

# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1

### KATA PENGANTAR

Saya adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai *Self-Regulation* pada pecandu narkoba di panti rehabilitasi.

Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner ini. Saya harap saudara mengisi dengan sejujur-jujurnya sesuai keadaan diri saudara. Partisipasi saudara dapat memberikan manfaat bagi penelitian ini. Saudara tidak perlu khawatir karena saya akan menjamin kerahasiaan identitas saudara.

Terima kasih atas kerjasamanya.

Bandung, 2006

Peneliti

**Universitas Kristen Maranatha**

## LAMPIRAN 2

### DATA PRIBADI

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis kelamin\* : L / P

Agama :

Suku bangsa :

Pendidikan terakhir :

Anak ke : .... dari .... Bersaudara

Status pernikahan\* : a. Belum menikah b. Menikah c. Pernah menikah

Saudara yang terlibat penggunaan narkoba :

\* : Lingkari salah satu

### LAMPIRAN 3

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner *Self-Regulation*

Pada halaman berikut terdapat sejumlah pernyataan. Saudara diminta untuk menjawab setiap pernyataan sesuai dengan keadaan diri saudara yang sebenarnya. Saudara diminta untuk memilih salah satu dari keempat pilihan jawaban dengan memberi tanda *check list* (  $\surd$  ) pada kotak yang tersedia, dengan pilihan jawaban sebagai berikut:

- Sangat Sesuai (SS), jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan saudara
- Sesuai (S), jika pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan saudara
- Tidak Sesuai (TS), jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan saudara
- Sangat Tidak Sesuai (STS), jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan saudara

Pastikan semua pernyataan tidak ada yang terlewat. Terima kasih atas kerjasamanya.

#### LAMPIRAN 4

No	Item	SS	S	TS	STS
1.	Saya ingin melepaskan narkoba dari kehidupan saya untuk selamanya				
2.	<p>a. Agar lepas dari ketergantungan narkoba, saya merencanakan untuk mengikuti semua program pemulihan yang diadakan di panti rehabilitasi ini</p> <p>b. Saya menargetkan waktu dalam menjalani pemulihan untuk lepas dari narkoba (tuliskan berapa bulan:.....)</p>				
3.	<p>a. Saya yakin akan mampu mengikuti semua program pemulihan yang diadakan oleh rehabilitasi ini</p> <p>b. Saya yakin akan mampu mencapai target yang sudah saya tetapkan dalam menjalani pemulihan untuk lepas dari narkoba</p>				
4.	<p>a. Dengan mengikuti semua program pemulihan, saya berharap akan mampu melepaskan narkoba dari kehidupan saya</p> <p>b. Dengan kemampuan yang saya miliki, saya menduga akan mampu menyelesaikan pemulihan sesuai target yang telah saya tetapkan</p>				
5.	a. Saya merasa senang mengikuti semua materi				

	<p>disetiap sesi pemulihan</p> <p>b. Mempelajari semua materi disetiap sesi pemulihan sangat menarik minat saya</p> <p>c. Saya akan bersungguh-sungguh menjalani semua program pemulihan sesuai target waktu yang telah saya tetapkan</p> <p>d. Menjalani semua program pemulihan sesuai target waktu yang telah saya tetapkan sangatlah berarti bagi saya</p>				
6.	<p>a. Saya akan mempertahankan cara-cara yang telah saya tetapkan dalam mengikuti semua program pemulihan</p> <p>b. Saya akan mempertahankan target waktu yang telah saya tetapkan dalam menjalani pemulihan</p>				
7.	<p>a. Saya berupaya tepat waktu mengikuti semua program pemulihan</p> <p>b. Saya berusaha konsentrasi mengikuti pemulihan sesuai dengan target waktu yang telah saya tetapkan</p>				
8.	<p>a. Saya dapat membayangkan manfaat yang saya dapat setelah menjalani pemulihan</p> <p>b. Saya sudah dapat melihat langkah-langkah yang harus dilakukan untuk lepas dari narkoba sesuai dengan target waktu yang telah saya tetapkan</p>				
9.	<p>a. Saya tetap konsentrasi mengikuti sesi pemulihan</p>				

	<p>dalam keadaan apapun</p> <p>b. Saya berusaha untuk mengabaikan semua gangguan-gangguan selama mengikuti kegiatan agar lepas dari narkoba sesuai dengan target waktu yang telah saya tetapkan</p>				
10.	<p>a. Saya mampu melaksanakan langkah-langkah pemulihan yang saya buat dalam rangka lepas dari ketergantungan narkoba</p> <p>b. Saya mampu melaksanakan cara-cara pemulihan yang saya buat sesuai target waktu yang telah saya tetapkan untuk lepas dari narkoba</p>				
11.	<p>a. Saya dapat mengingat hal-hal yang mendukung saya saat berusaha menahan keinginan mengkonsumsi narkoba</p> <p>b. Saya dapat mengingat hal-hal yang menghambat saya saat berusaha menahan keinginan mengkonsumsi narkoba</p> <p>c. Saya dapat mengingat hal-hal yang mendukung saya saat menjalani pemulihan sesuai target waktu yang telah saya tetapkan</p> <p>d. Saya dapat mengingat hal-hal yang menghambat saya saat menjalani pemulihan sesuai target waktu yang telah saya tetapkan</p>				
12.	<p>a. Saya mencoba cara baru agar dapat lebih cepat pulih dari ketergantungan narkoba</p>				

	<p>b. Saya merubah target waktu yang saya tetapkan sesuai dengan kemampuan saya untuk lepas dari narkoba</p>				
13.	<p>a. Saya mampu menilai perilaku saya setelah menjalani sesi pemulihan</p>				
	<p>b. Saya mampu membandingkan target waktu yang saya tetapkan sebelum dan sesudah menjalani pemulihan</p>				
14.	<p>a. Saya mampu menemukan penyebab keberhasilan untuk lepas dari ketergantungan narkoba</p>				
	<p>b. Saya mampu menemukan penyebab kegagalan untuk lepas dari ketergantungan narkoba</p>				
	<p>c. Saya mampu menemukan penyebab keberhasilan dalam mencapai target waktu untuk menjalani pemulihan</p>				
	<p>d. Saya mampu menemukan penyebab kegagalan dalam mencapai target waktu untuk menjalani pemulihan</p>				
15.	<p>a. Saya merasa bangga berhasil lepas dari ketergantungan narkoba</p>				
	<p>b. Saya merasa puas berhasil menjalani semua pemulihan sesuai dengan target yang saya tetapkan</p>				
16.	<p>a. Apabila saya berhasil melepaskan diri dari narkoba, saya akan berusaha mempertahankan usaha yang telah dilakukan</p>				



	<p>b. Jika sebagian besar perilaku saya belum dapat menahan godaan narkoba, hal tersebut karena pemulihan yang saya jalankan tidak efektif</p> <p>c. Apabila saya berhasil melepaskan diri dari narkoba sesuai dengan target waktu yang saya tetapkan, saya akan berusaha mempertahankan cara-cara yang telah dilakukan</p> <p>d. Jika target waktu untuk lepas dari narkoba tidak dapat saya penuhi, hal tersebut bukanlah kesalahan saya</p>				
--	--	--	--	--	--

## LAMPIRAN 5

### KERANGKA WAWANCARA "ASPEK-ASPEK SELF-REGULATION"

Aspek	Dimensi	Indikator	Wawancara
<b>Forethought</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Task analysis</li>           <li>- Self motivation beliefs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Goal setting</li>    <li>- Strategic planning</li>    <li>- Self efficacy</li>    <li>- Outcome expectation</li>    <li>- Intrinsic interest/value</li>      <li>- Goal orientation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apa tujuan saudara masuk ke dalam panti rehabilitasi ini?</li> <li>- Atas keinginan siapa saudara masuk ke panti rehabilitasi ini? Apa alasannya?</li> <li>- Apakah target yang akan saudara capai?</li> <li>- Apa arti "sembuh" untuk saudara?</li>   <li>- Apa rencana saudara untuk dapat mencapai target pemulihan yang sudah saudara tentukan?</li> <li>- Kelebihan dan kekurangan yang saudara miliki yang mendukung dan menghambat langkah-langkah yang akan dilakukan untuk lepas dari narkoba!</li>   <li>- Seberapa yakin saudara mampu mencapai target yang sudah saudara tentukan untuk diri saudara? Kenapa?</li> <li>- Jika merasa tidak yakin, apa kendala yang saudara alami?</li>   <li>- Apakah saudara dapat membayangkan hasil yang akan saudara capai?</li> <li>- Hasil apa yang terbayang bila saudara dapat mencapai tujuan tersebut?</li>   <li>- Hal apa yang membuat saudara merasa senang mengikuti dan mempelajari semua materi yang diajarkan disetiap sesi pemulihan?</li> <li>- Bagaimana cara saudara dalam menjalankan semua sesi yang diadakan disini dengan sungguh-sungguh?</li> <li>- Bagaimana tanggapan saudara mengenai sesi/ kegiatan yang diadakan dipanti rehabilitasi ini?</li> <li>- Bagaimana perasaan saudara mengenai sesi/ kegiatan yang diadakan dipanti rehabilitasi ini?</li> <li>- Jika saudara sedang mengalami perasaan tidak enak (kesal, marah, sedih) apakah hal tersebut berpengaruh pada kegiatan yang saudara lakukan?</li> <li>- Manfaat apa yang saudara dapat dalam menjalani pemulihan ini?</li>   <li>- Apakah saudara dapat mempertahankan semangat saudara untuk mencapai target</li> </ul>

			<p>yang sudah saudara tentukan?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bagaimana cara saudara dalam mempertahankan strategi yang telah ditentukan?</li> </ul>
<b>Performance/Volitional Control</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Self control</li> <li>- Self observation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Self instruction</li> <li>- Imagery</li> <li>- Attention focusing</li> <li>- Task strategies</li> <li>- Self recording</li> <li>- Self experimentation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah saudara dapat mengarahkan diri dalam melaksanakan semua kegiatan yang diadakan?</li> <li>- Bagaimana caranya?</li> <li>- Apakah saudara optimis dalam menjalankan rencana yang sudah disusun sebelumnya?</li> <li>- Seberapa optimis saudara dalam menjalankan rencana yang sudah disusun sebelumnya?</li> <li>- Hal apa yang membuat saudara tidak dapat membayangkan manfaat apa yang saya dapat selama menjalani pemulihan?</li> <li>- Apa dampak hal tersebut terhadap pemulihan yang saudara lakukan?</li> <li>- Apakah saudara dapat memusatkan perhatian di setiap kegiatan yang diadakan?</li> <li>- Bagaimana caranya agar tetap memusatkan perhatian dalam melaksanakan apa yang sudah saudara rencanakan?</li> <li>- Hal apa yang membuat saudara tidak dapat berkonsentrasi selama pemulihan?</li> <li>- Bagaimana cara mengatasi hal tersebut?</li> <li>- Apa dampaknya bagi pemulihan yang saudara jalani?</li> <li>- Berapa persen saudara mampu melaksanakan langkah-langkah kegiatan yang telah saudara buat dalam mencapai target yang sudah saudara tentukan?</li> <li>- Jika tidak, hal apa yang menghambat saudara?</li> <li>- Pengalaman apa yang membuat saudara berhasil-gagal menahan keinginan mengkonsumsi narkoba?</li> <li>- Pengalaman apa yang membuat saudara berhasil-gagal menjalankan sesi?</li> <li>- Hal apa yang menyebabkan keberhasilan-kegagalan tersebut?</li> <li>- Langkah apa yang saudara lakukan terhadap situasi tersebut?</li> <li>- Bagaimana perasaan saudara mengenai keberhasilan-kegagalan tersebut?</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Strategi seperti apa yang akan saudara lakukan?</li> <li>- Apa yang menyebabkan saudara tidak melakukan strategi lain?</li> <li>- Perubahan apa yang saudara lakukan terhadap target waktu bila terjadi kegagalan?</li> </ul>
<b>Self Reflection</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Self judgement</li> <li>- Self reaction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Self evaluation</li> <li>- Causal attribution</li> <li>- Self satisfaction</li> <li>- Adaptive-defensive inferences</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Apakah saudara membandingkan hasil yang saudara capai dengan tujuan yang sudah saudara tentukan?</li> <li>- Bagaimana saudara membandingkan target waktu yang ditetapkan sebelum dan sesudah menjalani pemulihan?</li> <li>- Apa pentingnya hal tersebut bagi saudara?</li> <li>- Saat mengalami keberhasilan-kegagalan, apakah saudara mengevaluasi hal tersebut?</li> <li>- Menurut pendapat saudara, yang menyebabkan saudara berhasil-gagal mencapai hasil seperti yang saudara peroleh adalah karena usaha saudara sendiri atau pengaruh lingkungan (keluarga, para staf, terapis, teman)?</li> <li>- Menurut pendapat saudara, apa yang menyebabkan saudara berhasil-gagal mencapai hasil sesuai dengan target waktu yang saudara tetapkan?</li> <li>- Apakah saudara merasa puas dengan hasil usaha yang telah saudara peroleh?</li> <li>- Seberapa puas saudara menilai hal tersebut?</li> <li>- Apakah kesimpulan saudara tentang hasil usaha yang telah saudara capai, apakah saudara perlu mempertahankan, meningkatkan atau mengubah dan menghindari hal-hal yang telah saudara lakukan dalam rangka mencapai tujuan yang saudara tentukan?</li> <li>- Dengan cara seperti apa?</li> </ul>

## **LAMPIRAN 6**

### Kerangka Wawancara Data Penunjang

1. Sejak kapan saudara mengkonsumsi narkoba?
2. Jenis obat-obatan seperti apa yang saudara konsumsi?
3. Apa alasan saudara mengkonsumsi narkoba?
4. Dari mana saudara mendapatkan narkoba?
5. Dari mana saudara mendapatkan uang untuk membeli narkoba?
6. Sejak kapan saudara menjalani proses pemulihan dipanti rehabilitasi ini?
7. Bagaimana perasaan saudara setelah tinggal dipanti rehabilitasi ini ?
8. Selama menjalani pemulihan di panti rehabilitasi ini, apakah saudara mengalami kemajuan? Dalam bentuk apa?

### Faktor eksternal

1. Sebutkan masalah-masalah yang saudara rasakan selama kegiatan atau sesi yang dilakukan! Bagaimana saudara mengatasi hal tersebut?
2. Sebutkan masalah-masalah dalam kehidupan pribadi saudara yang saudara rasa menghambat proses pemulihan! Bagaimana saudara mengatasi hal tersebut?
3. Bagaimana tuntutan lingkungan kepada saudara sebagai seorang pecandu narkoba?
4. Bagaimana perasaan saudara terhadap tuntutan tersebut?
5. Dampak apa yang saudara rasakan terhadap tuntutan tersebut?

6. Bagaimana hubungan saudara dengan keluarga saat ini?
7. Apakah keluarga sering mengunjungi saudara selama berada dipanti rehabilitasi?
8. Bagaimana perasaan saudara mengenai hal tersebut?
9. Apakah keluarga memberikan dukungan selama saudara menjalani proses pemulihan? Dalam bentuk apa?
10. Bagaimana hubungan saudara dengan penghuni lainnya?
11. Apakah penghuni lain mendukung saudara dalam mencapai tujuan?
12. Apakah saudara mengalami kesulitan dalam berelasi dengan penghuni lain?  
Usaha apa yang saudara lakukan?
13. Apakah hal tersebut mempengaruhi proses pemulihan saudara?
14. Apakah saudara sering berbagi cerita/permasalahan dengan penghuni lain?
15. Bagaimana hubungan saudara dengan para staff?
16. Apakah para staff mendukung saudara dalam mencapai tujuan?
17. Apakah saudara mengalami kesulitan dalam berelasi dengan para staff? Usaha apa yang saudara lakukan?
18. Apakah hal tersebut mempengaruhi proses pemulihan saudara?
19. Apakah saudara sering berbagi cerita/permasalahan dengan para staff?
20. Apa yang saudara lakukan untuk mengisi waktu luang dipanti rehabilitasi?
21. Bagaimana pendapat orang tua, teman sesama pecandu dipanti rehabilitasi, para staf dan terapis terhadap tingkah laku yang saudara tunjukkan selama berada dipanti rehabilitasi?

22. Apa peranan orang tua, teman sesama pecandu dipanti rehabilitasi, para staf dan terapis terhadap tingkah laku yang saudara tunjukkan selama berada dipanti rehabilitasi?
23. Apa peranan orang tua, teman sesama pecandu dipanti rehabilitasi, para staf dan terapis bagi saudara dalam melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan dari perencanaan yang saudara buat? Bagaimana bentuk peranan tersebut?

## **LAMPIRAN 7**

### **Hasil Wawancara T**

Sejak SMP T sudah mengkonsumsi obat-obatan secara bertahap mulai dari pil, ganja, sampai minuman beralkohol. Tahun 1995 T mulai mengenal putaw dan akhirnya bertahan mengkonsumsi putaw sampai tahun 2005. Awalnya mengenal narkoba dari teman yang sering menawarkan, tapi juga ada keinginan yang besar untuk mencoba dan lama-kelamaan narkoba menjadi kebutuhan bagi T. Menurut T saat menggunakan putaw perasaannya menjadi senang, membuat ketagihan, dan bila tidak mengkonsumsi narkoba saat bangun tidur badan menjadi tidak enak, pegal-pegal, tidak nyaman, pilek, dan rasa keinginan yang kuat untuk menggunakannya. Pernah suatu waktu T tidak bisa bangun karena sudah sangat parah, dan saat itu T mengkonsumsi putaw setiap hari.

Untuk mendapatkan narkoba biasanya T membeli sendiri, dari teman atau dari bandar. Uang untuk membeli narkoba T dapatkan dengan cara meminta pada orang tua, menipu keluarga dan teman-teman, mengambil barang dirumah dan barang teman-teman. Orang tua T mengetahui bahwa T menggunakan narkoba pada tahun 1997, awalnya karena dirumah sering ditemukan obat-obatan dan terdapat bekas darah suntik. Namun melihat hal tersebut tidak ada tindakan selanjutnya yang dilakukan orang tua T, mereka hanya memberikan nasehat untuk berhenti tapi tidak melakukan apapun. T sempat ditangkap polisi dan cukup lama berada didalam tahanan, saat itulah keinginan untuk sembuh muncul dan T mencari informasi tentang



tempat rehabilitasi. Keinginan T sangat besar untuk sembuh tapi tidak tahu bagaimana caranya, kemudian orang tua T mencarikan tempat rehabilitasi.

T mulai masuk di panti rehabilitasi “X” pada bulan juni 2005, T ingin berhenti karena sudah tidak bisa melakukan apapun diluar. Selama menjalani pemulihan T ingin agar tetap berada di komunitas rehabilitasi “X”, karena T merasa sudah tidak bisa berbuat apapun, bagi T diluar resikonya berat, pasti akan bertemu teman-teman pecandu, tetapi disini merupakan komunitas yang aman untuk tetap pulih dari narkoba. Tujuan T masuk rehabilitasi adalah bersih dari narkoba, tidak mengkonsumsi narkoba lagi, dan ingin menyenangkan orang tuanya. Saat masih kecanduan dihati kecil T sudah terpikir untuk berhenti dari narkoba, karena bertahun-tahun mengkonsumsi narkoba tapi tidak tahu caranya untuk berhenti sampai akhirnya menemukan komunitas ini.

Selama berada di rehabilitasi T merasa sedih karena jarang bertemu orang tua, marah ketika meminta sesuatu tidak berhasil didapatkannya atau ada keinginannya yang tidak tercapai, banyak saat-saat penting yang terlewatkan misalnya berkumpul dengan keluarga saat lebaran, tapi juga senang karena banyak teman yang bisa saling berbagi cerita. Bagi T selama berada di rehabilitasi dirinya mengalami suatu kemajuan dalam bentuk nilai-nilai yang dulu pernah terkubur sekarang kembali lagi, dulu T sering berbohong, memanipulasi, tapi sekarang sudah bisa dikendalikan dan T lebih mengenal dirinya sendiri. Menurut T kalau hanya sembuh merupakan hal yang mudah yaitu hanya sekedar tidak mengkonsumsi narkoba, tapi untuk tetap pulih dan bersih dari narkoba sangat panjang dan sulit karena merupakan hal yang harus dijaga

sampai mati dan T ingin benar-benar bersih dari narkoba. Dalam mencapai tujuannya T merencanakan untuk tetap berada di komunitas ini, walaupun nanti program yang dijalannya sudah selesai tapi T tetap akan menjalin hubungan dengan komunitas rehabilitasi “X”.

Target yang ditetapkan T adalah bersih dari narkoba, T pernah enam bulan tidak mengkonsumsi narkoba tapi T tidak mendapatkan apapun karena T menjalani hari-hari dengan ketakutan-ketakutan, bertemu dengan teman-teman negatif, walaupun tetap bisa menjalani kuliah tapi tidak tahu apa yang harus dilakukannya, tidak tahu harus berbagi dengan siapa, dan setelah itu mengkonsumsi narkoba lagi. Sedangkan disini pikiran T lebih terbuka, ternyata penyakit kecanduan luas cakupannya, menyerang empat aspek yaitu biologis, psikologis, sosiologis, dan spiritual. Dampak dari narkoba sangat besar terhadap keempat aspek tersebut. T menargetkan waktu selama sembilan bulan untuk menjalani pemulihan, namun awal masuk rehabilitasi tergetnya hanya tiga bulan tetapi setelah dijalani ternyata menyimpang jauh dari target. Selama tiga bulan itu T belum mengenal siapa dirinya, dan T juga tidak tahu kalau pemulihan yang diterapkan minimal 9 bulan.

T merasa dirinya lebih banyak kekurangan daripada kelebihan, karena sadar sebagai pecandu yang sudah tidak memiliki nilai-nilai, benar-benar terjerumus, dan setelah di rehabilitasi T sadar, diingatkan, diberi kepedulian ternyata dirinya parah dan T berusaha membangun dirinya disini. Kelebihan yang dimilikinya adalah berpikir positif, keinginan yang besar untuk belajar, bisa mengikuti pola hidup sehat, kepedulian yang besar terhadap sesama. Kekurangannya adalah malas, curang, suka

memanipulasi, bila bercanda terlalu berlebihan, dan tidak tahu penempatan. Dari kelebihan dan kekurangan tersebut ada yang mendukung dan menghambat T selama menjalani pemulihan, misalnya rasa malas yang menghambat pemulihannya. Ketika T sadar akan rasa malasnya, hal tersebut menjadi motivasi T untuk merubah dan menindaklanjuti kekurangan yang ada.

Dipemulihan tidak hanya menjalani hari tetapi mendapatkan sesi-sesi, minimal mengenal diri sendiri. Setelah menjalani program T menjadi tahu dirinya sendiri, apa yang tidak boleh dilakukannya. Keyakinan untuk pulih selama masih disini 100%, tapi kalau sudah diluar hanya 50%. Ketidakyakinan untuk bisa pulih sampai sekarang masih menjadi beban pikirannya, T merasa ketakutan apakah dirinya bisa menjaga pemulihan seumur hidup, tidak mengkonsumsi narkoba lagi sampai mati. T merasa tidak yakin saat sedang sendiri, melamun, keraguan dalam menjaga pemulihan, atau saat terlintas pertanyaan-pertanyaan yang membuatnya tidak yakin, misalnya apakah dirinya mampu menolak bila ditawarkan narkoba yang rasanya enak dan bisa membuat perasaannya selalu senang. Untuk mengatasinya T berbagi cerita dengan penghuni lain atau staf dan mendapat masukan yaitu lakukan hanya untuk hari ini, tidak perlu berpikir terlalu jauh, berpikir bisa pulih sampai mati tapi harus menggunakan konsep hanya untuk hari ini, hari ini tidak mengkonsumsi narkoba merupakan penghargaan untuk dirinya sendiri sehingga ada motivasi untuk menjalani hari esok, dan besoknya menggunakan konsep itu lagi sampai akhirnya sudah jauh melewati hari-hari tanpa narkoba.

Saat sedih, kangen juga membuat T tidak yakin dapat pulih, kalau sedang sedih T merasa ingin pulang karena disini hidup serba teratur, dikondisikan, terkontrol, merasa ada satu bagian dalam hidup T yang dirampas yaitu kebebasannya. T ikhlas menjalani pemulihan tapi tidak terbayang akan selama ini, T berpikir hanya tiga bulan atau beberapa bulan saja. T harus bisa menerimanya, karena disini disadarkan bahwa T telah banyak menyakiti dan mengecewakan orang lain, terutama orang tua. Beban berat yang dialaminya selama di pemulihan tidak bisa dibandingkan dengan akibat yang telah ditimbulkannya dari pemakaian narkoba. T merasa kurang yakin menjalankan strategi yang telah direncanakan, dari dirinya mungkin bisa tapi teman-teman negatif berusaha bagaimana caranya bisa merangkul T lagi, dan T masih belum sanggup untuk menolak, tapi selama disini T yakin mampu melaksanakan langkah-langkah yang telah direncanakannya.

Apabila sudah kembali terjun ke masyarakat dan lepas dari komunitas ini T tidak bisa menjamin dirinya akan tetap bisa bertahan untuk tidak terjerumus lagi pada narkoba karena masih banyak ketakutan-ketakutan didalam diri T, misalnya saat bertemu teman negatif yang menawarkan narkoba, T merasa belum bisa menjaga dirinya sendiri, tantangan diluar lebih besar sedangkan disini T bisa berbagi dengan teman-teman penghuni dan para staf, bercerita tentang masalah-masalahnya, menerima masukan dan cara penyelesaian masalah.

Hal yang membuat senang mengikuti sesi karena banyak teman sesama pecandu dalam pemulihan, baru sekarang menemukan hal ini. T diwajibkan untuk mengikuti semua sesi, awalnya malas karena merasa terpaksa, tapi disini pola hidup

kita menjadi terstruktur. Kalau sedang malas, T tetap memaksakan diri untuk mengikuti sesi karena disini diwajibkan untuk ikut. Kalo malas pasti ada konsekuensinya namun T tetap mempertahankan semangat untuk pulih.

Menurut T ia dapat mengarahkan diri misalnya bila sedang malas maka harus memotivasi diri sendiri, menggunakan cara berpikir konsekuensi artinya segala sesuatu yang tidak dilakukan pasti ada konsekuensinya karena berada di pemulihan setiap saat diingatkan, dimonitor oleh staf. Dalam keadaan apapun, senang, sedih, kesal, marah, tetap harus mengikuti sesi.

T optimis 100% untuk sembuh. Aplikasi dari apa yang didapat adalah mempertahankan nilai-nilai yang telah dibangun disini, harus tahu batasan, tidak boleh dekat dengan teman-teman negatif lagi, namun teman-teman negatif untuk saat ini tidak menghubungi T karena tidak pernah bertemu, tidak boleh lupa dengan komunitas ini. Menurut T sesi yang diadakan bagus, menarik dan banyak manfaatnya, T dapat mengetahui cara untuk menghadapi keadaan setelah keluar dari rehabilitasi, yang membawakan sesi juga pengalamannya banyak. Manfaat dari sesi adalah pikiran T menjadi lebih terbuka, bisa mengambil koneksi misalnya bisa mengingat kembali ke masa lalu, membuat rencana untuk masa depan, bisa melihat satu masalah tidak hanya dari satu sisi tapi dari sisi yang berbeda. Menurut T dalam mengaplikasikan program pemulihan yang didapatnya sulit, memang T merasa optimis yakin mampu melakukannya, tapi aplikasinya berat. Disini bersih dari narkoba, mampu berpikir waras, tidak takut menghadapi lingkungan masyarakat, namun setelah keluar dari sini berusaha terapkan apa yang didapat disini,

T sungguh-sungguh menjalankan program pemulihan, mencoba untuk mendorong diri sendiri, tidak malas, berpartisipasi disetiap sesi, banyak bertanya, aktif bertanya. Bila sedang kesal dengan teman sesama penghuni bagi T hal tersebut tidak mempengaruhi pemulihan yang dilakukannya. Saat kesal dengan diri sendiri maka T akan berbagi, mendapat masukan tapi harus bisa memilih masukan dari banyak orang. T harus bisa konsentrasi di setiap sesi, caranya dengan mendengarkan, mencatat, memperhatikan apa yang diajarkan. Kesalnya ditinggalkan dulu, pernah saat kesal menjalankan sesi malah mencorat-coret buku atau menggambar-gambar, saat itu sedang mengalami banyak masalah dengan pacar, kesal dengan orang, mendapat konsekuensi, keinginan T banyak yang di tolak. T berusaha untuk fokus walaupun sedang kesal, karena bila tidak fokus banyak sesi yang terlewatkan. Bagi T dampak dari tidak konsentrasi tidak terlalu mengganggu pemulihan, tapi banyak materi sesi yang tidak didapat.

Strategi yang dilakukan selama proses pemulihan adalah dengan mencoba hal yang paling efektif yaitu tetap berada dan berhubungan dengan komunitas ini. Pengalihan bila bertemu teman-teman negatif hanya sekedar menyapa lalu meninggalkannya. Cara T untuk menghindari terjerumus pada narkoba lagi yaitu dengan tetap berhubungan dengan komunitas ini, apabila mendapat masalah tetap berbagi baik dengan penghuni lain atau dengan para staf.

Menurut T tidak ada keberhasilan dan kegagalan yang dilakukan selama disini. Cara T untuk menahan godaan narkoba yaitu dengan berpikir positif, memikirkan konsekuensinya, pikirkan siapa yang akan tersakiti, mencari hal baru,

kegiatan baru. Rasa ingin mengonsumsi narkoba sering muncul, terutama bila sedang berada di WC, saat sendirian, siang hari atau tidur siang sambil menggunakan narkoba. T merasa bangga akhirnya bisa menahan untuk tidak menggunakan narkoba, dan T pasti menghargai hal tersebut. T pernah mendapatkan suatu pengalaman pembelajaran sebagai konsekuensi dari perilakunya, saat itu T melakukan hal curang dengan menyembunyikan rokok dan akhirnya konsekuensi yang didapat adalah dalam sehari hanya mendapat tiga batang rokok saja. Namun hal tersebut pernah T ulangi lagi, dan T hanya mendapat dua batang rokok dalam sehari. Dari kejadian itu T mendapat pembelajaran karena hal tersebut berbahaya untuk dirinya apabila sudah terjun di masyarakat dan apabila masih bersikap seperti itu dirinya bisa terjerumus lagi pada narkoba, sifat pecandu yang dulu dimilikinya harus bisa dirubah. Sekarang sifat curangnya sudah mulai berkurang walaupun masih ada.

Bila strategi yang ditetapkan tidak berhasil dilaksanakan T mencoba strategi baru, strateginya tidak jauh berbeda dengan yang lama hanya caranya dan pengendaliannya yang berbeda. Tapi selama ini T masih tetap menggunakan strategi yang ditetapkan, strategi yang baru masih dipikirkannya. Rasa malas yang dapat menghambat pemulihan juga berusaha T ubah dengan cara melawan rasa malas tersebut, memotivasi diri dan kembali pada komitmen dirinya berada di rehabilitasi. Lain halnya dengan kecurangan yang pernah dilakukan T, T seringkali mengulangi perbuatannya walaupun T berusaha untuk menguranginya.

T selalu menilai apa yang dilakukannya setiap hari, dengan cara memberikan penghargaan untuk diri sendiri. Suatu keberhasilan bagi T, karena hari ini minimal

masih tetap bersih dari narkoba, tetap berpikir waras, melakukan hal baru dalam hidupnya, itu suatu penghargaan untuk T. Setiap bangun tidur selalu membuat rencana yang akan dilakukan, minimal menjalankan salah satu dari rencana yang telah disusun, di rehabilitasi juga diajarkan membuat jurnal yang intinya tujuan setiap hari, apa yang dirasakan, kegiatan yang dilakukan, hal baru yang dilakukan harus dibuat kesimpulan, misalnya tujuan hari ini ingin membawakan sesi, memotong rumput, atau mengecat, hal tersebut tercapai atau tidak hari ini. Besoknya mencari lagi tujuan baru yang akan dilakukan. Sebagian besar tujuan yang ditetapkan T tercapai, sedangkan yang tidak tercapai disebabkan oleh faktor fisik, sakit, harus istirahat total, malas, cuaca panas, atau harus pulang kerumah

Pentingnya membandingkan rencana yang disusun dengan tindakan dari rencana tersebut karena di rehabilitasi belajar untuk membuat komitmen dan harus ada tindakannya dan itu berguna saat sudah diluar rehabilitasi. Yang tidak berhasil dilakukan dievaluasi, mencoba menetapkan lagi, diulang lagi, apa yang tidak tercapai, identifikasi lagi, kenapa tidak tercapai, kemudian dicoba diulang lagi. Ketika cuaca panas, T menjadi malas karena memikirkan fisik dan bisa sakit, bagi T kesehatan itu mahal, T tidak ingin sakit, maka salah satu caranya adalah tidak mengerjakannya, diam saja, menunda untuk dikerjakan atau dilakukan sore hari, saat sudah tidak panas lagi karena T takut hitam, contoh aktivitasnya mengecat, membuat graffiti, memotong rumput. Aktivitas yang dilakukan diluar misalnya ada acara, menjaga *stand*, mengikuti seminar.



Keberhasilan yang diperoleh T intinya dari diri sendiri tapi juga butuh dukungan dari orang lain karena usaha diri sendiri tanpa dukungan orang lain menjadi sia-sia, namun yang utama dari diri sendiri. Kegagalan sering dialami T, faktor yang menyebabkan hal tersebut dari diri sendiri. T merasa cukup puas dengan apa yang telah dicapai, masih banyak hal-hal yang harus di tindaklanjuti, dicari dan dilakukan lagi, karena T yakin masih banyak hal yang harus dilakukannya tidak hanya ini saja. T ingin tetap menjalani pemulihan sampai selesai, T akan mempertahankan dan meningkatkan usaha yang telah dilakukannya, caranya apabila sudah dapat, sudah mengetahui, maka T mempertahankannya agar tidak jatuh lagi. Minimal mempertahankan apa yang telah dicapai, tapi kalau bisa meningkatkan dan jangan sampai jatuh lagi. T ingin mengajak orang lain untuk sembuh, ingin melanjutkan kuliahnya lagi, kemudian bekerja.

Tuntutan lingkungan rehabilitasi sebagai pecandu awalnya sulit, tidak terbiasa bangun tidur, membereskan tempat tidur sendiri, mengecat, dan makan tepat waktu. Awalnya T merasa tidak nyaman namun lama-kelamaan menjadi kebiasaan dan nyaman. Tuntutan dari orang tua tidak banyak, jangan mengkonsumsi narkoba lagi, orang tua sudah capai, T banyak menyusahkan. Sedangkan tuntutan untuk menyelesaikan kuliah dari diri sendiri, orang tua hanya mendukung saja. Menurut T dirinya harus bisa menjaga tanggung jawab yang diberikan disini, yaitu mengatur waktu, uang, diri sendiri, dan kemampuan untuk tetap bertahan agar jangan sampai terjerumus pada narkoba lagi. Karena pemulihan yang dilakukan T sudah dalam fase *re-entry*, maka obyektivitasnya harus mencari sendiri, 50% kegiatan didalam

rehabilitasi dan 50% diluar rehabilitasi, aktivitas yang dilakukan diluar misalnya mengikuti seminar, bersosialisasi dengan orang lain, diperbolehkan untuk kuliah.

Saat ini tingkat ketergantungannya dengan para staf menurun karena sudah diperbolehkan untuk keluar rehabilitasi. Dukungan yang didapat T dari faktor eksternal dengan selalu diingatkan bahwa T sudah sering menyakiti orang lain akibat dari narkoba. Dalam mengisi waktu luang T biasanya mencari hal baru dan positif, misalnya membuat graffiti, mengurus anjing, membaca di perpustakaan kampus. Saat ini hubungan T dengan orang tua dan adik-adiknya lebih baik dibandingkan dulu, sudah bisa berbagi cerita, peran sebagai kakak yang dahulu tidak ada menjadi ada. Awalnya T merasa kesulitan, komunikasi dengan orang tua tidak ada dan sekarang T mulai membangunnya. Komunikasi T dengan pacarnya agak berkurang, pacarnya sempat mempertanyakan hubungan mereka, T menjelaskan saat ini dirinya lebih fokus ke rehabilitasi, dan mereka sempat ingin putus namun tidak jadi.

Hubungan dengan para staf baik sudah seperti keluarga. Satu sama lain saling mengingatkan, walaupun para staf suka memberikan tekanan. Bila T mengalami masalah, diberi kebebasan ingin berkonsultasi dengan staf yang mana saja. Yang biasa diceritakan mengenai hubungan dengan keluarga, pacar, teman-teman positif dan negatif. Para staf tidak hanya memberikan program pemulihan tapi juga masukan dan saran bagi T. T mengaku tidak mengalami kesulitan dalam berelasi dengan semua staf. Hubungan dengan teman sesama penghuni juga baik, tidak ada kesulitan karena seperti keluarga karena merawat bersama-sama, tidak ada senioritas karena semua sama yaitu pecandu. Bentuk dukungan yang diberikan misalnya T diingatkan bila

melakukan kesalahan, memberikan masukan apa yang dilakukan. Bila terjadi konflik bagi T hal yang wajar karena setiap hari bertemu dengan orang-orang yang sama. Apa yang diceritakan kepada penghuni lain sama dengan kepada staf, mengenai hubungan keluarga atau pacar. Bagi T, para staf yang memiliki kontribusi paling besar dalam memberikan masukan-masukan, mengingatkan kesalahan-kesalahan yang dilakukan, dan mengevaluasi tindakan-tindakan T.

## **LAMPIRAN 8**

### **Wawancara I**

Tahun 1998 saat SMP I sudah mengenal minuman beralkohol dan narkoba tapi I jarang mengkonsumsinya, I mulai ketagihan baru satu tahun belakangan ini yaitu putaw. Jenis narkoba yang pernah dikonsumsinya yaitu ganja, putaw, shabu-shabu. Alasan I mengkonsumsi narkoba karena faktor lingkungan dan faktor keluarga. Awalnya I hanya mencoba-mencoba saja agar dianggap gaul, intinya ingin diterima oleh lingkungan dan lingkungan merupakan faktor yang berpengaruh paling besar. Keluarga I bukanlah keluarga yang mengalami banyak masalah, hanya saja fanatik agama. Dikeluarga, hanya I yang bermasalah. Sejak SMP I sudah tinggal di Bandung jauh dari orang tua, di Bandung I merasa bebas sedangkan bila dirumah merasa terkekang, harus selalu berbuat baik misalnya salat, mengaji, tidak boleh main terlalu malam. I mendapatkan narkoba dari teman atau bandar, tetapi uangnya dari uang saku sendiri. Selama mengkonsumsi narkoba I tidak pernah mencuri barang orang lain, masih bisa membiayai sendiri dengan menjual barang-barang sendiri.

Orang tua tahu bahwa I mengkonsumsi narkoba pada bulan september 2004. Awalnya saudara I mengetahui hal tersebut dan menyuruh I untuk di tes dan hasilnya positif. Orang tua sadar dan meminta I untuk berhenti mengkonsumsi narkoba, lalu I juga di detoksifikasi. Reaksi orang tua kecewa namun sekarang orang tua mendukung apa yang dilakukan I di panti rehabilitasi dan I tidak dicampakkan lagi. I sempat tidak keluar rumah selama tiga bulan karena dikunci oleh orang tuanya dan akhirnya I

memberontak, I juga pernah menggunakan anti depresant dari psikiater. Menurut I pikiran pecandu itu pintar, sering berbohong, lalu I menelepon temannya untuk memberikan obat dengan cara dilemparkan lewat jendela.

I masuk ke panti rehabilitasi “X” pada bulan juni 2005, awalnya ditipu oleh ayahnya hanya untuk konseling. I diajak mengobrol oleh staf, diberi tahu bahwa kecanduan itu suatu penyakit dan diminta tinggal selama seminggu agar bisa mengobrol dan mengenal lebih jauh lagi. I dengan senang hati menerima tawaran tersebut karena teman-teman disini juga ramai, tetapi saat disini ternyata I tidak bisa keluar. I sudah tahu kalau ini adalah tempat rehabilitasi dan diminta untuk menginap dulu, namun tidak menyangka akan seperti ini, I menyangka paling lama hanya sebulan, tetapi setelah sebulan diminta untuk tetap disini. Saat itu dihati kecil ada keinginan untuk sembuh, I berpikir harus berhenti karena orang tua masih ada, tapi karena dipengaruhi obat-obatan I tidak bisa berpikir waras, penyangkalannya besar, sembuh hanya agar dipercaya saja oleh orang tua. Satu dua bulan di rehabilitasi penyangkalan I sangat besar, menurut I dirinya hanya setahun kecanduan, belum pernah mencuri barang orang lain, hanya pecandu rumahan tetapi sudah diperlakukan seperti ini, yang harus selalu mengikuti sesi, bergabung dengan pecandu-pecandu kelas berat. Tapi ternyata disini I disadarkan bahwa semua pecandu itu sama saja, I sadar dirinya melakukan detoksifikasi, ke psikiater seminggu sekali, membeli obat anti depresant dengan harga yang mahal tapi tidak pernah sembuh.

Perasaan I saat awal berada di rehabilitasi bercampur aduk, kesal karena biasanya bisa jalan-jalan kemana saja, tapi I merasa lebih banyak senangnya, bisa

menjalin hubungan yang lebih baik dengan keluarga, membuat perencanaan, semakin lama I sadar bahwa ini untuk masa depannya. Setelah dua bulan mengikuti sesi pikiran I mulai terbuka, dan tiga bulan belakangan ini perasaannya senang-senang saja.

Arti sembuh bagi I ialah bisa hidup normal, tidak menggunakan obat-obatan lagi, tahu tata karma, norma, meningkatkan nilai-nilai, menerapkan adat-istiadat yang ada, bisa memilih kebutuhan yang penting untuk diri sendiri. Bagi I tidak bisa mengatur waktu saja itu bukan pikiran waras. Menurut I di rehabilitasi ini tidak bisa menentukan berapa lama untuk menyelesaikan pemulihan, tergantung peningkatan yang kita lakukan. I menetapkan sembilan bulan, tapi kalau ada cara yang lebih cepat menurutnya itu lebih baik. Dalam menentukan berapa lama pemulihan ada persetujuan dari orang tua juga. Saat awal menargetkan waktu sesuai dengan standar yang ditentukan rehabilitasi, dan I melewatinya lebih cepat dari waktu standar. Sekarang I mempunyai tujuan untuk pulih dari ketergantungan, berpikir waras dan obyektif, bersih dari segala obat-obatan, dipercaya dan menjalin hubungan lagi dengan orang tua, keluarga, pacar, dan masyarakat sekitar. Sejak disini belum merencanakan apa-apa, baru beberapa bulan merencanakan sesuatu yaitu menetapkan sembilan bulan menyelesaikan pemulihan.

I merasa lebih banyak memiliki kekurangan dibandingkan kelebihan. Menurut I kelebihan yang dimilikinya adalah penerimaan, I merasa tidak mungkin lagi bisa sembuh sendiri, apapun caranya tidak bisa sembuh jadi mencoba untuk menjalaninya mudah-mudahan bisa berguna untuk masa depan, namun hal tersebut juga tidak lepas

dari dukungan orang lain. Keyakinan I untuk tidak mengkonsumsi narkoba lagi adalah 80%, dan 20% untuk kedepannya, mencoba berharap untuk menjadi lebih baik lagi, mungkin saja besok meninggal, mengkonsumsi narkoba lagi atau apapun bisa terjadi, I tidak tahu harus berbuat apa jadi hanya berusaha saja. I juga tidak tahu sumber 20% yang memicu untuk mengkonsumsi narkoba lagi, mungkin karena hubungan dengan keluarga tidak terlalu baik, saat mengalami masalah dengan orang-orang terdekat misalnya pacar, masalah dengan diri sendiri, I merasa bukan orang yang baik dan menjadi pesimis.

Dalam menjalankan disini berusaha untuk menjadi orang yang taat beragama, karena godaannya lebih banyak. Teman negatif sangat berpengaruh, kesempatan I untuk bertemu mereka sangat besar. Keraguannya karena 50% masih disini, dan 50% diluar, terjun ke lapangan langsung tapi satu sisi I masih berada di rehabilitasi, jadi tidak tahu situasi diluar seperti apa. 20% takutnya nanti setelah lepas dan selesai program di sini I tidak bisa menjalankannya, I tidak mau gegabah, tidak bisa yakin dan optimis karena takut. Ketakutan itu sumbernya dari lingkungan dan dengan program ini memperkuat keyakinan I dalam menghadapi tantangan diluar. I berusaha seyakini-yakinnya dalam mengaplikasikan program yang diajarkan disini, kalau dibandingkan jelas berbeda jauh antara I yang dulu dengan yang sekarang, berbeda 99%. Bagi I hal tersebut sulit, walaupun dihapus tetap masih ada bekasnya, tidak ada manusia yang sempurna.

Menurut I keberhasilan dari program ini 80%, tapi I menurunkannya menjadi 75% karena kurangnya komponen spiritual. Program ini acuannya teori, stafnya juga

baik, tapi menurut I yang penting adalah spiritual agama. Menjalankan program saja tanpa agama tidak akan bisa, dalam membuat bentengnya tidak terlalu kokoh. Nilai-nilai agama juga penting, kalau menjalankan kedua-duanya mudah-mudahan bisa lebih kuat, tapi untuk saat ini I belum memperdalam tentang agama. Namun menurut program yang diterapkan di rehabilitasi tidak seperti anggapan I, karena di rehabilitasi ada *narcotics anonymous*, 12 langkah yang inti dari semua agama termuat didalamnya namun I merasa ada pertentangan antara teori 12 langkah dengan keyakinan agama yang dianutnya.

I menjalani semua sesi yang diadakan disini karena diwajibkan. Bagi I ada sesi yang senang untuk dijalankan tapi ada yang biasa-biasa saja, karena makan juga termasuk sesi. Yang biasa-biasa saja misalnya sesi berbagi perasaan yang dilakukan setiap hari, sedangkan sesi yang paling berpengaruh pada diri I adalah sesi mengenai kepribadian, tahapan perubahan, misalnya bila bertemu dengan teman-teman negatif diajarkan cara pengalihannya. Derajat kesungguhan dalam menjalankan sesi juga berbeda, bukan dilihat dari manfaatnya besar atau tidak. I kurang berminat menjalani sesi yang menurutnya biasa-biasa saja, namun karena diwajibkan jadi hanya sekedar formalitas saja. Bagi I itu hanya kegiatan saja, tapi sekecil apapun yang dilakukan disini bermanfaat. Kalau dipikirkan dengan koneksi diluar manfaatnya besar.

Dalam mempertahankan semangat I merasa berfluktuatif, kadang fisik atau cuaca panas membuat tidak semangat menjalani program. Selain itu juga tergantung perasaan yang sedang dialaminya. Situasi yang membuat senang dan bersemangat menjalani sesi apabila ditelepon oleh pacar atau orang tua, tidak ada konflik dengan



teman. Yang membuat I kesal apabila mendengar kabar tidak menyenangkan di keluarga, konflik dengan teman, bertengkar dengan pacar, mendapat tekanan dan teguran dari staf, melakukan sedikit kesalahan langsung ditegur, mendapat konsekuensi. Cara yang dilakukan I agar tidak terlalu lama kesal dan dapat tetap mempertahankan semangat menjalani pemulihan yaitu konseling dengan staf, berbagi cerita setiap malam dengan teman, tapi menurutnya itu belum cukup, jadi I melakukan hal yang lain seperti bermain gitar dibelakang, sendirian, berteriak-teriak atau bila lagi sedih, masuk ke kamar mandi, membuka keran, dan menangis. Selain itu juga dengan komitmen pada apa yang telah direncanakan, disini ada sesi hari ini apa yang dibuat harus dicapai.

I merasa cepat jatuh apabila ada sesuatu yang tidak tercapai. I takut akan konsekuensi yang ada jadi I berusaha untuk tepat waktu dalam menjalankan setiap sesi. Sewaktu sekolah dulu I sering telat masuk dan membolos, bila ada tugas menunda untuk dikerjakan. Dalam keadaan sakit, lelah, terjadi konflik dengan teman, banyak konsekuensi yang didapat, atau ada kegiatan diluar, I memutuskan untuk menunda melakukan rencana yang telah disusun.

Manfaat yang didapat I merupakan bekal untuk diluar, bagaimana mengatasi situasi saat akan mengkonsumsi narkoba lagi, caranya agar tidak jatuh lagi. Yang membuat keberhasilan tersebut adalah dengan mengikuti peraturan yang diterapkan disini, tergantung tingkat keparahan penggunaan obat, makanya setiap orang peningkatannya berbeda-beda karena karakteristiknya berbeda. Dua bulan kedepan I berharap keyakinannya menjadi 100%, tapi I merasa tidak yakin. Caranya menggali

apa yang menjadi kekurangannya terutama dalam hal spiritual, dengan lebih banyak membaca Al-Quran, mungkin dengan cara seperti itu bisa menjadi 100%.

Saat suasana hati tidak menyenangkan sangat mempengaruhi proses pemulihan. Sedihnya saat kemarin idul fitri dan tahun baru, disini tidak bisa keluar, yang biasanya kumpul dengan keluarga tapi sekarang harus disini. Perasaan kesal itu hanya berlangsung selama dua hari, dan bagi I tidak mempengaruhi pemulihan. Disini saat sedang kesal bisa berbagi karena ada sesinya. Pengalihan yang lain yang biasa I lakukan adalah olahraga. Namun konsentrasi tetap baik, kesal, senang, atau dalam keadaan apapun, harus tetap mengikuti sesi, karena bila tidak konsentrasi saja sudah mendapat konsekuensinya, jadi I berusaha untuk tetap fokus. I sering mengalami hal tersebut, kalau sedang kesal dengan teman juga mempengaruhi pemulihan yang dijalannya. I mencoba untuk tidak goyah dalam menjalani program, intinya tetap fokus.

Setiap hari bisa saja kesal, tapi terkadang dalam seminggu perasaannya senang, kadang jatuh. Dalam menjalankan sesi yang kurang diminati I berusaha tetap fokus, menghargai juga, kalau tidak sungguh-sungguh menjalankan sesi, itu sudah merupakan konsekuensi yang didapat. Bentuk kesungguhannya misalnya ikut berpartisipasi, mencoba bertanya, menjawab pertanyaan, dan I sering melakukan hal tersebut. Kalau ada teman yang ribut saat sedang sesi, I mencoba untuk menegurnya, mengkonfrontir orang itu, kalau kita lebih lama dari dia kita bisa memberikan hukuman untuknya. Kalau lagi tidak senang, grafiknya naik turun. Dipaksakan juga tidak bisa, kesal, capai, malah menjadi tidak fokus

Untuk mencapai tujuan bersih dari narkoba salah satu cara yang dilakukannya adalah mengikuti pertemuan *narcotics anonymous*, memikirkan keluarga, diajarkan konsekuensi yang menurut I materi pelajaran tersebut sangat berarti, mencari pengalihan lain kalau muncul keinginan untuk mengkonsumsi narkoba, misalnya jalan-jalan keluar dengan teman, bermain bilyard, bermain band, basket, tenis meja. Agar cepat menjalani pemulihan I tidak mencontoh penghuni yang lama saat mereka menjalani pemulihan, karena mereka kebanyakan santai, keluar rehabilitasi, malas mencari kerja. Saat ini I sudah diperbolehkan untuk pulang ke rumah namun masih dalam pengawasan staf dan baginya itu merupakan kesempatan untuk memperbaiki hubungannya dengan keluarga. Saat ada waktu untuk pulang ke rumah I mencoba untuk mengobrol dengan keluarga, dekat dengan keluarga saja bagi I sudah merupakan sesuatu yang menyenangkan, yang biasanya dibicarakan dengan orang tua adalah masalah program, karakteristik pecandu, memberikan pengertian bahwa secara fisik dan mental pecandu berbeda dengan orang normal.

Komitmen yang disusun setiap hari harus dilakukan, misalnya hari ini berkomitmen untuk fokus atau bersih-bersih. I harus membuat komitmen sendiri, tapi karena banyak waktu luang I menjadi malas, sering tidur-tiduran. Konsekuensi yang didapat tidak secara langsung dari staf, tapi diserahkan kepada I sendiri dan tergantung kesalahannya, misalnya membersihkan rumah, membersihkan lapangan, atau menyapu. Selama ini komitmen yang dibuat seharusnya dilakukan semua, meskipun sudah fase *re-entry* tidak boleh seenaknya dari hal-hal sepele. Komitmen untuk diri sendiri selalu I jalani, karena nanti ada konsekuensinya. Hambatan yang

dihadapi kalau komitmen tidak dijalani karena faktor fisik, mudah lelah. Usaha yang dilakukan I yaitu dengan minum obat secara rutin. Rencana hari ini berusaha untuk dijalankan semua, kalau tertunda dijalankan besoknya.

Selama disini suka muncul keinginan untuk mengkonsumsi narkoba lagi, terutama saat sedang kesal dan sedih. Menurut I yang sudah bersih dari narkoba beberapa tahun juga I yakin keinginan itu masih tetap ada, apalagi I yang baru menjalani pemulihan beberapa bulan. I pernah bertemu dengan teman-teman negatif diluar, saat itu I menerapkan apa yang telah diajarkan disini, pernah juga saat I sedih karena masalah pacar dan I langsung menelepon teman atau komunitas disini. Selama ini I mengalami perubahan tingkah laku, yang biasanya bangun siang sekarang bangun pagi, tidur tidak kemalaman, tidak seenaknya saja, tidak menyusahkan orang tua dan orang lain.

Agar tidak mengkonsumsi narkoba lagi selain penerapan program yang diajarkan, menurut I dengan menikah mungkin menjadi lebih bertanggung jawab, banyak contohnya yang sudah nikah akhirnya tidak kecanduan lagi. Untuk memikirkan kedepan I tidak tahu, I berharap dan juga janji program yaitu *narcotics anonymous*, dimana I merasa bangga menjalani ini semua, hubungan dengan keluarga juga sudah baik dan I sudah dapat berpikir waras. Manfaat yang I dapat untuk masa depannya yaitu bisa berpikir berpikir waras, menahan ego, dulu bila menginginkan sesuatu harus segera terpenuhi atau memaksa orang tua tapi sekarang berusaha lebih dikendalikan, berpikir obyektif, bisa membedakan antara kebutuhan dan keinginan.

Menurut I dalam memperlakukan pecandu berbeda dengan orang biasa, butuh proses dalam menangani masalah ini. Kalau dulu I tidak bisa berhenti mengkonsumsi narkoba, kesal sedikit langsung ke narkoba, itu pengalihannya. Menurut program rehabilitasi kecanduan itu tidak bisa disembuhkan karena sama seperti HIV, kanker, hanya bisa dikurangi saja, tetapi tidak akan mati selamanya, dan I setuju dengan hal tersebut karena memang itulah yang I rasakan, contohnya I ingin berhenti tapi akhirnya kembali lagi pada narkoba.

Dulu kalau lagi kesal tidak ada cara lain untuk mengalihkannya selain narkoba, tapi kalau sekarang I mempunyai komunitas baru, teman-teman baru, yang bisa mengerti dan menasehati I. Kalau terbentur suatu masalah saat sedang diluar, menelepon ke rehabilitasi, bertemu orang-orang di rehabilitasi, tapi masalah yang dihadapinya tidak selesai begitu saja. Tergantung situasinya, kalau masalahnya kecil bisa selesai saat itu juga, tapi kalau masalahnya berat butuh proses dan waktu. Kalau lagi kesal dengan orang tua ada sesinya, I dan orang tua bertemu dengan didampingi seorang staf untuk membahas masalah tersebut, kalau dulu selalu menuruti apa yang diinginkan orang tua tapi sekarang I bisa berpendapat, mengungkapkan keinginan dan perasaannya dan masalah tersebut diselesaikan saat itu juga.

Pengalaman gagal menahan narkoba selama disini belum ada, mencoba mengambil pembelajaran dari yang pernah mengkonsumsi narkoba lagi, contohnya saat mendengar isu-isu tentang diri sendiri, isu yang tidak benar, atau sedang kesal, apa yang kurang dari diri I, berpikir tidak waras misalnya membayangkan nikmatnya narkoba, dan itu isu-isu yang sering mengganggu dan membuat I tertarik untuk

mengonsumsi narkoba lagi. I pernah mencoba untuk kabur enam bulan yang lalu, karena penyangkalan I yang sangat besar, belum puas mabuk, padahal disini pecandu kelas berat semua sedangkan I hanya kecanduan selama satu tahun, itu selalu menjadi perbandingan I. Tapi I dinasehati dan diberi tahu akibatnya kalau melakukan hal seperti itu.

I merasa bosan menjalani program selama ini, tapi mau tidak mau harus dijalannya. I diberikan waktu bebas, pulang ke rumah, istirahat untuk menonton TV, olahraga, dan itu salah satu cara untuk mengatasi rasa bosannya. Dalam mengisi waktu luang ada yang mengaturnya, mau diadakan apa, misalnya mengerjakan jurnal, mengobrol, berkumpul-kumpul, bermain gitar, atau menonton. Yang paling senang I lakukan adalah bermain gitar.

Pernah juga ada keinginan untuk kabur saat bosan, tidak yakin pada program yang diajarkan disini. I merasa baik-baik saja, sejak awal tidak yakin program ini akan membuat dirinya menjadi lebih baik. Namun sejak mendapat sesi pikirannya berubah, ternyata itu pemikiran pecandu, hanya penyangkalan, I merasa bisa sembuh sendiri padahal kenyataannya tidak, pecandu hebat memanipulasi, berdasarkan pemikirannya sendiri, dan I baru menyadari setelah mendapat sesi, mencoba untuk menyimak, berbagi dengan orang lain ternyata kehidupannya berbeda, banyak ketertarikan dari program disini.

I mengaku sering menunda apa yang telah direncanakannya, kalau lagi sakit, capai, lagi ada kegiatan diluar hal tersebut membuat rencana yang telah ditetapkannya menjadi tertunda. Hambatannya karena sakit, konflik dengan teman, banyak

konsekuensi yang didapat, membersihkan dapur, rokok ditarik, itu membuat komitmen untuk diri sendiri tidak dijalankan, karena kita harus mengerjakan konsekuensi dulu yang lebih penting.

I mencoba rencana lain yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Kalau komitmen yang dijalankan apalagi komitmen itu berhubungan, dan tidak terlaksana, otomatis harus dijalankan lagi. Komitmen itu menjadi tugas untuknya. Cara lain agar komitmen tersebut bisa dijalankan yaitu dengan berkomitmen tidak lebih dari satu, karena butuh waktu, daripada menunggu, pengaruh juga waktunya. Kalau ada sesuatu yang menghambat diluar kemampuan kita, jalankan yang ada saja, yang biasanya malas dilakukan mencoba untuk dilakukan, takut konsekuensi pasti, melawan rasa malas, menurut I itu efektif. Itu strategi, cara pengalihan, mencoba melakukan yang tidak disukai. Namun pengalaman kabur yang pernah I lakukan pernah I coba lagi, walaupun sekarang sudah tidak ada keinginan untuk melakukan hal itu lagi.

Saat fase I dan II keinginannya untuk sembuh kebanyakan untuk orang tua, tidak ingin menyakiti orang tua lagi, ingin menyenangkan mereka, dan diterima masyarakat. Semakin lama semakin banyak mendapat masukan, ini bukan untuk orang lain tapi untuk diri sendiri dan masa depan. Dari situ I menjalani pemulihan dengan sungguh-sungguh, banyak mencari tahu, mencari masukan dari orang lain yang lebih berpengalaman, pemulihan bukan untuk siapa-siapa.

Setiap malam I bersama teman sekamarnya saling berbagi apa yang telah dilakukannya hari ini. Komitmen yang direncanakan apakah semuanya tercapai atau tidak. Bila ada yang tidak tercapai disebabkan karena apa, biasanya lebih sering

karena faktor fisik. Disini juga ada jurnal, yaitu buku tentang komitmen yang akan dilakukan, apakah tercapai atau tidak. Apa yang dilakukan selama sehari penuh dibuat kesimpulan. Semua penghuni wajib untuk mengisinya.

I merasa lebih banyak keberhasilan yang didapat, karena semuanya yang membuat I tetap bertahan disini adalah staf, komunitas disini, orang tua, kalau hilang satu misalnya tidak ada dukungan orang tua akan berpengaruh, menjadi beban pikiran, I berusaha untuk menjadi orang yang lebih baik namun orang tua tetap bersikap seperti itu, akan sangat berpengaruh ke pemulihan yang dijalankan. Penyebab keberhasilannya karena usaha sendiri dan dukungan orang lain, porsinya sama. Menurut I apabila salah satu hilang bisa pincang, kalau usaha sendiri tanpa dukungan orang lain tidak mungkin. Namun selama ini semuanya baik, tidak berat sebelah, komunitas ini jelas sangat mendukung, kalau orang tua sudah mulai meningkat. Tapi sebaiknya keberhasilan yang diperoleh karena usaha, kalau tidak ada niat dari diri sendiri tidak bisa, jadi intinya niat dan tindakan.

Tetapi kegagalan yang didapatnya disebabkan karena dirinya sendiri. Kalau ada godaan, orang lain tidak bisa berbuat apa-apa, tetap harus dari diri sendiri. Kalau salah satu tidak ada, harus mencari lagi kekuatan yang lebih tinggi tapi bukan berarti Tuhan, tergantung pemahaman masing-masing. Pemahaman I kekuatan yang lebih tinggi adalah bukan dirinya, tapi orang tua dan komunitas ini. Namun I mencari hal lain yang tidak bisa hilang, misalnya mengikuti pengajian karena orang tua dan orang-orang komunitas rehabilitasi suatu saat bisa saja hilang. I mencari kekuatan



sebagai pegangannya lebih dari satu karena akan semakin memperkuat dirinya untuk tidak terjerumus pada narkoba lagi.

I terkadang merasa puas namun terkadang tidak puas terhadap apa yang telah dilakukannya. Merasa tidak puas saat dalam keadaan malas, ingin pulang, ingin mengkonsumsi narkoba, apalagi sampai terbawa mimpi, pagi-pagi sudah ingin mengkonsumsi narkoba, bagaimana caranya mendapatkan narkoba, tapi I berpikir percuma saja sudah lama disini tapi kembali lagi dari awal, dan I tidak ingin seperti itu. Kepuasan I dengan apa yang telah dilakukannya 50%, tapi lebih banyak puas daripada tidak puasnya. Selama masih hidup I diajarkan oleh para staf untuk tidak boleh merasa puas. Jadi I mencoba menggali lagi, mencari lagi, walaupun I merasa ragu dan cara yang lebih baik untuk tetap bersih dari narkoba adalah setidaknya aktif ditempat yang lebih aman yaitu komunitas rehabilitasi.

I akan tetap menjalankan pemulihan sampai selesai karena merasa belum mampu menahan keinginannya untuk mengkonsumsi narkoba terutama saat berada diluar rehabilitasi. I menjalankan usaha yang telah dilakukannya selama ini tapi akan terus meningkatkannya, misalnya ikut seminar-seminar diluar untuk menambah pengetahuan. Menurut I sifat pecandu ada tiga yaitu, obsesi, kompulsi, *denial*. Dulu kalau terobsesi dengan sesuatu dan ternyata tidak tercapai, I menjadi kesal, kemudian mengkonsumsi narkoba lagi, dan akhirnya menjadi stres. Dari kejadian tersebut, I belajar kenapa bisa tidak tercapai, mungkin karena usaha yang dilakukannya kurang. Menurut I lebih berat mengulang dari awal pemulihan daripada mengaplikasikan apa yang telah didapat selama di rehabilitasi. I merasa ragu, banyak menemukan

tantangan diluar, strategi yang dilakukannya yaitu dengan melakukan pengalihan seperti yang diajarkan di rehabilitasi.

Walaupun standarnya selesai program dua bulan lagi tapi kalau orang tua meminta untuk berhenti menjalankan pemulihan, saat ini juga bisa diberhentikan. Kalau orang tua meminta I untuk pulang saat ini dihati kecil I ingin pulang, tapi kalau dilihat dari kacamata orang lain, I belum cukup mampu, belum menyelesaikan program pemulihan disini. Kalau dari diri sendiri I merasa tidak yakin, karena belum tahu situasi diluar bagaimana, yang membuat pemulihan disini adalah staf, tidak bisa seenaknya saja. Menurut I dirinya belum mampu untuk kembali ke masyarakat. Untuk menargetkan lebih cepat menyelesaikan pemulihan kurang dari dua bulan dilihat peningkatannya, I merasa yakin dan mampu untuk menaikkan target. Ada keinginan untuk menargetkan hal tersebut, kalau bisa lebih cepat akan lebih baik.

Orang tua I jarang berkunjung, hanya sebulan sekali. Kalau dengan keluarga I malu untuk bercerita tentang permasalahan yang dialami, canggung karena dari dulu komunikasinya kurang dan kurang dekat secara emosional. Dukungan yang diberikan orang tua diantaranya mengikuti pertemuan keluarga yang diadakan di rehabilitasi. Menurut I orang tuanya mengalami perubahan perilaku terhadapnya, mulai bisa diajak berbagi, menanyakan tentang keadaan I selama di rehabilitasi, bertukar pendapat, padahal menurut I orang tuanya kolot dan terutama ayahnya. Semakin lama semakin baik perubahannya, I merasa senang karena itu suatu kemajuan untuk dirinya. Yang mendukung pemulihan tidak hanya I tapi juga orang tuanya. Kalau kakak karena masih muda, mereka sangat mengerti. Dulu orang tua I memperlakukan

secara beda dengan orang yang tidak kecanduan. I memberitahukan kepada mereka bahwa fisik dan emosionalnya juga sudah berbeda antara pecandu dengan orang normal. Orang tua I sudah menerapkan apa yang didapat di pertemuan keluarga dan I merasa lebih nyaman dengan hal tersebut. Orang tua juga memberikan evaluasi tapi secara tidak langsung, namun secara bahasa tubuh sekarang sudah berbeda.

Hubungan I dengan sesama penghuni baik-baik saja, I mudah bersosialisasi, bila berkenalan dengan orang baru tidak canggung, cepat akrab, jarang terjadi konflik, I mencoba mengerti orang lain dan barulah mereka bisa mengerti I. Semua teman mendukung I secara tidak langsung, bila I melakukan kesalahan diberi tahu, diingatkan. Walaupun di hati kecil misalnya ada teman yang mudah marah tapi tidak bisa seperti itu, satu komunitas walaupun salah tetap harus ditegur. Masukan dari teman-teman banyak, misalnya memberi nasehat lupakan dulu masalah keluarga, lupakan masa lalu, buka lembaran baru. Begitu juga dengan para staf, hubungan I baik-baik saja dan masukan yang mereka berikan hampir sama, saat mempunyai masalah mencoba untuk membuangnya satu persatu. Menurut I ada beberapa teman sesama penghuni atau staf yang sulit berelasi dengannya, mungkin I merasa minder, canggung, kalau orangnya pendiam I menjadi malas, namun I mencoba untuk tetap mendekatinya. Hal tersebut tidak mempengaruhi sesi yang dijalaninya. Bila ada beberapa staf yang kurang dekat dengannya bagi I tidak terlalu dipikirkan, biasa-biasa saja. Yang memberikan kontribusi paling besar dalam memberikan evaluasi adalah staf, karena mereka yang paling mengerti, pengalamannya sudah banyak, apa yang I lakukan sudah pernah mereka lewati, sifat pecandu juga tidak jauh berbeda.

## **LAMPIRAN 9**

### **Wawancara E**

Pada awalnya E hanya sekedar minum alkohol saat SMP kelas tiga, namun hal tersebut dilakukannya bila hanya ada acara, berkumpul bersama teman-teman, dan tidak menjadi suatu kecanduan. E merasa tidak enak bila menolak ajakan teman-temannya, dan akhirnya malah sampai mabuk. SMA kelas satu E mulai mengenal pil koplo, nipam, megadon, dan ganja. Setiap hari saat akan masuk sekolah E mengkonsumsi obat-obatan tersebut. Awalnya E mengenal narkoba karena ditawarkan oleh teman-temannya, E melihat teman-temannya bisa aktif didalam kelas, bisa mengikuti pelajaran dengan baik, karena rasa ingin tahu dan senang mencoba hal-hal baru lalu E mencoba narkoba. Ketika mencoba narkoba ternyata rasanya enak. E sempat berhenti total menggunakan narkoba saat kelas tiga, E hanya merokok saja dan sesekali mengkonsumsi ganja. Hal itu dilakukan atas kesadarannya sendiri untuk berhenti, karena saat itu hanya E yang tidak naik ke kelas tiga. Teman-temannya masih menawarkan narkoba tapi E menolaknya, mereka tidak memaksa dan menghargai keputusan E.

Dahulu E berpikir narkoba yang membuatnya berprestasi tetapi ternyata tidak. E berkomitmen untuk berhenti dari narkoba sampai akhirnya bisa lulus sekolah. E tidak merasakan dampak apapun dari pemberhentian narkoba, hanya rasa nikmat yang diperoleh dari narkoba yang sulit untuk dihilangkan. E merasa kebiasaan rutusnya ada yang hilang, namun saat itu E masih bisa mengendalikan keinginannya

untuk tidak mengkonsumsi narkoba lagi. E membeli narkoba dari uang saku harian, uang untuk makan siang dikorbankan untuk membeli narkoba.

Tahun 1996 E kuliah di Trisakti Jakarta dan mengontrak satu rumah dirumah saudaranya dengan empat temannya dari luar kota, ketiga temannya sering berkumpul sehabis pulang kuliah dan ternyata mereka bertiga sedang mengkonsumsi narkoba. Mereka menawarkan kepada E namun E menolaknya, lama-kelamaan karena melihat mereka selalu gembira akhirnya E mencoba. Pertama kali menghisap E batuk-batuk dan tidak mencoba lagi namun mereka tidak memaksa. Saat itu suasana hati E biasa-biasa saja, hanya karena ketertarikan melihat teman-temannya yang punya kegiatan sendiri. E menyadari bahwa dirinya sendirilah yang ikut bergabung. Lama tidak mengkonsumsi narkoba, pada suatu ketika E mencoba putaw. Dari situ E menjadi susah berhenti dan semakin hari semakin parah.

Salah satu mata kuliah yang diajarkan adalah bartender dan setiap mahasiswa diwajibkan untuk meracik dan mencicipi setiap minuman. Kemudian E dengan teman-temannya mencoba putaw dicampur dengan minuman, ternyata rasanya semakin enak, semakin hari dosisnya semakin naik, yang biasanya dua hari sekali menjadi sehari sekali. Saat itu belum mempengaruhi keuangannya, masih dari uang saku saja. Setelah dosis meningkat E mulai berbohong kepada orang tuanya, meminta uang dengan alasan untuk biaya kuliah, keperluan segala macam, atau kehilangan uang ATM. Kondisi E semakin tidak terkendali, dan barang-barang yang di bawa ke Jakarta semuanya habis. E menjadi semakin parah setelah 1 tahun mengenal putaw,

kehidupannya semakin tidak terkendali. E mendapatkan narkoba dari teman kuliahnya, teman serumah, bahkan dari bandar.

Jenis obat yang pernah dikonsumsi E diantaranya adalah alkohol, pil, ganja, putaw, shabu-shabu, LCD, inex. Saat mengonsumsi obat-obatan itu E merasa berada diawang-awang, seperti mempunyai halusinasi sendiri, kehidupan sendiri, merasa asyik tidak seperti kehidupan yang sebenarnya dijalani. Orang tua E mengetahui kalau E mengonsumsi narkoba setelah pemakaian putaw dan mereka mulai curiga pada pertengahan 1996, E sering meminta kiriman uang dengan berbagai alasan, dan orang tua E menelfonnya ke dosen wali E menanyakan tentang berbagai pembayaran dan ternyata menurut dosen walinya tidak ada, yang ada hanya pembayaran semester saja. E juga pernah berkata pada orang tuanya kalau dirinya menjadi anggota senat dan uang tersebut digunakan untuk keperluan senat. Ternyata menurut dosen wali E tidak bergabung dalam senat. Akhirnya ibu E ke Jakarta dan memergoki E bersama teman-temannya sedang mengonsumsi narkoba dan saat itu juga S disuruh pulang ke Surabaya.

Orang tua E kaget dan kecewa kepada E karena mereka melepas E ke Jakarta dengan harapan yang besar, ibu E sampai menangis melihat E, dan ibu berkata sejak awal tidak setuju saat bapak E menyuruh E kuliah di Jakarta. Orang tua E belum tahu bagaimana cara menanggulangi anak yang terkena narkoba terutama putaw. Setelah berhenti dari narkoba E sakit parah, dan E tidak tahu di Surabaya ada obat atau tidak, badannya lemas, karena sebelumnya E sangat intens mengonsumsi narkoba. E juga muntah-muntah, hanya di tempat tidur saja karena tidak bisa melakukan apa-apa. Saat

itu E hanya diobati di rumah aja, ditanggulangi sendiri karena orang tua E masih menganggap tabu, hal yang memalukan. Setelah tiga bulan menganggur dirumah, E kuliah lagi dan masuk tahun ajaran baru 1997 dan E mengkonsumsi narkoba lagi setelah satu bulan kuliah. Saat itu E sudah bisa mengendalikan diri namun E mencoba menghubungi teman sekolah yang juga pecandu, dan bergabung dengan mereka. E merasa belum puas dengan narkoba, karena itu merupakan hal yang sangat disukainya, membuat dirinya merasa nyaman, makanya E mencoba untuk mencari dan mencari lagi.

Orang tua E mengetahui perbuatan E setelah 3 bulan, dan orang tua menawarkan apakah E ingin berhenti sendiri atau tidak. Ketika itu orang tua E sudah mendapatkan informasi tentang beberapa tempat alternatif untuk pemulihan seperti pondok pesantren dan rehabilitasi di Malaysia tetapi di Malaysia membutuhkan biaya yang sangat besar. E memutuskan untuk berhenti sendiri saja, sebenarnya hal tersebut hanya untuk mengelabui orang tuanya. E tetap berada dirumah namun ia sudah membuat janji dan menyimpan uang ditemannya untuk membeli narkoba dengan dosis yang lebih rendah dari sebelumnya, dan temannya menaruh narkoba di kotak surat, hal tersebut E lakukan karena belum ada keinginan untuk berhenti. Orang tua E mulai percaya karena E sudah tidak sakit seperti dahulu.

Kemudian orang tua E mengetahui apa yang dilakukannya dan tahun 1998 E dimasukan ke Inabah, namun dua bulan berada di sana E kabur dengan penghuni lainnya dan E kembali mengkonsumsi narkoba lagi. Kehidupan E benar-benar hancur, pulang kerumah hanya untuk meminta uang. Setelah itu, E juga pernah

ditempatkan diluar kota oleh orang tuanya, ditempat yang terpencil yaitu di gunung dan ternyata tetap tidak berhasil. Seminggu E tidak pulang ke rumah, tetapi saat barang-barangnya sudah habis, E menelfon orang tuanya dengan mengatakan ingin berhenti dari kecanduan dan orang tua E tidak percaya. Sebenarnya hal tersebut E lakukan hanya untuk mendapat uang untuk membeli narkoba. Kemudian E melakukan pengobatan alternatif dengan menggunakan tenaga dalam di Jember namun hanya tiga hari saja, E merasa tidak kuat menjalaninya dan E juga tidak percaya, E malah menjadi sakau, rasanya sangat sakit. Akhirnya E kabur, padahal saat itu sedang ditemani oleh bapaknya. Bapak E mengancam kalau E pergi dari sini ia tidak boleh pulang kerumah. Akhirnya E ke Surabaya lagi dan kecanduan lagi.

Suatu saat E bertemu dengan teman yang suka mengikuti *Narcotics Anonymous*, dan ia menanyakan apakah E ingin berhenti atau tetap seperti ini karena dia merasa kasihan pada orang tua E. Temannya menawarkan pemulihan di panti rehabilitasi “X” Bandung. E memutuskan untuk ke Bandung hanya agar bisa pulang ke rumah, dan di terima lagi oleh keluarganya. Saat E menyetujui untuk pergi ke Bandung, E meminta syarat untuk dibelikan narkoba dulu kepada temannya. Ternyata temannya membohongi E, E diberi obat penenang dari dokter. Temannya menjanjikan bahwa di Bandung akan di berikan obat. Saat itu E benar-benar tidak ada keinginan untuk berhenti, E berpikir karena sudah tidak punya uang dan ingin pulang ke rumah. Sebelumnya E juga pernah ditangkap polisi dua kali, ketika itu E sadar ingin berhenti dari narkoba tapi setelah keluar penjara tetap saja kecanduan lagi.



Juni 2005 awal E masuk di panti rehabilitasi “X“, E merasa kesal karena ternyata tidak beri narkoba dan E ingin sekali keluar dari sana tetapi tidak bisa dan E tidak tahu daerah Bandung. E mencoba mengikuti program yang diadakan, seminggu berada disana E belum bisa menerima keberadaannya. Setelah dua bulan barulah E menyadari kesalahannya dan E ingin benar-benar lepas dari narkoba, karena E merasakan bisa sembuh lebih dari dua bulan untuk tidak menyentuh narkoba yaitu ditempat ini. Waktu aktif menggunakan narkoba seminggu sekali E sakit tetapi setelah tidak mengkonsumsi lagi ternyata jauh lebih sehat. Lepas dari narkoba sekarang sudah menjadi kebutuhan untuk dirinya. E merasa mendapatkan banyak hal-hal baru seperti sesi yang diajarkan, pengertian sembuh itu tidak hanya pulih saja. Selama di panti rehabilitasi E mengalami banyak perubahan bahkan kemajuan diantaranya sikap, pola hidup, kesehatannya membaik, motivasi, pelajaran bahwa banyak kakak disini yang bisa bertahan hidup dan sukses tanpa narkoba, dan itu yang membuatnya termotivasi untuk bisa sembuh, dan yang paling berubah adalah kelakuannya, dulu E suka memanipulasi orang lain, bangun tidur berpikir bagaimana caranya untuk mendapatkan narkoba tapi sekarang E berpikir bagaimana harus melakukan sesuatu yang paling tidak malas dikerjakan. E merasa mempunyai kemampuan dari sesi yang diajarkan sebagai benteng hidupnya dimasa depan.

Setelah menjalani pemulihan E merasa betah berada disini. Konselor E sering memintanya untuk bersosialisasi diluar panti rehabilitasi tapi E malas untuk melakukannya. Target utama E adalah ingin melepaskan narkoba untuk selamanya, memperbaiki hubungan dengan keluarga, memperbaiki kehidupan yang dulu hancur.

Apabila diperbolehkan tinggal disini E ingin tinggal disini karena rencananya setelah selesai program E ingin bekerja di tempat tersebut. E merasa belum siap untuk kembali ke Surabaya dan bertemu dengan teman-teman negatif, walaupun suatu saat pasti akan ke Surabaya. E merasa tidak mampu menghadapi hal itu karena sudah lama mengkonsumsi narkoba dan itu adalah hal yang paling disukainya. Untuk lepas dari narkoba pun butuh perjuangan, pengorbanan. E tidak mengalami kesulitan dalam menjalani sesi, menurutnya lebih sulit menghadapi kenyataan apabila sudah kembali ditengah masyarakat karena disini masih dikondisikan.

Menurut E ternyata pemulihan tidak hanya selesai program saja tapi seumur hidup, dan sangat sulit untuk menghadapi dunia luar dan E harus lebih waspada. E melewati fase I selama dua setengah bulan, padahal standarnya adalah tiga bulan. Bagi E hal tersebut bukanlah suatu keberhasilan, biasa saja karena itu sudah dilewatinya. Sedangkan di fase II tiga setengah bulan, karena obyektivitasnya tentang kepemimpinan, dan E merasa dirinya tidak bisa memimpin orang lain, merasa tidak enak bila harus memerintah orang lain, tidak bisa bersikap tegas, tidak bisa menolak permintaan orang lain karena E pikir hal tersebut baik untuk dirinya dan penghuni lain, masih ada kompromi dengan orang lain. Itu adalah sifat yang dimilikinya dahulu saat kecanduan yang bisa menjerumuskannya lagi pada narkoba. Dalam mengatasi kekurangannya itu E berusaha untuk lebih tegas, menghilangkan perasaan tidak enak bila menolak keinginan orang lain, karena hal tersebut baik untuk dirinya dan orang lain. Menurut E dirinya sudah layak untuk naik fase selanjutnya, tetapi menurut staf dirinya belum diperbolehkan untuk ke fase berikutnya karena masih banyak

kekurangan-kekurangan. E tidak menarget waktu untuk lepas dari narkoba, menjalani apa adanya. E juga tidak merencanakan strategi apapun dalam menjalani pemulihan. Bagi E jalani saja apa yang sudah diprogramkan disini. Disini diajarkan setiap komitmen yang dibuat harus dilakukan, kalau ada yang tidak dijalankan berarti kembali lagi pada sikap pecandu yang dulu.

Ada beberapa sesi yang membuat E tidak berminat, tetapi E berusaha untuk tetap konsentrasi karena takut konsekuensi yang akan diterima. Dalam usahanya untuk pulih, E merasa tidak terlalu yakin hanya 80%, namun setidaknya E yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. E merasa dapat mengarahkan dirinya dalam menjalani sesi yang diadakan, misalnya saat akan memulai sesi E datang lima menit lebih awal. Namun E tidak pernah mempelajari kembali hal-hal yang telah diajarkan. E optimis mampu pulih dari ketergantungannya selama masih berada di rehabilitasi, namun bila sudah selesai menjalani program dan kembali ke lingkungan masyarakat, E merasa masih kurang mampu menjalaninya terutama bila sudah kembali ke Surabaya. Oleh karena itu E akan tetap menjalin hubungan dengan komunitas disini, karena selalu mendapatkan masukan dan dukungan. Hal yang membuat E tidak dapat konsentrasi saat menjalani sesi apabila keadaan fisik sedang tidak baik, cuaca panas, semuanya serba dijadwal, rutinitas yang membosankan dan akibatnya menjadi malas. E merasa lebih banyak kekurangan daripada kelebihan. Kelebihan yang E miliki adalah rajin, mau bila disuruh mengerjakan apa saja, tapi kekurangannya tidak bisa bersikap tegas, menolak orang lain, dan itu bisa membuatnya terjerumus lagi pada narkoba. Disini E belajar banyak untuk merubah kekurangannya, dan E merasa agak

berkurang dibandingkan dulu. Menurut E banyak manfaat yang didapat selama berada disini, misalnya keterampilan terutama mengenai cara penolakan bila bertemu teman-teman negatif, dan pengalihan saat muncul keinginan untuk mengkonsumsi narkoba.

E merasa bisa mengarahkan dirinya saat menjalani sesi, memutuskan untuk menjalani sesi dengan baik dan sungguh-sungguh karena ingin cepat pulih dari ketergantungannya. Walaupun ada sesi yang biasa-biasa saja, namun E tetap harus bisa mengarahkan untuk tetap mengikutinya. Saat mengalami suasana hati tidak menyenangkan E menjadi tidak konsentrasi dan tidak bersungguh-sungguh menjalani sesi, E tidak dapat menerima dengan baik apa yang diajarkan. Cara mengatasinya adalah pergi ke kamar mandi, cuci muka, berteriak, atau berdiskusi dengan staf atau teman. Dengan tidak memperhatikan apa yang diajarkan itu merupakan konsekuensi yang diterimanya karena tidak konsentrasi, jadi E berusaha untuk fokus. E juga tidak bisa mempertahankan semangatnya. Namun setelah sadar lepas dari narkoba menjadi suatu kebutuhan, E berusaha meningkatkan semangatnya lagi. Kalau terjadi konflik dengan teman, E memasukkan pesan di tempat yang telah disediakan mengenai perasaannya yang ditujukan kepada yang bersangkutan, tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi E dalam menjalani sesi karena rasa kesalnya berkurang.

E optimis mampu menjalankan sesi yang diadakan disini, namun dalam penerapannya diluar E merasa tidak yakin. Selama masih dalam komunitas ini masih bisa menahan untuk tidak mengkonsumsi narkoba. E merasa yakin 100% untuk tidak menggunakan narkoba lagi selama di rehabilitasi, tapi kalau sudah berada diluar

keyakinannya hanya 80%. Menurutnya disini ada teman-teman yang mengingatkan dan masih dalam komunitas yang aman. Sedangkan bila berada diluar E belum siap terutama saat melihat narkoba ia tidak bisa menolaknya. Yang membuatnya tidak yakin adalah karena E belum menghadapi kenyataan yang sebenarnya. Bagi E setiap sesi yang dijalani bermanfaat, namun ada sesi yang senang untuk dijalani dan ada yang tidak, tetapi karena diwajibkan maka E tetap harus mengikutinya. E sering tidak mengerjakan tugas, dan berulang kali hal itu dilakukannya. Menurutnya karena banyak pekerjaan yang harus diselesaikan maka tugas-tugasnya menjadi terbengkalai, namun dilain waktu E bersama temannya biasanya membahas tugas, karena E merasa tugas-tugas tersebut bermanfaat. E menyesal tidak bisa mengerjakan tugas berdasarkan pemikiran dan solusi sendiri, tetapi hanya mendapatkan informasi dari solusi teman-temannya padahal masalah yang dihadapi setiap pecandu berbeda. Saat tidak mengerjakan tugas ada perasaan takut dalam diri E, hal tersebut membangkitkan diri sendiri agar tetap selalu belajar dan ingin tahu lebih banyak.

E sering tidak mengerjakan tugas, berulang kali hal tersebut dilakukannya. Saat mengalami kegagalan tidak mengerjakan tugas E merasa memang banyak kegiatan yang harus dijalannya, harus mengikuti seminar diluar, mengerjakan konsekuensi. Namun E tidak berupaya untuk merubah hal tersebut, jalani saja. Banyak keberhasilan yang didapat selama di pemulihan, namun E tidak mengevaluasinya, hanya sebagai penghargaan bagi diri sendiri. Sedangkan kegagalan lebih sedikit, namun E mengevaluasi hal apa yang menyebabkan rencananya tidak

tercapai. Biasanya setiap malam mengisi jurnal untuk menuliskan semua yang terjadi hari itu, atau berbagi cerita dengan teman sekamar.

Dalam menjalani pemulihan, E melaksanakan apa yang diprogramkan disini. Saat ini E diajarkan untuk membuat komitmen apa yang harus dilakukannya setiap hari, misalnya hari ini ingin membawakan sesi, bersosialisasi, atau apapun juga. Namun seringkali semua yang direncanakannya tidak semuanya dapat dijalankan. Hambatannya biasanya karena faktor fisik, cuaca panas, mendapat konsekuensi yang harus dilakukan lebih dulu. E merasa kurang yakin apa yang telah direncanakan hari ini akan terlaksana semua atau tidak, karena faktor-faktor tersebut. Tapi E berusaha untuk melakukannya semua. Walaupun ada yang tertunda, E akan melakukannya di keesokan hari. Saat mengalami kegagalan misalnya tidak mengerjakan tugas, E mengevaluasi penyebabnya tapi karena hal tersebut sering dilakukannya lagi, E tidak melakukan cara lain karena saat tidak mengerjakan tugas karena memang banyak kegiatan yang harus dilakukannya, misalnya harus mengikuti seminar diluar.

E mencari penyebab apa yang membuat komitmen yang telah direncanakannya tidak terlaksana, agar hal tersebut tidak terulang lagi. Kalau mengalami keberhasilan E tidak mengevaluasi hal tersebut, karena E merasa sesuatu yang telah tercapai hanya menjadi penghargaan untuk dirinya. Selama menjalani pemulihan, banyak kepuasan yang didapat dari dirinya sendiri misalnya perubahan pola hidupnya yang dulu tidak teratur sekarang menjadi teratur, yang biasanya bangun siang sekarang bisa bangun pagi. E merasa puas 70%, E akan puas 100% dengan pemulihan yang dilakukannya bila sudah mati. Kepuasan yang E dapat

menjadikan semangat dan motivasi untuk melakukan yang lebih baik. Penyebab keberhasilan dalam menjalani pemulihan 50% karena dirinya sendiri, dan 50% karena orang tua, teman sesama penghuni dan para staf. Menurut E tanpa dukungan eksternal dirinya tidak mungkin mampu menjalani pemulihan begitu juga sebaliknya, keduanya saling mendukung. E merasa kondisi saat ini masih riskan dan keyakinannya untuk lepas dari narkoba berkurang terutama apabila dukungan dari salah satu faktor eksternal tidak didapatkan lagi tetapi semakin bertambahnya waktu maka semakin memperkuat dirinya untuk menjauhi narkoba. E ingin tetap pulih dari ketergantungan, ingin terus meningkatkan usaha yang telah dilakukan selama ini, dengan cara mengikuti pertemuan *Narcotics Anonymous*, mencari pengetahuan yang lebih banyak dan luas tentang pemulihan agar dirinya dapat bertahan saat sudah berada diluar rehabilitasi, banyak berdiskusi dengan para staf.

Peranan faktor eksternal sangat penting bagi diri E, tapi yang paling berperan adalah orang tua. Meskipun orang tua E berada jauh namun tetap mendukung, kepedulian mereka sangat besar, misalnya dengan sering menelepon seminggu dua kali. E merasa perlakuan orang tua terhadap dirinya mengalami perubahan, yang dulu tidak menerima keberadaan E sebagai seorang pecandu, tidak ingin berbicara dengan E tetapi sekarang sangat mendukung usahanya untuk lepas dari narkoba, menanyakan kondisi dan perkembangan E, terutama ayahnya. Hal tersebut menjadi motivasi dan semangat baru.

Namun bila mengalami kegagalan, menurut E hal tersebut disebabkan karena dirinya sendiri. Lepas dari narkoba adalah untuk dirinya sendiri, faktor eksternal

hanyalah pendukung karena apabila lepas dari narkoba merupakan sesuatu untuk orang lain dan suatu saat orang tersebut sudah tidak ada, E akan terjerumus lagi kedalam narkoba. E akan meningkatkan usaha yang telah dilakukan selama menjalani pemulihan, dan E tidak akan pernah berhenti meningkatkan usahanya. Cara yang dilakukannya adalah berdiskusi dengan staf, mengikuti kegiatan *Narcotics Anonymous* diluar, menambah pengetahuan tentang pemulihan itu sendiri. Menurut E staf dan teman sesama penghuni yang paling banyak memberikan evaluasi, masukan terhadap perilakunya selama menjalani pemulihan. Setiapkali E melakukan kesalahan mereka mengingatkannya. Masukan-masukan dari staf dan teman sesama penghuni merupakan hal yang sangat penting bagi E, karena E dapat belajar untuk menerima masukan dan merubahnya kearah yang lebih baik. Namun tidak semua saran E ikuti, hanya saran yang menurutnya baik dan sesuai dengan dirinya. Tapi selama ini mereka memberikan masukan yang positif.

Hubungan dengan staf dan teman sesama penghuni baik-baik saja, walaupun terjadi konflik itu hal yang biasa dan disini disediakan sesi untuk mengekspresikan perasaan terhadap orang yang tidak disukai dan setelah melakukan sesi tersebut perasaan kesal tidak ada lagi, biasanya bila E kesal dengan seseorang hanya berlangsung beberapa menit. Bila ada sesuatu keinginan, E tidak terlalu berambisi dan terobsesi untuk mencapainya. Bila tidak tercapai tidak langsung kecewa, terlalu santai, biarkan saja, mencari alasan yang membuat hati senang. Harapan E setelah selesai pemulihan adalah ingin bekerja. Usaha yang telah dilakukannya sudah mulai melamar kerja di tempat rehabilitasi ini.