

## Pengaruh Kecanduan Narkoba terhadap Dinamika Hubungan Pasangan dan Implementasi Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kesadaran Diri

Wiryo Nuryono<sup>1</sup>, Devi Ratnasari<sup>2</sup>, Siti Dwi Yasinta<sup>3</sup>, Wardah Rikza Firdaus<sup>4</sup>, Tazkia Aulia Az-Zahra<sup>5</sup>, Fhito Atma Kumariaksy<sup>6</sup>, Musyafa Dafa Firdaus<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia  
Email korespondensi: wiryo.nuryono@unesa.ac.id

Received: 31 December 2024

Accepted: 17 January 2025

Published: 27 May 2025

### ABSTRAK

Kecanduan narkoba berdampak serius terhadap dinamika dan keharmonisan dalam hubungan berpasangan, terutama pada aspek emosional, komunikasi, dan stabilitas psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak kecanduan narkoba terhadap hubungan pasangan serta mengevaluasi efektivitas konseling Gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus terhadap seorang mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan narkoba memicu perubahan perilaku, gangguan emosional, serta menurunnya kualitas relasi interpersonal. Melalui konseling Gestalt, konseli menunjukkan peningkatan kesadaran diri, penerimaan terhadap pengalaman emosional, dan kemampuan untuk membangun kembali keseimbangan dalam hubungan. Intervensi melalui teknik seperti dialog kosong dan afirmasi diri terbukti efektif dalam mendorong refleksi dan restrukturisasi pengalaman negatif. Kesimpulannya, konseling Gestalt dapat menjadi pendekatan yang relevan untuk memulihkan keharmonisan relasi dan meningkatkan kesadaran diri pada individu yang terdampak kecanduan narkoba dalam hubungan personal.

**Kata Kunci:** kecanduan narkoba; dinamika pasangan; keharmonisan; konseling Gestalt; kesadaran diri

---

## The Impact of Drug Addiction on Couple Relationship Dynamics and the Implementation of Gestalt Counseling to Enhance Self-Awareness

### ABSTRACT

*Drug addiction has a profound impact on the dynamics and harmony of intimate relationships, particularly in emotional, communicative, and psychological aspects. This study aims to explore the effects of drug addiction on couple relationship patterns and evaluate the effectiveness of Gestalt counseling in enhancing self-awareness. A qualitative approach with a case study method was used, involving a university student at Universitas Negeri Surabaya who experienced relationship disharmony due to a partner's history of drug abuse. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation, and analyzed using the Miles and Huberman model. The findings revealed that drug addiction led to behavioral changes, emotional instability, and decreased interpersonal quality. Through Gestalt counseling, the counselee demonstrated increased self-awareness, acceptance of emotional experiences, and an improved ability to rebuild relationship balance. Techniques such as the empty-chair dialogue and positive affirmations were effective in facilitating emotional reflection and cognitive restructuring. In conclusion, Gestalt counseling is a relevant approach to support individuals affected by drug-related relational disruptions in achieving greater personal insight and restoring relationship harmony.*

**Keywords:** drug addiction; couple dynamics; harmony; Gestalt counseling; self-awareness

## PENDAHULUAN

Meningkatnya kasus kekerasan dalam hubungan berpasangan, baik dalam konteks rumah tangga maupun relasi pacaran, telah menjadi perhatian serius di Indonesia. Faktor-faktor seperti ketidakstabilan ekonomi, perselingkuhan, serta kecanduan narkoba menjadi penyebab utama terganggunya keharmonisan dalam hubungan interpersonal. Kecanduan narkoba tidak hanya memengaruhi individu yang mengalaminya, tetapi juga membawa dampak langsung terhadap pasangan dan sistem keluarga. Perubahan perilaku seperti meningkatnya agresivitas, penarikan diri, serta ketidakmampuan mengelola emosi sering kali memicu konflik dalam relasi yang sebelumnya stabil.

Penyalahgunaan NAPZA yang awalnya digunakan untuk tujuan medis kini banyak bergeser menjadi alat untuk kepuasan pribadi dan doping ilegal. Dampaknya sangat signifikan, terutama pada remaja dan dewasa muda, mencakup penurunan konsentrasi, gangguan moralitas, serta peningkatan risiko penyakit fisik dan gangguan mental (Purbanto & Hidayat, 2023). Kondisi ini memengaruhi hubungan romantis karena individu yang menyalahgunakan narkoba cenderung memiliki ketidakstabilan emosi dan kesulitan membentuk ikatan yang sehat. Data Badan Narkotika Nasional (BNN) mencatat peningkatan jumlah pengguna narkoba di Indonesia dari 4.534.744 orang pada 2019 menjadi 4.827.619 pada 2021 (Hutabarat, 2022). Bersamaan dengan itu, Komnas Perempuan mencatat 401.975 kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2023, dengan 284.741 kasus di antaranya terkait kekerasan berbasis gender dalam relasi, sebagian besar bersifat psikis, disusul oleh kekerasan seksual dan fisik (Putri et al., 2024).

Meskipun keterkaitan langsung antara kecanduan narkoba dan kekerasan dalam hubungan belum dipetakan secara sistematis, banyak temuan menunjukkan korelasi yang kuat antara keduanya

(Rafsanjani & Fahrizal, 2024). Oleh karena itu, intervensi berbasis kesadaran diri (self-awareness) menjadi penting, tidak hanya untuk individu pengguna, tetapi juga bagi pasangan yang terdampak. Peningkatan self-awareness membantu individu mengenali pola perilaku merusak dan mengarahkan mereka untuk membuat keputusan yang lebih sehat dan bertanggung jawab (Azwar, 2023).

Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah konseling Gestalt. Konseling ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran diri melalui eksplorasi pikiran, perasaan, dan pengalaman yang tidak terselesaikan. Proses konseling dilakukan dalam empat fase utama: pembentukan hubungan, eksplorasi masalah, pengungkapan perasaan, dan penyelesaian konflik emosional. Pendekatan Gestalt menggarisbawahi pentingnya keutuhan pribadi, keberanian untuk hadir dalam "di sini dan saat ini", serta tanggung jawab terhadap perubahan. Dalam konteks relasi, konseling Gestalt berperan dalam membantu individu dan pasangan untuk mengidentifikasi emosi, membongkar konflik tersembunyi, dan membangun kembali struktur hubungan yang sehat. Kesadaran diri dan komitmen untuk berubah menjadi fondasi utama dalam pemulihan hubungan yang terdampak oleh kecanduan, dengan harapan terciptanya kembali hubungan yang harmonis, penuh makna, dan suportif (Ahmad, 2021).

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus tunggal, yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam dampak kecanduan narkoba terhadap dinamika hubungan pasangan serta efektivitas konseling Gestalt dalam meningkatkan kesadaran diri (Assyakurrohim et al., 2022). Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa Universitas Negeri Surabaya yang mengalami konflik dalam hubungan romantis akibat keterlibatan

pasangannya dalam penyalahgunaan narkoba. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan kriteria sebagai berikut: (1) mengalami ketidakharmonisan relasi akibat kecanduan narkoba pada pasangan, (2) bersedia mengikuti proses konseling secara penuh, dan (3) mampu mengungkapkan pengalaman emosional secara terbuka.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali dinamika emosional dan pengalaman pribadi konseli selama menjalin hubungan. Observasi dilakukan secara sistematis selama sesi konseling untuk mencatat respons verbal dan non-verbal yang berkaitan dengan kesadaran diri dan reaksi emosional. Dokumentasi meliputi catatan proses konseling, refleksi konseli, serta lembar penilaian perubahan tingkat self-awareness.

Proses konseling Gestalt dilaksanakan dalam tiga sesi utama selama dua minggu. Sesi pertama berfokus pada pembentukan hubungan dan eksplorasi masalah, sesi kedua diarahkan pada pengungkapan emosi dan restrukturisasi pengalaman, dan sesi ketiga digunakan untuk penguatan kesadaran diri dan integrasi perubahan. Dalam prosesnya, konselor menggunakan teknik khas Gestalt seperti dialog kosong (empty chair technique), latihan afirmasi diri, dan latihan kesadaran tubuh (body awareness) untuk membantu konseli mengatasi unfinished business yang berkaitan dengan trauma hubungan.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Zai et al., 2022). Data yang diperoleh dari wawancara dan observasi dikoding dan dikategorikan berdasarkan tema-tema utama seperti konflik relasi, emosi yang terpendam, serta perkembangan kesadaran diri. Validitas data dijaga melalui triangulasi teknik dan

sumber, serta member checking dengan meminta klarifikasi langsung kepada subjek terhadap interpretasi yang dibuat peneliti. Audit trail juga disusun untuk menjamin keterlacakan dan transparansi proses penelitian dari awal hingga akhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecanduan narkoba pada pasangan membawa dampak signifikan terhadap ketidakharmonisan dalam relasi, terutama dalam aspek komunikasi emosional, kepercayaan diri, dan kestabilan psikologis konseli. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, konseli mengalami konflik internal seperti rasa cemas berlebihan, ketergantungan emosional, dan hilangnya kontrol diri. Untuk mengatasi kondisi tersebut, konseling Gestalt diberikan melalui tiga sesi intervensi dengan teknik seperti dialog kosong (empty-chair technique), afirmasi diri, dan refleksi emosional. Evaluasi keberhasilan intervensi dilakukan melalui asesmen self-awareness pada tiga waktu berbeda: sebelum konseling, setelah 7 hari, dan setelah 14 hari.

**Tabel 1.** Hasil Pengkajian Self-Awareness Sebelum Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran diri emosional	43%	Kurang baik
Penilaian diri kuat	49,2%	Kurang baik
Percaya diri	41,5%	Kurang baik

Penilaian awal (pre-test) menunjukkan bahwa konseli memiliki tingkat self-awareness yang rendah. Hal ini terlihat dari persentase skor subvariabel yang masih berada pada kategori “kurang baik” sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 2.** Hasil Pengkajian Self-Awareness Setelah 7 Hari Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran emosional diri	43%	Kurang baik
Penilaian diri kuat	66,1%	Kurang baik
Percaya diri	41,5%	Kurang baik

Setelah 7 hari dilakukan intervensi, terjadi peningkatan pada seluruh indikator. Konseli mulai mampu mengidentifikasi emosinya, mengurangi kecemasan yang tidak rasional, serta menunjukkan keberanian dalam mengambil keputusan pribadi.

**Tabel 3.** Hasil Pengkajian Self-Awareness Setelah 14 Hari Dilakukan Intervensi Konseling Gestalt

Variabel	Presentase	Kategori
Kesadaran emosional diri	61,5%	Kurang Baik
Penilaian diri kuat	66,1%	Kurang Baik
Percaya diri	41,5%	Kurang Baik

Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi konseling Gestalt efektif dalam meningkatkan self-awareness konseli secara progresif. Proses konseling tidak hanya membantu konseli dalam memahami emosinya, tetapi juga mengarahkan pada perubahan cara pandang terhadap relasi yang sebelumnya destruktif. Dengan adanya peningkatan kesadaran diri, konseli mulai menunjukkan perilaku yang lebih adaptif, komunikatif, dan mandiri dalam mengambil keputusan yang menyangkut hubungan personalnya.

### Pembahasan

Kecanduan narkoba memiliki dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan individu, termasuk dinamika hubungan pasangan. Penelitian menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkoba tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental penggunanya, tetapi juga dapat merusak hubungan interpersonal,

terutama dalam konteks pasangan romantis. Dalam artikel ini dibahas pengaruh kecanduan narkoba terhadap hubungan pasangan dengan mengacu pada teori Gestalt yang menekankan pentingnya persepsi dan pengalaman individu dalam konteks sosial.

Secara umum, istilah narkoba di Indonesia merujuk pada narkotika, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya. Zat-zat ini, baik yang bersifat alamiah maupun sintesis, dapat menimbulkan efek penurunan kesadaran, halusinasi, hingga ketergantungan. Meskipun awalnya digunakan untuk tujuan pengobatan, penyalahgunaan narkoba menimbulkan dampak serius. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Pasal 1 ayat 1 menjelaskan pengertian dan larangan penyalahgunaan narkotika secara hukum. Dalam konteks hubungan pasangan, kecanduan narkoba dapat menyebabkan disfungsi dalam komunikasi, hilangnya kontrol emosi, dan menurunnya empati terhadap pasangan.

Manusia pada dasarnya diciptakan untuk hidup berpasangan. Dalam ajaran Islam, pernikahan merupakan jalan untuk menyalurkan ketertarikan secara sah dan mendatangkan ketenangan serta kebahagiaan. Namun, tercapainya hubungan yang harmonis memerlukan upaya dari kedua pihak untuk saling memahami dan menghargai. Dalam konteks kecanduan narkoba, prinsip saling memahami menjadi sangat relevan, karena kecanduan dapat menghilangkan keseimbangan emosional dan psikologis, yang pada akhirnya mengganggu keharmonisan dalam relasi.

Kecanduan narkoba memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk relasi interpersonal dengan pasangan. Dampak utama dari kecanduan ini antara lain perubahan emosional, peningkatan perilaku agresif, pengabaian tanggung jawab, dan isolasi sosial. Fadila dan Ninin (2023) mencatat bahwa fluktuasi suasana hati yang ekstrem akibat kecanduan narkoba menciptakan jarak emosional dengan pasangan. Selain

itu, Agisna dan Haryati (2022) menunjukkan bahwa pengguna narkoba memiliki kecenderungan lebih tinggi terhadap keterlibatan dalam kekerasan domestik, dengan 42% di antaranya mengalami insiden kekerasan.

Penyalahgunaan narkoba juga menyebabkan pengguna mengabaikan tanggung jawab terhadap pasangan karena fokus utama tertuju pada pemenuhan kebutuhan adiktif. Akibatnya, pasangan merasa terabaikan dan relasi menjadi tidak seimbang. Tidak jarang pecandu mengalami isolasi sosial, yang menyebabkan penolakan, kesepian, dan bahkan putus hubungan. Teori Gestalt memandang pentingnya persepsi individu terhadap pengalaman emosionalnya dalam lingkungan sosial. Ketika kesadaran seseorang terganggu akibat kecanduan, kemampuan untuk merespons secara empatik terhadap pasangan pun ikut terganggu. Meningkatkan kesadaran diri menjadi langkah awal dalam memperbaiki dinamika hubungan.

Dampak jangka panjang dari penyalahgunaan narkoba terhadap keharmonisan hidup berpasangan mencakup gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, bahkan psikosis (Iroth, 2024), serta kehilangan pekerjaan yang berdampak pada ketidakstabilan ekonomi (Hastati et al., 2022). Akibatnya, ketegangan dalam relasi meningkat. Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan oleh pecandu juga berdampak negatif terhadap anak dan keluarga. Di sisi lain, sanksi sosial seperti stigma dan pengucilan semakin memperburuk kondisi psikologis pengguna (Iroth, 2024).

Teori Gestalt relevan diterapkan dalam konteks ini karena fokusnya pada peningkatan kesadaran diri dan persepsi terhadap pengalaman masa kini. Pemulihan dari kecanduan membutuhkan kesediaan untuk menghadapi konflik emosional yang belum terselesaikan. Melalui pendekatan Gestalt, konseli diarahkan untuk menyadari perasaan yang muncul, memahami penyebabnya, dan bertanggung jawab atas

keputusan yang diambil. Hal ini sangat penting untuk mengatasi dampak kecanduan terhadap relasi.

Beberapa langkah strategis untuk mengatasi kecanduan narkoba melibatkan: (1) penggunaan perspektif Gestalt untuk mengenali dan menyadari dampak kecanduan, (2) pemberian dukungan emosional yang berkelanjutan dari pasangan, serta (3) mencari bantuan profesional melalui layanan konseling atau pusat rehabilitasi. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan yang memadai, individu yang mengalami kecanduan maupun pasangannya dapat bersama-sama menghadapi tantangan dan membangun kembali relasi yang sehat.

Dukungan dari pasangan, keluarga, dan komunitas sangat penting dalam keberhasilan pemulihan. Untuk mendukung proses pemulihan yang efektif, perlu dikembangkan program rehabilitasi berbasis konseling Gestalt, pelatihan khusus bagi konselor, serta kebijakan kesehatan mental yang berpihak pada pasangan terdampak. Dengan langkah-langkah tersebut, hubungan yang terganggu akibat kecanduan narkoba dapat diperbaiki sehingga tercipta kehidupan berpasangan yang lebih harmonis dan bermakna.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan narkoba memberikan dampak negatif terhadap dinamika dan keharmonisan hubungan pasangan. Konseli mengalami tekanan emosional, penurunan self-awareness, serta kesulitan dalam mengelola relasi yang sehat. Melalui intervensi konseling Gestalt, konseli berhasil meningkatkan kesadaran diri, mengenali emosi yang belum terselesaikan, serta membangun kembali pemahaman diri yang lebih positif.

Peningkatan skor asesmen self-awareness pada tiga waktu pengukuran (sebelum, 7 hari sesudah, dan 14 hari sesudah intervensi) menunjukkan efektivitas pendekatan Gestalt dalam mendorong perubahan kognitif dan afektif secara bertahap. Teknik seperti

dialog kosong dan afirmasi diri terbukti membantu konseli mengatasi konflik emosional, melepaskan ketergantungan relasional, serta memulihkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan.

Dengan demikian, konseling Gestalt dapat menjadi alternatif pendekatan yang relevan dalam menangani individu yang terdampak oleh hubungan tidak sehat akibat kecanduan narkoba, khususnya dalam konteks peningkatan self-awareness dan keseimbangan relasi interpersonal.

## REFERENSI

- Agisna, S. V., & Haryati, T. (2022). Hubungan Self Resilience Dengan Perilaku Agresif Penyalahguna Narkoba Di Tempat Pusat Rehabilitasi BNN Lido. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 84–98.
- Ahmad, S. (2021). Totem, Ritual dan Kesadaran Kolektif: Kajian Teoritik Terhadap Pemikiran Keagamaan Emile Durkheim. *Al-Adyan: Journal of Religious Studies*, 2(2), 153–161.
- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Azwar, B. (2023). Peran Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness Bagi Mantan Pemakai Narkoba di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Curup Bengkulu. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 5(1), 90–113.
- Fadila, R., & Ninin, R. H. (2023). Studi Pada Pasangan Pengguna Narkoba: Eksplorasi Terhadap Makna Hidup dan Orientasi Masa Depan. *Psychocentrum Review*, 5(2), 108–120.
- Hastati, H., Multazam, M., & Kurnaesih, E. (2022). Dampak Suami Pengguna Napza pada Keharmonisan Rumah Tangga di Wilayah Kota Makassar. *Journal of Muslim Community Health*, 3(3), 162–175.
- Hutabarat, M. H. E. (2022). *Komunikasi Terapeutik Dokter dalam Penyembuhan Pengguna Narkoba (Studi Fenomenologi di Badan Narkotika Nasional Provinsi Sumatera Utara)*. Universitas Medan Area.
- Iroth, N. K. (2024). Pelaksanaan Rehabilitasi Bagi Pengguna Narkoba Berdasarkan Pasal 54 Uu No. 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika. *Lex Crimen*, 12(5).
- Purbanto, H., & Hidayat, B. (2023). Systematic Literature Review: Penyalahgunaan Narkoba di Kalangan Remaja dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 20(1), 1–13.
- Putri, L. R., Pembayun, N. I. P., & Qolbiah, C. W. (2024). Dampak Kekerasan Seksual terhadap Perempuan: Sebuah Sistemik Review. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 17.
- 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.
- Zai, E. P., Duha, M. M., Gee, E., & Laia, B. (2022). Peran Kepala Sekolah dalam Pelaksanaan Manajemen Berbasis Sekolah di SMA Negeri 1 Ulugawo. *Curve Elasticity: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 3(2), 13–23.