

MAKNA ISLAMIC MINDFULNESS DALAM PROSES REHABILITASI PECANDU NARKOBA.

Abdiel Andito Bayu Amanullah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Anditoabdiel01@gmail.com

Abstrak

Program Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) atau magang bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu Psikologi atau Psikologi Islam secara langsung di dunia kerja. Mahasiswa juga dapat mengembangkan keterampilan *soft skill*. Secara khusus, program magang di BNN Kota Surakarta bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran psikologi dalam ranah rehabilitasi, pencegahan narkoba, dan psikoedukasi bagi masyarakat. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui observasi non-partisipatif dan wawancara semi-terstruktur kepada seorang klien rehabilitasi rawat jalan. Pengumpulan data dilakukan selama kegiatan magang berlangsung. Data dianalisis mengacu pada teori-teori *mindfulness* terutama melalui pendekatan *Islamic mindfulness*, dan berbagai faktor penyalahgunaan narkoba. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara selama kegiatan magang berlangsung, ditemukan bahwa klien menunjukkan diri yang *mindful* karena Ia menyadari dampak buruk dari penggunaan narkoba baik bagi dirinya dan orang lain, serta memiliki niat untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Serta dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan rehabilitasi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, klien menunjukkan bahwa dalam dirinya sudah terdapat *Islamic Mindfulness* karena Ia telah menyadari dampak buruk dari penggunaan narkoba baik bagi dirinya dan orang lain, serta memiliki niat untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Dalam upaya untuk bertaubat dan memperbaiki diri klien sudah bersedia untuk mengikuti program rehabilitasi. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan rehabilitasi.

Kata kunci : Psikologi Islam, Magang, *Islamic Mindfulness*, Rehabilitasi

Pendahuluan

Pada dewasa ini, permasalahan sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat Indonesia sangat beragam. Ditambah dengan kemajuan teknologi yang semakin berkembang, sehingga pada akhirnya memberikan kemudahan bagi kehidupan setiap individu baik itu dalam menerima sebuah informasi ataupun dalam mengikuti sebuah trend pergaulan. Akan tetapi disisi lain, dengan berkembangnya teknologi berkembang pula dengan permasalahan sosial yang terjadi. Permasalahan sosial yang ada lingkungan masyarakat dapat terjadi karena berbagai macam faktor contohnya adalah karena pengaruh dari teman sebaya dan tidak meratanya pendidikan ke seluruh lapisan masyarakat (Gradiana Guru et al., 2024). Dampak dari kurangnya pemerataan pendidikan ke seluruh lapisan masyarakat adalah individu yang menjadi kurang mengetahui dampak negatif dari penyalahgunaan narkoba, sehingga menyebabkan rentannya terpengaruhi oleh ajakan dari orang lain terutama teman sebaya untuk menggunakan narkoba (Kamilah & Yulianti, 2023). Ditambah dengan pengaruh dari teknologi dan internet akan membuat lebih mudah seseorang terjerumus dalam penyalahgunaan narkoba.

Narkoba adalah sebuah istilah yang merupakan singkatan dari "narkotika dan obat-obatan berbahaya", yang berarti narkoba bukan hanya sekedar narkotika saja, tetapi juga mencakup semua psikotropika dan zat yang dapat membuat kecanduan atau adiktif lainnya yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang. Di Indonesia banyak terjadi kasus penyalahgunaan narkotika dan sayangnya setiap tahun angka kasus penyalahgunaan narkoba semakin meningkat. Polri mencatat adanya peningkatan jumlah terlapor dalam 5 tahun terakhir. Pada tahun 2022 tercatat berjumlah 44.983 orang, namun pada tahun 2023 adanya kenaikan sebesar 11,8 persen yaitu dengan jumlah 50.291 orang, dan kemudian pada tahun 2024 menjadi 53.672 orang yaitu dengan kenaikan sebesar 6,7 persen (Poerwanti, 2025). Sedangkan menurut hasil survei nasional prevalensi penyalahgunaan narkotika pada tahun 2023, tercatat bawa 1,73 persen penduduk Indonesia usia 15-64 tahun atau sekitar 3,3 juta orang terlibat dalam penyalahgunaan narkotika (BNN, 2024). Penyalahgunaan narkoba disebabkan karena adanya kecanduan terhadap zat tersebut yang kemudian mendorong individu untuk selalu mencari zat tersebut untuk memuaskan hasratnya.

Kecanduan terhadap narkoba merupakan sebuah gangguan mental yaitu kondisi individu yang memiliki keinginan sangat kuat untuk menggunakan obat terlarang tersebut meskipun terdapat dampak negatif dalam melakukan hal tersebut. Kondisi ini dapat terjadi karena adanya beberapa faktor baik itu dari faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, faktor ekonomi dan pendidikan, faktor religiusitas dan spritualitas, serta faktor biologis dan genetik (Partodiharjo, 2019). Kecanduan terhadap narkoba memberikan dampak negatif bagi individu itu sendiri. Bukan hanya dampak pada fisik, tetapi dapat menyebabkan dampak negatif pada psikologis. Karena pada penelitian yang dilakukan oleh Pramesti et al. (2022), kecanduan terhadap narkoba memiliki dampak negatif yang serius pada psikologis individu baik itu menyebabkan depresi, kecemasan, perasaan gelisah, gangguan kepribadian, sulit berkonsentrasi, perilaku yang impulsif, dan adanya pikiran untuk melakukan bunuh diri.

Seseorang yang ingin lepas dari kondisi kecanduan akan menghadapi sebuah tantangan besar dalam memutus kebiasaan tersebut, yaitu adanya *craving* atau sebuah hasrat dorongan yang kuat untuk kembali mengonsumsi zat tertentu dalam hal ini adalah narkoba. Karena *craving* akan mendorong individu untuk kembali menggunakan narkoba sebab adanya sensasi fisik yang kemudian merespon otak mengingat kembali sensasi kenikmatan narkoba. Individu yang telah tenggelam dalam kecanduan narkoba dengan jangka waktu yang lama, akan terbiasa dengan tingkat dopamin tinggi yang berasal dari narkoba, sehingga *craving* timbul karena respon tubuh yang seakan-akan membutuhkan zat tersebut untuk kembali. Oleh karena itu, *craving* menjadi salah satu tantangan bagi para pencandu untuk lepas dari ketergantungan narkoba. Apabila individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang tinggi untuk lepas dari ketergantungan, maka besar kemungkinannya individu kembali ke kecanduan terhadap narkoba (Pratitis & Fananni, 2024).

Mindfulness menurut Langer (1989) dalam (Yunita & Lesmana, 2019) atau yang biasa disebut kesadaran penuh merupakan sebuah kemampuan dalam diri seseorang untuk fokus dalam kejadian yang dihadapi saat ini tanpa adanya terbayang pikiran tentang masa lalu ataupun masa depan. Dengan *mindfulness* seseorang yang sedang dalam tahap kecanduan narkoba memiliki peran yang penting baik itu dari sisi pencegahan, pengelolaan *craving*, sampai proses pemulihan. Apabila seseorang memiliki *mindfulness*

yang tinggi, maka kecenderungan untuk kembali kedalam kecanduan maka akan semakin rendah (Suantini, 2021). Oleh karena itu *mindfulness* dapat membantu individu untuk lebih sadar terhadap pikiran-pikiran negatifnya yang kemudian dapat memicu untuk kembali mengonsumsi narkoba, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih positif.

Dalam upaya intervensi kecanduan terhadap narkoba terdapat sebuah program yang dapat dilakukan yaitu rehabilitasi. Rehabilitasi memiliki peran yang sangat penting dalam memutuskan kecanduan individu terhadap zat tersebut, karena dalam rehabilitasi dilakukan berbagai upaya intervensi dalam menangani kecanduan akan narkoba. Rehabilitasi menjadi salah satu upaya dalam mengatasi kecanduan pada pecandu narkoba. Dengan menjalani rehabilitasi fisik, mental, sosial, serta spritual seorang individu akan dipulihkan secara menyeluruh (Pangestu & Rahaditya, 2023). Rehabilitasi bukan hanya membantu seseorang dalam mengatasi kecanduannya, tetapi juga membantu mengidentifikasi berbagai faktor yang menjadi penyebab kecanduan. Selain itu, rehabilitasi juga memberikan sejumlah program untuk membuat pecandu menjadi lebih produktif dan menanamkan nilai spiritualitas. Akan tetapi, sebagian metode rehabilitasi hanya berfokus pada sisi medis dan psikologisnya saja. Sehingga belum banyak metode rehabilitasi yang mengintegrasikan nilai-nilai Islami.

Individu yang mengalami kecanduan cenderung memiliki kontrol diri yang rendah terhadap sesuatu, sehingga menyebabkan individu tidak mempertimbangkan dampak panjang dari tindakan yang dilakukannya. Dalam hal ini perlunya kesadaran dalam diri individu atas segala dampak dari tindakannya, sehingga menyadarkan individu agar tidak melakukan hal negatif tersebut. Oleh karena itu, *mindfulness* dalam diri individu sangat berperan dalam kontrol diri pada individu tersebut. Karena dengan meningkatkan *mindfulness* akan membantu individu lebih sadar pada pikirannya, emosi serta dorongan dalam diri, dan membantu memahami diri sehingga mampu mengatur respon lebih baik terhadap suatu situasi. Selain itu, meningkatkan *mindfulness* akan membantu individu mampu mengontrol diri lebih baik, sehingga mampu untuk menemukan potensi diri serta meningkatkan kepercayaan diri (Vratasti & Albertina L. P, 2021).

Sedangkan dalam pandangan Islam, *Mindfulness* merupakan sebuah kesadaran penuh dalam diri individu tentang nilai-nilai spritual yang berkaitan dengan ajaran agama.

Dalam konsep ini sangat melibatkan antara hubungan hamba dengan Allah SWT, serta kesadaran penuh dalam individu akan penerimaan kondisinya saat ini. Dalam perspektif ini, prinsip utama yang diutamakan adalah ibadah yang tujuannya adalah untuk menciptakan kesadaran diri, mengingat Allah, sabar, syukur, dan penerimaan atas takdir (Amanda & Syahidin, 2024). Dengan penerapan *mindfulness* serta mengintegrasikan nilai islam ke dalam proses rehabilitasi, maka dapat membantu pecandu untuk lepas dari ketergantungannya terhadap narkoba. Karena pecandu dengan dorongan dari kesadaran dirinya sendiri akan lebih mampu dalam mengontrol dirinya sendiri dan memahami dampak negatif dari menggunakan narkoba.

Pada penelitian yang Singtakaew et al., (2024) yang dilakukan di Thailand, penelitian tersebut menunjukkan jika *mindfulness* dapat mengatasi kecanduan akan obat-obatan terlarang. Dengan melatih diri agar meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan perasaan supaya tidak langsung bertindak mengikuti dorongan dari dua hal tersebut. Dengan *mindfulness* juga seseorang dapat mengelola emosi negatif tanpa menyakiti diri sendiri, serta meningkatkan motivasi diri agar tidak kembali ke kecanduan. Meskipun latihan ini dikatakan efektif, namun tingkat stres pada beberapa orang tidak banyak berubah. Akan tetapi pada penelitian ini tidak menunjukkan adanya sisi spiritualitas dalam *mindfulness*-nya. Sehingga dapat memunculkan kemungkinan adanya kekosongan jiwa karena tidak adanya hubungan spiritualitas antara hamba dengan Tuhan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengungkap gambaran *Islamic mindfulness* dalam mengatasi *craving* pada pecandu narkoba dalam rehabilitasi. Dengan penelitian kualitatif mendalam tentang dinamika psikologis pada pecandu narkoba yang sedang menjalani masa rehabilitasi. Penelitian ini dapat digunakan wawasan bagi lembaga rehabilitasi ataupun BNN untuk memberikan layanan rehabilitasi sesuai dengan nilai-nilai islam, serta bagi informan dalam penelitian dapat membantu dalam proses rehabilitasi.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipatif dan wawancara semi-terstruktur selama satu minggu pada seorang klien rehabilitasi Klinik Ngudi Waras BNN Kota Surakarta, pihak keluarga, dan seorang konselor. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, teknik ini

digunakan untuk memahami dan mendalami berbagai informasi yang muncul dari data kualitatif

Pembahasan

Proses wawancara dan observasi dilakukan selama satu minggu tepatnya pada minggu keempat periode magang pada tanggal 5 – 9 Mei 2025, tepatnya ketika mendapatkan jadwal di unit kerja bagian rehabilitasi. Wawancara dan observasi dilakukan kepada seorang klien rawat jalan Klinik Ngudi Waras BNN Kota Surakarta, pihak keluarga, dan konselor. Berdasarkan wawancara dan observasi didapatkan hasil bahwa seorang pecandu yang ingin menjalani rehabilitasi harus berdasarkan keinginannya sendiri ataupun kesadaran dirinya sendiri. Karena jika seorang pecandu belum memiliki kesadaran akan dampak buruk dari penggunaan narkoba kemudian menjalani program rehabilitasi, maka program rehabilitasi tersebut ada kemungkinan menjadi sia-sia karena individu tersebut belum mencapai tahap kontemplasi (Bara et al., 2024). Hal tersebut telah ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Gumiyarna, 2021), dalam penelitian tersebut menunjukkan apabila seorang pecandu narkoba telah mencapai tahap kontemplasi (individu telah memahami dampak buruk dari penggunaan narkoba), maka pecandu tersebut telah memiliki keinginan untuk menjalani rehabilitasi.

Dalam penelitian yang dilakukan kali ini, klien tersebut mengungkapkan bahwa dirinya telah mengetahui dampak dari ketergantungan narkoba seperti apa yang diucapkannya “Saya sadar Mas, kalau saya *make* terus-terusan, dampaknya ga cuma ke saya doang, tapi juga ke istri saya, masa iya ga saya kasih makan sama nafkah”. Ucapannya tersebut menunjukkan bahwa dirinya telah menyadari apa saja dampak dari ketergantungan narkoba. Berdasarkan ungkapan tersebut, klien telah menunjukkan dirinya sudah berada pada tahap kontemplasi karena dirinya telah mengetahui dampak negatif dari penggunaan narkoba. Sedangkan dari pendekatan *Islamic Mindfulness* ungkapan yang disampaikan oleh klien menunjukkan bahwa dirinya telah sampai pada tahap tafakkur dan muhasabah. Karena dirinya sudah memiliki kesadaran bahwa setiap kejadian yang telah terjadi merupakan kehendak Allah dan klien juga telah mengevaluasi dirinya secara jujur. Jika klien telah sampai pada tahap muhasabah, maka klien sudah siap untuk lanjut ke tahap taubat. Dalam hal ini, taubat yang dilakukan bisa dalam proses rehabilitasi.

Selain itu ungkapan tersebut juga menggambarkan bahwa dirinya sudah menerima pikiran dan perasaan yang muncul dan tidak menyalahkan diri sendiri atas apa yang dirasakannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dirinya sudah masuk dalam kategori individu yang *mindful* seperti dalam penelitian (Hidayatullah & Merdiaty, 2025). Ungkapan tersebut juga menggambarkan bahwa klien memiliki keinginan untuk bertaubat atas segala kesalahannya, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amanda & Syahidin, 2024) bahwa dalam taubat individu mengakui atas segala tindakannya dan bertekad untuk menjadi lebih baik.

Sedangkan pihak keluarga klien mengungkapkan bahwa keluarganya sudah lelah mencoba menyelesaikan masalah kecanduannya tersebut. Karena salah satu anggota keluarganya mengatakan “*wes entek bondo mas, wes ra sanggup, tapi alhamdulillah mas, akhire mau direhab*”. Dari ungkapan tersebut juga, secara tidak langsung pihak keluarga sudah menunjukkan adanya sikap dan perilaku mendukung klien penyalahgunaan narkoba. Dengan adanya dukungan yang tinggi dari keluarga, maka kecenderungan untuk *relapse* akan semakin kecil. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratitis & Fananni, 2024) bahwa dukungan keluarga yang kuat dapat membuat kecenderungan *relapse* menjadi lebih rendah. Klien juga menyebutkan bahwa dirinya bisa kecanduan disebabkan karena adanya pengaruh dari teman. Hal tersebut sesuai dengan ungkapan klien yaitu “saya bisa kecanduan kayak gini juga sebenarnya gara-gara temen mas, saya itu sebenarnya udah gamau make, tapi temen saya masih aja ngegodain saya, jadinya ya keterusan”. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kamilah & Yulianti, 2023) bahwa pengaruh teman merupakan salah satu faktor individu dapat menjadi ketergantungan terhadap narkoba.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, klien menunjukkan bahwa dalam dirinya sudah terdapat *Islamic Mindfulness* karena Ia telah menyadari dampak buruk dari penggunaan narkoba baik bagi dirinya dan orang lain, serta memiliki niat untuk bertaubat dan memperbaiki diri. Dalam upaya untuk bertaubat dan memperbaiki diri klien sudah bersedia untuk mengikuti program rehabilitasi. Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam keberhasilan rehabilitasi.

Saran

Agar rehabilitasi berhasil, alangkah baiknya untuk setiap individu pecandu narkoba memiliki kesadaran diri, baik itu niat dan tekad dari dalam diri untuk berubah menjadi lebih baik supaya lepas dari ketergantungan terhadap narkoba. Dukungan keluarga juga memiliki peran penting dalam keberhasilan rehabilitasi, oleh karena itu peran keluarga sangat krusial bagi individu yang sedang dalam rehabilitasi. BNN dan konselor ada baiknya untuk selalu mengembangkan pendekatan *Islamic mindfulness* dalam program rehabilitasi, karena dengan pendekatan ini dapat membantu klien dalam menerima kondisi dirinya sendiri, sadar akan kesalahannya, bertaubat, dan menunjukkan jalan hidup yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Amanda, Y., & Syahidin. (2024). Islamic Mindfulness : Prinsip-Prinsip Islam Dalam Menangani Masalah Kesehatan Mental. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisipliner*, 8(5), 359–363.
- Bara, F., Dima Tallo, D., & Amalo, H. (2024). Penerapan Transtheoretical Theory Dan Reintegrative Shaming Theory Terhadap Rehabilitasi Dan Reintegrasi Sosial Bnnp Ntt. *Arteis Law Journal*, 1(1), 456–469. <https://puslitdatin.bnn.go.id/>,
- BNN, H. (2024). *HANI 2024: Masyarakat Bergerak, Bersama Melawan Narkoba Mewujudkan Indonesia Bersinar*. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. <https://bnn.go.id/hani-2024-masyarakat-bergerak-bersama-melawan-narkoba-mewujudkan-indonesia-bersinar/>
- Gradiana Guru, Abdullah Muis Kasim, & Gustav Gisela Nuwa. (2024). Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Menyimpang Siswa di SMP Bang Saller Liwubao Kecamatan Hewokloang. *Guruku: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 161–178. <https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.655>
- Gumiyarna, H. (2021). Gambaran Kesiapan Klien Penyalahguna Narkoba Dalam Menghadapi Terapi Rehabilitasi Melalui Instrumen Urica Di Klinik Pratama Bnn Kota Cimahi. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(3), 99–103. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i3.190>
- Hidayatullah, A., & Merdiaty, N. (2025). PERAN MINDFULNESS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS: STUDI LITERATURE REVIEW. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, Vol 10 No(1), 1–8.
- Kamilah, S., & Yulianti. (2023). Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Penggunaan Narkoba pada Remaja Kelas 12 di SMK Taruna Bhakti Cianjur. *Jnep*, 02(04), 129.
- Pangestu, R. M. D., & Rahaditya, R. (2023). Urgensi Rehabilitasi Sosial Terhadap Narapidana Pecandu Narkotika Di Lingkungan Lembaga Pemasyarakatan. *Unes Law Review*, 6(2), 5803. <https://www.review-unes.com/index.php/law/article/view/1412%0Ahttps://www.review-unes.com/index.php/law/article/download/1412/1136>
- Partodiharjo, S. (2019). Kenali Narkoba dan Musuhi Penyalahgunaannya. In *Perpustakaan BNN*. https://perpustakaan.bnn.go.id/sites/default/files/Buku_Digital_2020-

08/Kenali_Narkoba_dan_Musuhi_Penyalahgunaannya.pdf

- Poerwanti, P. (2025). KOLABORASI BNN DAN MASYARAKAT DALAM PELAKSANAAN P4GN: STRATEGI DAN TANTANGANNYA. *INFO Singkat*, *XVII*(1), 1–5.
- Pramesti, M., Ramadhani Putri, A., Hafizh Assyidiq, M., & Azmi Rafida, A. (2022). Adiksi Narkoba: Faktor, Dampak, Dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *12*(2), 355–368. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Pratitis, N. T., & Fananni, M. R. (2024). Mencegah kekambuhan pada pecandu narkoba: Bagaimana peranan craving dan dukungan keluarga? *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *13*(1), 74–94.
- Singtakaew, A., Chaimongkol, N., Puangladda, S., & Wongpiromsarn, Y. (2024). Effects of the mindfulness program for male substance abusers in Thailand on stress, deliberate self-harm, and drug abstinence intention: A repeated-measure design. *Belitung Nursing Journal*, *10*(2), 231–239. <https://doi.org/10.33546/BNJ.3178>
- Suantini, S. (2021). *Kajian Ilmiah Mindfulness Meditation dalam Mengatasi Kambuhnya Alkoholisme (Kecanduan Alkohol)*.
- Vratasti, I. G. A. M., & Albertina L. P, C. (2021). Pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction untuk Meningkatkan Kontrol Diri pada Anggota Rehabilitasi Rumah Sehat Orbit Surabaya. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *10*(02), 85–90.
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). Hubungan Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, *14*(2), 172. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.172-184>