko penyakit dan gangguan mental yang meningkat, serta adanya peningkatan atas tindakan kriminal adalah contoh dampak dari penyalahgunaan NAPZA (Rafsanjani & Fahrizal, 2024).

Masalah yang dihadapi oleh anak remaja pada saat ini adalah penyalahgunaan NAPZA, yang ditandai dengan adanya peningkatan dari banyaknya jumlah pecandu, berbagai macam masalah kejahatan terkait NAPZA yang telah terungkap, serta cara pengedaran yang beraneka ragam. Berdasarkan data dari BNN pengguna NAPZA di penjuru dunia pada tahun 2022 sebesar 5,5 persen dengan kisaran 275 juta orang yang menggunakan narkotika, sedangkan di Indonesia pada tahun 2019, jumlah orang yang pernah menggunakan NAPZA adalah 4.534.744 dan meningkat menjadi 4.827.619 pada tahun 2021. Untuk mengatasi adanya penyalahgunaan NAPZA serta menyadarkan para remaja terkait dampak penggunaan NAPZA, dibutuhkan tata cara seperti mengedukasi dengan cara preemtif guna mengetahui faktor-faktor penyebab dan

peluang kejahatan narkoba serta membentuk tingkah laku bebas narkoba sesuai dengan norma yang ada. Langkah preventif juga dapat diterapkan dengan cara melakukan pengendalian dan pengawasan guna mencegah penyalahgunaan. Self-awareness menjadi bagian penting dalam mengatasi masalah pecandu NAPZA karena memberikan kemungkinan kepada seseorang untuk memahami diri dengan baik, seperti mengambil keputusan, memahami perasaan dan emosi terhadap diri sendiri, dan menilai diri sendiri dengan cara percaya diri akan keahlian yang dimilikinya (Rafsanjani & Fahrizal, 2024)

Self awareness yang kerap disebut juga dengan kesadaran diri merupakan konsep yang ada kaitannya dengan keahlian dari seseorang untuk mengenali dan memahami tentang perasaan, kebutuhan, serta tingkah laku dari dirinya sendiri. Self awareness sangat diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan (Fluerentin, 2012). Di beberapa jurnal penelitian, self awareness dianggap sebagai faktor penting dalam pengembangan karakter dan perilaku. Self awareness juga diperlukan untuk peningkatan terkait keahlian untuk memahami diri sendiri (Rafsanjani & Fahrizal, 2024).

Konseling Gestalt merupakan sebuah layanan bantuan yang telah diberikan oleh seorang konselor kepada konseli yang bertujuan supaya konseli dapat menerima perasaan dan pikirannya serta adanya upaya peningkatan kemampuan dalam percaya diri. Konseling Gestalt juga didasari dengan berbagai prinsip, seperti kesadaran, tanggung jawab akan pribadi, dan adanya keseimbangan seluruh organisme, sehingga berpengaruh dalam cara memandang dan praktek dalam kegiatan konseling. Psikoanalisis, psikologi humanistik, psikologi Gestalt eksperimental, filsafat eksistensial, dan orientasi Buddha Zen, beberapa aliran psikologi tersebut sangat berpengaruh pada konseling Gestalt (Hasanah, 2016). Perspektif Gestalt adalah

suatu pendekatan eksistensial yang dipengaruhi oleh prinsip yang dimana konseli yang datang pada konselor dalam keadaan krisis eksistensial dan butuh belajar guna bertanggung jawab atas keberadaannya sebagai manusia di dunia ini. Oleh karena itu, konselor diharapkan dapat mengetahui teori Gestalt sebagai acuan dalam membantu konseli karena pendekatan ini mengajarkan konseli “bagaimana menyadari perasaan dan tingkah laku diri sendiri serta belajar bertanggung jawab atas perasaan, pikiran dan tindakannya sendiri” (Azizah, 2022). Konseling Gestalt bertujuan untuk membantu konseli menyelesaikan permasalahan masa lampau. Pertumbuhan secara psikologis dan pencapaian aktualisasi diri dari konseli juga mencakup tujuan dari konseling Gestalt. Pengintegrasian aspek afektif, pemikiran, dan tingkah laku seseorang sangat ditekankan. Yang menjadi fokus utamanya adalah menerima polaritas batin Anda sendiri (Gladding, 2021). Tujuan lain dari konseling Gestalt adalah membantu konseli untuk mengeksplorasi terkait langkah-langkah dalam pengambilan keputusan berdasarkan lingkungan. Perubahan yang terjadi melalui kesadaran yang meningkat akan “apa adanya”.

Konselor percaya bahwa pengaturan diri adalah proses alami yang tidak memerlukan kendali (Gladding, 2021). Konseling Gestalt cocok digunakan untuk peningkatan kesadaran diri mantan pengguna narkoba dikarenakan pendekatan ini memperlakukan seseorang secara keseluruhan dari berbagai aspek kehidupan yaitu fisik, psikologis, sosial, budaya, dan agama. Seluruh aspek tadi sangat berperan penting dalam pembentukan jati diri seseorang, dan jika tidak berfungsi dengan baik, maka akan menjadi faktor penyebab dari suatu permasalahan. Dengan adanya proses konseling Gestalt, konseli diharapkan memahami dirinya secara menyeluruh, termasuk mengenali kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Dengan kesadaran diri yang lebih baik, konseli dapat memanfaatkan

kekuatan batinnya untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang dialaminya (Opit, 2020).

METODOLOGI

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi literatur. Metode studi literatur didasarkan pada observasi terhadap sumber-sumber yang relevan untuk mengumpulkan data yang diperlukan (Sabil & Pujiastuti, 2023). Tujuan dari penelitian studi literatur sendiri ialah metode penelitian yang memanfaatkan referensi ilmiah yang terstruktur, yang melibatkan pengumpulan bahan yang ada berkaitan dengan tujuan penelitian. Terdapat alasan-alasan tertentu ketika melakukan kegiatan ilmiah, mengungkap fenomena/fakta dan mencari solusi/jawaban untuk mengatasi permasalahan, alasan-alasan tersebut antara lain: (1) Data yang diperoleh sangat mendasar. Hal ini didasarkan pada fakta, peristiwa dan kenyataan yang ada sehingga tidak dirancang oleh peneliti. (2) Karena eksplorasi data yang mendalam maka hasil penelitian dan pembahasannya mendalam dan terfokus. Peneliti terlibat dalam penelitian dalam jangka waktu yang cukup lama dan memperhitungkan seluruh faktor yang melingkupi penelitian seperti ideologi, politik, ekonomi, pendidikan dan budaya, menunjukkan kedalaman makna yang pada akhirnya dihasilkan melalui metode kualitatif. (3) Sifatnya bersifat terbuka dan mempunyai lebih dari satu sudut pandang, dalam hal ini sudut pandang dan informasi dari para partisipan. Oleh karena itu, temuan tersebut tidak diasumsikan oleh peneliti pada awal penelitian tetapi diperoleh dari partisipan dan dianalisis oleh peneliti, yang menunjukkan aspek demokratis dari pendekatan kualitatif ini sehingga peneliti tidak menentukan dan berasumsi dari sana. dari awal. (4) Realitas metode. Bagi peneliti yang menggunakan pendekatan ini, mereka percaya pada dinamika dan proses. Lingkungan manusia dan alam berkembang dan berubah seiring berjalannya waktu. Kenyataan yang

tidak dapat disangkal adalah bahwa segala sesuatunya sedang berubah. Proses ini tidak pernah selesai karena sangat beradaptasi dengan metode kualitatif (Septiana, 2022).

Penelitian ini berfokus pada informasi data yang didapatkan dari berbagai sumber seperti berita, buku, majalah, artikel, jurnal, dokumen dan lain sebagainya. Dalam penulusurannya, peneliti berfokus pada jenis artikel penelitian yang diunggah di beberapa jurnal dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Artikel yang dijadikan acuan dalam penelitian ini mengacu pada permasalahan penanganan adiksi NAPZA dalam perspektif konseling Gestalt. Metode penelitian studi literatur melibatkan pengumpulan, peninjauan, dan pengumpulan informasi dari sumber yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian atau mengembangkan argumen yang nantinya akan menjadi informasi bagi sumber. Ini melibatkan beberapa langkah seperti membuka laman google scholar, mencari jurnal terkait topik yang relevan dengan permasalahan adiksi NAPZA dan pendekatan konseling gestalt, mengevaluasi dan merelevansi terkait topik adiksi NAPZA dan pendekatan konseling gestalt, mengidentifikasi sumber-sumber yang digunakan dengan rentang waktu publish 10 tahun terakhir serta mengumpulkan data yang berhubungan dengan adiksi NAPZA.

Metode penelitian studi literatur digunakan untuk mengumpulkan sumber dan data yang berkaitan dengan topik penelitian yang sedang dibahas. Data yang terkumpul dapat digunakan untuk analisis dengan menggunakan metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif memiliki beberapa tujuan yaitu mendeskripsikan kebenaran-kebenaran yang telah terkumpul lalu hal tersebut memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait fakta tersebut (Erlianti et al., 2024). Tujuan dari adanya studi literatur dalam penulisan artikel ini adalah untuk menjadikan hal ini sebagai dasar pengembangan rencana penulisan awal

dan sebagai sumber data sekunder. Data sekunder merupakan jenis data yang telah digunakan dalam penelitian ini. Artinya hal-hal tersebut diperoleh bukan dari observasi langsung, melainkan dari penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti sedang berupaya menggunakan model discovery learning untuk meningkatkan hasil belajar yang dipublikasikan di internet, dengan memanfaatkan database Google Scholar dan menggunakan kata kunci seperti rehabilitas ganja, rehabilitas dalam konseling Gestalt, layanan konseling Gestalt.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah tabel hasil dari studi literatur terkait konseling gestalt. Dalam artikel ini juga membahas tentang pecandu atau adiksi NAPZA, mulai dari faktor-faktor penyebab adiksi NAPZA, dampak adiksi NAPZA dan konseling gestalt yang membantu pecandu NAPZA mengatasi masalahnya.

Tabel I. Deskripsi Temuan Literatur

No.	Data Teks	Keterangan Kode Data
1.	Pengertian adiksi NAPZA	Data teks jurnal Model biopsikosial perilaku adiksi NAPZA pada remaja oleh Rahmawati, (2018).
2.	Faktor penyebab adiksi NAPZA	Data teks jurnal Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Melakukan Tindak Pidana Narkotika oleh Siregar (2019). Data teks jurnal Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea Palangkaraya oleh Lahagu, A. (2021).
3.	Dampak adiksi NAPZA	Data teks jurnal Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea

No.	Data Teks	Keterangan Kode Data
		Palangkaraya oleh Lahagu, A. (2021) Data teks jurnal Edukasi Perihal Bahaya NAPZA bagi Kesehatan dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah oleh Febrianto, B. Y., Hasni, D., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Munandar, I. (2024).
4.	Teori dasar konseling gestalt	Data teks jurnal Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt) oleh Hasanah (2016). Data teks jurnal Bimbingan Dan Konseling Narkoba oleh Supriyanto, A. (2021). Data teks jurnal Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying oleh Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Data teks jurnal Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di SMA oleh Mujahidin et al (2020)
5.	Konseling gestalt dalam adiksi NAPZA	Data teks jurnal Terapi holistik terhadap pecandu narkoba oleh Bakhtiar, M. I., & Syam, S. (2018). Data teks jurnal Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy-Brooks oleh Gerald Corey (2017).

Berikut adalah tabel yang menyajikan temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi, dan Teknik Konseling Gestalt yang dapat digunakan dalam konteks adiksi, beserta kegunaannya, sebagai berikut:

Tabel II. Temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi, dan Teknik Konseling Gestalt

Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
Pengertian Adiksi NAPZA	Adiksi adalah kecanduan terhadap NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) yang menimbulkan ketergantungan fisik dan psikis, ditandai dengan gejala toleransi dan withdrawal (putus zat).	-	-
Faktor penyebab adiksi	<ol style="list-style-type: none"> Ingin merasakan pengalaman baru (contoh: remaja mencoba narkoba untuk sensasi). Menghindari masalah atau stres (contoh: oblivion seekers). Mencari kepercayaan diri atau perubahan kepribadian. 	-	-
Dampak adiksi NAPZA	Individu: Kerusakan organ tubuh (ginjal, hati, otak). Keluarga: Gangguan	Eksperimen Gestalt: Eksperimen untuk mengatasi konflik internal	Membantu klien mengatasi pola pikir negatif dan memperbaiki ki

Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
	keharmonisan rumah tangga. Masyarakat: Meningkatkan kriminalitas, kekerasan, dan perilaku berisiko lainnya.	melalui pengalaman langsung.	kesadaran diri.
Teori dasar konseling Gestalt	Pendekatan humanistik yang menekankan kesadaran diri dan tanggung jawab pribadi, serta pengalaman di sini dan sekarang. Fokus pada keseluruhan kepribadian dan interaksi dengan lingkungan.	-	Meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengambil tanggung jawab.
Siklus Gestalt	<ol style="list-style-type: none"> Tranquility Sensation Awareness Mobilization Action Satisfaction 	-	Membantu klien menyelesaikan konflik dan memulai perubahan positif.
Teknik konseling gestalt yang efektif	<ol style="list-style-type: none"> Dialog Internal Latihan "Saya Bertanggung Jawab Atas...": Latihan Pembalikan Permainan Pengulangan Tetap dengan Perasaan 	Dialog Kursi Kosong: Membantu mengenali konflik internal antara sisi kepribadian. Permainan Pengulangan: Menyadaran klien	- Memperjelas konflik internal dan memperbaiki hubungan antara pikiran, perasaan, dan tindakan. - Meningkatkan kesadaran diri dalam

Aspek	Deskripsi	Teknik	Kegunaan
		tentang makna tindakan nonverbal.	menghadapi kecanduan.
Konseling Gestalt dalam adiksi NAPZA	Terapi Gestalt sangat efektif dalam menangani adiksi, karena mengarah pada kesadaran diri dan kemampuan untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan. Pendekatan ini membantu klien fokus pada masa kini, bukan masa lalu.	-	Meningkatkan kesadaran klien terhadap dampak adiksi dan membantu mereka membuat keputusan yang lebih baik.

Berikut uraian lebih secara rinci Temuan utama mengenai Adiksi NAPZA, Faktor Penyebab Adiksi, Dampak Adiksi dan Teknik Konseling Gestalt:

1. Pengertian Adiksi NAPZA

Adiksi merupakan suatu keadaan yang memperlihatkan bahwa seseorang telah mengkonsumsi dan menggunakan obat terlarang dengan cara yang diulang-ulang, yang dimana akan menimbulkan kecanduan psikis dan fisik pada obat terlarang yang digunakan. Pemberian wawasan terkait kecanduan NAPZA dimuat dalam DSM IV yang berbunyi bahwa penggunaan obat terlarang menjadi kecanduan pada saat memperlihatkan bukti dari gejala putus zat (withdrawal syndrome) dan adanya proses toleransi (Association Psychiatric Assosiation, 2013). Kecanduan atau disebut juga dengan adiksi merupakan kondisi tubuh dalam menyesuaikan diri dengan obat sehingga dalam fungsi jaringan tubuh juga harus menyesuaikan

diri dengan obat terlarang yang digunakan. Maka dari itu, susunan dan fungsi sel otak mengalami perubahan kimiawi yang menyebabkan dependensi fisik yang berwujud toleransi dan reaksi withdrawal ketika putus obat. Toleransi berfungsi pada fase peningkatan adaptasi yang dilakukan oleh tubuh ketika dosis penggunaan zat berbahaya semakin tinggi agar dapat kembali mencapai efek samping yang sama seperti sebelumnya. Disamping itu, pada saat seseorang yang menggunakan obat terlarang telah berhenti, maka menimbulkan terjadinya gejala psikis dan fisik yang tidak mengenakkan ketika tidak mengkonsumsi obat atau pada saat mengurangi dosis dari obat yang dikonsumsi karena ada kecanduan untuk mengkonsumsinya kembali (Rahmawati, 2018). Jenis obat terlarang yang disalahgunakan dalam pengonsumsiannya adalah obat terlarang dari jenis narkotika, ganja dan heroin misalnya. Sedangkan dari jenis psikotropika, ekstasi, pil “koplol” (*lexotan, metal, rohipnol, nipam, mogadon*) dan shabu-shabu. Obat terlarang diproses oleh tubuh dan dapat dibuktikan dengan melihat dari ciri masing-masing. Efek sensasi kenikmatan yang diterima pada saat menggunakan NAPZA adalah menjadi positive reinforcement terhadap penggunaannya agar terus menggunakannya secara berulang-ulang. Meskipun telah mutlak bahwa dampak dari penggunaan dan konsumsi obat terlarang atau NAPZA juga menjadi masalah yang genting dari perspektif tingkah laku adiksi atau pecandu. Lebih-lebih apabila digunakan dan dikonsumsi dengan bebas tanpa panduan medis yang jelas seperti ketentuan dosis dan rekomendasi dari dokter (Rahmawati, 2018).

2. Faktor Penyebab Adiksi NAPZA

Ada berbagai faktor yang menyebabkan banyak remaja jatuh dalam dunia narkoba termasuk NAPZA. Seorang pecandu yang menjadi pemula hanya ingin coba-coba dan merasakan sensasi kenikmatannya, namun ketika seorang pecandu telah merasakan sensasi

kenikmatan dari NAPZA itu sendiri, maka seorang pecandu tersebut akan ketagihan karena adanya pengaruh dari kenikmatannya. Dalam kehidupan seseorang, dampak penggunaan NAPZA sangat luas karena meliputi dampak terhadap fisik, mental atau psikologis dan sosial. Korban dari penyalahgunaan NAPZA pada saat ini terjadi adanya peningkatan yang memberikan dampak sangat luas terhadap perorangan, keluarga, dan masyarakat sehingga dibutuhkan tindak lanjut untuk menangani dengan cara yang sistematis dan profesional. Banyak korban dari penyalahgunaan NAPZA tidak dapat disembuhkan (Lahagu, 2021).

Menurut Siregar (2019) faktor dan penyebab lain melakukan tindak pidana narkotika atau melakukan penyalahgunaan narkotika, dapat diklasifikasikan atas (3) tiga golongan yaitu:

- a. Yang mau pengalaman (*experience seeker*), yang punya pengalaman baru yang sensasional, narkoba bisa menimbulkan perasaan yang bisa diketahui dari teman, dari film. Ia ingin merasakan dampak narkoba karena beberapa alasan, antara lain: untuk menghilangkan kompleksitas kehidupan yang dialaminya; untuk menyadarkan orang tua, untuk mengejutkan, menakut-nakuti, dan menganggap serius (bagi anak-anak yang kurang mendapat perhatian).
- b. Mereka yang ingin menjauhkan diri dari kenyataan (*oblivion seeker*), yang mengalami kegagalan dalam kehidupan nyata dan percaya bahwa mereka akan selalu mengalami stres dari kehidupan nyata, mencari pelarian di dunia khayalan melalui penggunaan narkoba.
- c. Mereka yang ingin mengubah kepribadiannya (*character change*), mereka yang tidak percaya diri dan merasa minder dengan orang lain, dan mereka yang menghadapi orang banyak. Mereka percaya bahwa rasa takut, malu, dan lain-lain dapat dihilangkan melalui narkoba, sehingga

mereka menggunakan narkoba sebagai alat untuk mengubah kepribadiannya.

3. Dampak Adiksi NAPZA

Penyalahgunaan NAPZA berdampak bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Dampak bagi individu pecandu NAPZA adalah dapat mengalami kerusakan organ tubuh karena adanya efek langsung dari adanya NAPZA yang ada didalam darah dan mengalir didalam tubuh secara bersamaan, misalnya kerusakan pada ginjal, usus, jantung, paru-paru, otak, hati, dan lain sebagainya. Kerusakan jaringan sel pada organ tubuh akan membuat fungsi organ yang ada pada tubuh tersebut menjadi rusak sehingga akan timbul berbagai macam penyakit. Berdampak juga terhadap keluarga pecandu NAPZA karena gangguan keharmonisan rumah tangga yang disebabkan oleh timbulnya rasa malu dari anggota keluarga yang lain karena salah satu dari mereka menggunakan NAPZA atau obat terlarang. Sedangkan dampak bagi masyarakat sekitar adalah para pecandu NAPZA seringkali membuat ulah, keributan dan mengganggu masyarakat seperti melakukan kriminal, prostitusi, dan lain sebagainya (Lahagu, 2021). Kecanduan Napza seringkali berdampak negatif pada masyarakat secara keseluruhan dengan meningkatkan risiko kecelakaan, kekerasan, dan perilaku berisiko lainnya. Dari sudut pandang kesehatan, kecanduan seringkali mengakibatkan penurunan kualitas hidup secara signifikan. Orang dengan kecanduan narkoba berisiko lebih tinggi terkena penyakit-penyakit menular, seperti HIV dan hepatitis, terlebih jika mereka menggunakan narkoba suntik. Selain itu, efek psikologis seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar juga kerap kali menyertai kecanduan, sehingga membentuk lingkaran setan yang sulit diputus tanpa intervensi yang tepat. Narkoba mempunyai banyak dampak buruk terhadap kesehatan fisik, mental dan sosial. Pemahaman akan golongan obat, mekanisme kerja, dan efek samping dari zat-zat ini sangat diperlukan guna

menghindari terjadinya penyalahgunaan dan kecanduan. Kecanduan akibat dopamin dalam jumlah besar di otak mendorong perilaku kompulsif untuk terus mengonsumsi narkoba, yang berakibat pada rusaknya fungsi otak dan menurunnya kesejahteraan hidup penggunanya (Febrianto et al., 2024).

4. Teori Dasar Konseling Gestalt

Pendekatan konseling gestalt bisa diartikan sebagai sebuah pendekatan humanistik eksistensial yang memandang bahwa manusia itu mampu mendapati taktik dalam menerima sebuah tanggung jawab untuk menggapai suatu kedewasaan atau biasa disebut dengan premis. Corey (2017) menjelaskan bahwa pendekatan gestalt ini diartikan sebagai suatu pendekatan peristiwa yang dimana konseli akan memahami tentang “apa” dan “bagaimana” suatu pemikiran, perasaan, dan tingkah laku ketika mereka bersosialisasi dengan konselor. Konseling gestalt ini juga memiliki suatu tujuan yaitu menumbuhkan kesadaran diri pada seseorang atau individu. Kesadaran yang dimaksud pada seseorang ini mengenai cara ia mampu untuk menentukan pilihannya sendiri secara bebas dan tanpa dipengaruhi oleh apapun. Selain itu, Corey juga mengemukakan bahwa target paling utama dari konseling gestalt ini adalah pencapaian suatu kesadaran (Dhiya’Ulhaq, 2022). Kesadaran yang dimaksud adalah kesadaran dengan dirinya sendiri, yang meliputi insight atau pemahaman, penerimaan diri, tanggung jawab terhadap hal-hal yang sudah dipilih, dan pemahaman tentang lingkungan (Hasanah, 2016). Dengan melakukan konseling gestalt ini akan mampu membuat individu itu sadar akan pengetahuan dan penerimaan terhadap keahlian yang dimilikinya serta mampu bertanggung jawab atas konsekuensi dari segala tindakan yang diperbuat. Pendekatan konseling gestalt ini juga memandang setiap elemen kepribadian itu saling berhubungan satu sama lain sebagai keseluruhan kepribadian (Joyce & Sills dalam Supriyanto tahun 2021). Selain itu, konseling

gestalt ini juga menekankan pada kesadaran “Here and Now” atau “Disini dan Sekarang”, sehingga dengan itu dapat memperkirakan terkait keadaan dan situasi terkini pada setiap individu. Konseling gestalt digunakan dalam strategi untuk menjadikan pribadi yang otentik dan bertanggung jawab secara bermakna untuk dirinya sendiri (Supriyanto, 2021). Mujahidin (2020) mengemukakan beberapa teknik konseling gestalt yaitu:

a. Dialog Internal

Terapi Gestalt berfokus pada penyelesaian konflik antara aspek kepribadian yang dominan dan yang dirugikan. Untuk menyelesaikan konflik tersebut, Perls menggunakan teknik kursi kosong. Teknik kursi kosong ini dapat membantu konseli mengenali kedua sisi kepribadiannya, membantu konseli menyadari bahwa perasaannya adalah bagian dari diri seseorang yang sangat nyata. Tujuan penggunaan teknik ini adalah untuk menyelaraskan sebuah polaritas dan konflik yang terjadi dalam diri masing-masing individu.

b. Latihan “Saya bertanggung jawab atas...”.

Dalam teknik ini, konseli dilatih untuk mengatakan “Saya bertanggung jawab atas hal ini” setelah mengajukan keluhan. Misalnya, “Saya terlambat ke sekolah dan saya bertanggung jawab atas keterlambatan saya.”

c. Latihan Pembalikan

Konseli diminta melakukan sesuatu yang berbeda dari kenyataan. Misalnya konseli adalah orang yang pemalu sehingga diminta berperan sebagai eksibisionis. Teknik ini dirancang untuk membantu konseli untuk menerima karakteristik pribadi tertentu dan mencoba menyangkalnya.

d. Permainan Pengulangan

Permainan ini membantu konseli dalam memahami bahasa tubuh mereka. Jadi, saat konseli menggerakkan badannya secara tidak sadar, konselor meminta konseli untuk mengulangi tindakannya

sekaligus menyatakan makna tindakan tersebut agar ia sadar akan makna tindakan tersebut. Memperhatikan bahasa nonverbal dapat membantu meningkatkan kesadaran.

e. Tetap dengan Perasaan

Konseli diminta untuk menyimpan perasaannya sendiri dan diharapkan untuk bisa dalam memahami dan mengeksplorasi perasaan dan perilaku yang ingin dihindari. Kondisi ini sangat diperlukan untuk memulai tahap perkembangan yang baru.

5. Konseling Gestalt dalam Adiksi NAPZA

Terapi Gestalt yang dipelopori oleh Frits adalah konseling individual yang memerlukan tantangan dari konseli dalam tahapan tertentu untuk memberikan bantuan agar mereka dapat menjadi pribadi yang lebih sadar mengenai perasaan mereka dan menghadapi masalah khususnya rasa penyesalan penyalahgunaan NAPZA. Terapi gestalt membimbing konseli untuk mempertimbangkan apakah mereka akan terus membiarkan masa lalu mengambil alih atas masa depan mereka atau mereka akan memilih untuk melihat masa kini serta mimpi mereka di masa mendatang (Bakhtiar & Syam, 2018).

Konseling Gestalt yang berakar pada teori medan sangat efektif dalam suasana kelompok. Kelompok Gestalt bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mengatur diri melalui interaksi antar anggota serta dinamika kelompok secara menyeluruh (Corey, 2017). Pendekatan Gestalt ini mendorong keterlibatan dan tindakan langsung, bukan sekadar membahas konflik, isu, dan emosi. Ketika peserta mengalami kecemasan tentang suatu peristiwa yang akan datang, mereka didorong untuk membawa kekhawatiran masa depan tersebut ke masa kini. Penekanan pada masa kini ini menyegarkan kelompok dan memungkinkan para anggota untuk memeriksa kekhawatiran mereka dengan jelas. Beranjak dari diskusi ke tindakan seringkali dicapai

melalui eksperimen kelompok. Konseling Gestalt menggabungkan berbagai eksperimen yang bertujuan untuk meningkatkan pengalaman anggota kelompok saat ini guna menumbuhkan kesadaran yang lebih besar. Konselor yang mempraktikkan terapi kelompok Gestalt berfokus pada aspek-aspek seperti komunikasi verbal dan nonverbal, bahasa tubuh, nada suara, dinamika interpersonal, dan proses kelompok secara keseluruhan (Corey, 2017).

Tabel III. Penerapan teknik Gestalt dalam konteks adiksi di Indonesia

Aspek	Deskripsi
Fokus Teknik Gestalt	Terapis menggunakan teknik "empty chair" atau kursi kosong dan "dialog dengan part dalam diri" guna mengatasi adiksi NAPZA.
Konteks	Di Indonesia, dengan perhatian khusus pada masalah keluarga dan pergaulan sosial.
Efektivitas teknik	Teknik Gestalt sangat efektif dalam konteks adiksi NAPZA, dengan hasil yang lebih baik pada konseli yang memiliki masalah pada adiksi tersebut.

6. Studi Kasus

Pentingnya pola asuh yang baik berdampak pada perkembangan remaja. Pendampingan orang tua yang suportif dan fleksibel dapat mewujudkan lingkungan fisik yang nyaman bagi remaja dan akan menunjang kebahagiaan, kemandirian, karir, strategi dalam membentuk sistem pendukung, pendidikan formal, dan bekerja (Nusriati, 2021). Pada kenyataannya, tidak semua anak mendapatkan pendampingan yang intensif dari orang tua, seperti halnya yang terjadi pada subjek dalam kasus ini, dimana ibu subjek sudah meninggal karena sakit jantung saat subjek berusia 14 tahun, sedangkan ayah subjek pergi ke Jakarta dengan alasan bekerja jauh sebelum ibu meninggal. Ketika ibu masih hidup, ayah sangat jarang mengunjungi ibu. dan subjek padahal saat itu ibu subjek sedang mengidap penyakit

jantung sehingga subjek merasa kecewa dengan ayahnya.

Saat ini subjek tinggal bersama nenek dan kakek dari pihak ibu, mereka telah lama tinggal bersama bahkan. sebelum ibu meninggal. Sejak kecil, subjek tidak akrab dengan ayahnya bahkan subjek tidak pernah mengunjungi rumah ayah yang berada di Malang karena mendapat larangan dari orang-orang di sekitar subjek, termasuk ayah sehingga mereka hanya bertemu ketika ayah ke rumah nenek untuk mengunjungi klien.

Kemarahan subjek pada ayah muncul ketika ibu subjek meninggal dan ayah tidak hadir pada acara pemakaman ibunya tersebut, bahkan setelah setahun ibu subjek. meninggal ayah tidak pernah mengunjungi makam ibu meskipun terkadang ayah berada di Malang. Kemarahan. subjek pada ayah lantas merubuat subjek menjadi anak yang sering frustrasi. Subjek mencari kesenangan di luar keluarga yakni berkumpul bersama teman hingga larut malam, minum alkohol, dan merokok. Saat ini emosi subjek sangat mudah tersulut misalnya ketika subjek marah pada ayah dan tidak dapat mengungkapkannya, subjek melampiaskannya dengan memukul teman yang menurut subjek mengusik dirinya, serta kadang subjek melampiaskannya dengan melempar barang Perasaan marah subjek yang tidak dapat diungkapkan dengan baik, menjadikan penyaluran kemarahan subjek tidak semestinya.

KESIMPULAN

Adiksi NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya) adalah suatu kondisi ketergantungan yang timbul akibat penggunaan obat terlarang secara berulang, yang menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis pada penggunaannya. Kondisi ini terjadi ketika tubuh mengalami perubahan kimiawi yang menyebabkan toleransi (peningkatan dosis) dan gejala putus zat ketika penggunaan dihentikan. Adiksi NAPZA memiliki dampak yang sangat luas, mulai dari kerusakan

organ tubuh, gangguan sosial, hingga keharmonisan keluarga yang terganggu. Faktor penyebab adiksi seringkali berkaitan dengan keinginan untuk mencoba dan merasakan kenikmatan sementara, yang akhirnya menjerat individu pada kecanduan. Dalam sesi konseling yang dilakukan sehari-hari, pendekatan konseling Gestalt mampu diaplikasikan dengan tujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan mengungkapkan perasaannya secara langsung. Konselor dapat menggunakan dialog, seperti teknik kursi kosong guna mendorong interaksi dengan bagian diri yang dirasa terabaikan. Meningkatkan kesadaran dari diri konseli terhadap pikiran dan respon tubuhnya, serta menekankan rasa tanggung jawab terkait reaksi dan pilihan, akan membantu konseli dalam mengetahui diri mereka sendiri dan situasi yang dihadapi dengan lebih baik dengan cara berinteraksi langsung dan mengeksplorasi perasaan “disini dan sekarang”. Pendekatan ini dapat membantu pecandu NAPZA untuk menyadari konsekuensi dari tindakan mereka dan menciptakan perubahan perilaku yang lebih sehat, baik dalam konteks pribadi maupun sosial. Tidak lupa penulis sampaikan harapan akan kritik dan saran yang membangun agar penulisan artikel-artikel selanjutnya dapat lebih berkembang.

REFERENSI

- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American psychiatric association.
- Azizah, N. (2022). Pendekatan Teori Gestalt dengan Teknik Kursi Kosong untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik. *JIECO Journal of Islamic Education Counseling*, 2(2), 109–130.
- Bakhtiar, M. I., & Syam, S. (2018). Terapi holistik terhadap pecandu narkoba. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 225–231.

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage learning.
- Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1642–1650.
- Erlianti, D., Hijeriah, E. M., Suryani, L., Wahyuni, L., Sari, N., & Hartutik, D. (2024). *Metodologi Penelitian: Teori dan Perkembangannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Febrianto, B. Y., Hasni, D., Septiana, V. T., Jelmila, S. N., & Munandar, I. (2024). Edukasi Perihal Bahaya NAPZA bagi Kesehatan dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 6–12.
- Fluerentin, E. (2012). Latihan Kesadaran Diri (self awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 1(1).
- Gladding, S. T. (2021). *Theories of counseling*. Rowman & Littlefield.
- HASANAH, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Henneberger, A. K., Mushonga, D. R., & Preston, A. M. (2021). Peer influence and adolescent substance use: A systematic review of dynamic social network research. *Adolescent Research Review*, 6(1), 57–73.
- Lahagu, A. (2021). *Peran Konselor Adiksi Dalam Menangani Korban Penyalahgunaan Napza Di Pusat Rehabilitasi Narkoba Galilea Palangkaraya*.
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). PENDEKATAN BIMBINGAN DAN KONSELING GESTALT PROFETIK (G-PRO) UNTUK MENINGKATKAN TOLERANSI BERAGAMA SISWA DI SMA IBNU A~ AQIL. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.
- Nusriati, N. (2021). *Dampak Psikologis dan Sosial Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam (Studi pada Peserta Didik Kelas IV SDN 86 Parepare)*. IAIN Parepare.
- Opit, H. C. (2020). Hati yang terluka: Pastoral konseling bagi orang yang mengalami kepehitan atau luka batin. *POIMEN Jurnal Pastoral Konseling*, 1(2), 52–73.
- Rafsanjani, A. A., & Fahrizal, Y. (2024). Penerapan Konseling Gestalt Terhadap Peningkatan Self Awerenes Pada Pasien Penyalahgunaan NAPZA: Case Report. *An-Najat*, 2(2), 249–261.
- Rahmawati, H. (2018). Model biopsikososial perilaku adiksi napza pada remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Klinis*, 17–29.
- Raida, S., Husen, M., & Martunis, M. (2018). Layanan konseling dalam proses rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional (BNN) Provinsi Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(4).
- Sabil, M. A., & Pujiastuti, H. (2023). Kurikulum Merdeka: Tantangan dan Peluang di Era Digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(3), 5033–5045.
- Sandu, M. L., Rus, M., & Rus, C. V. (2020). Perception of the effects of drug use among adolescents. *Technium Soc. Sci. J.*, 3, 151.
- Septiana, H. (2022). *Dinamika psikologis siswa selama melaksanakan belajar daring ditinjau dari teori psikologi behavioristik Albert Bandura*. UIN Mataram.
- Siregar, G. T. P., & Lubis, M. R. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Anak Melakukan Tindak Pidana Narkotika. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 4(2), 580–590.
- Supriyanto, A. (2021). *Bimbingan Dan Konseling Narkoba*.