

UPAYA PENGUATAN KOPING DALAM MEMBANGKITKAN ASA DAN MEMPERKUAT KESIAPAN PEMULIHAN PASIEN PENYALAHGUNAAN NAPZA

**Mutia Rahmah^{1*}, Emelda Sari², Intan Dewi Masitah³, Norwaqi'ah⁴, Eka Putri Damayanti⁵,
Helmalia Syalsa Yuliana⁶, Yuspita Yulia⁷, Nurdiani Fithri Annisa⁸, Khairunnisa⁹**

^{1,3-9}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

²Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum, Kalimantan Selatan, Indonesia

mutiarahmah@ulm.ac.id*, smelda205@gmail.com, dewimasitahintan@gmail.com, norwaqiah2393@gmail.com,
ekaputridamaiyanti873@gmail.com, helmaliasyalsayul@gmail.com, ysptayulia@gmail.com, dianin233@gmail.com,
khairunnisa2611@gmail.com

Abstrak

Penyalahgunaan NAPZA menjadi permasalahan yang bersifat universal dan menyebar luas hingga perlu upaya penanganan yang serius. Pasien yang menjalani rehabilitasi NAPZA sering mengalami stres dan kecemasan, yang menjadi pemicu utama kekambuhan. Meskipun mekanisme koping adaptif sangat penting untuk pemulihan, program penguatan keterampilan koping mandiri, seperti teknik relaksasi *Butterfly Hug* (yang efektif menurunkan ketegangan dan kecemasan), di ruang perawatan rehabilitasi masih belum optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan melatih keterampilan *Butterfly Hug* sebagai strategi koping adaptif bagi pasien rehabilitasi NAPZA untuk meningkatkan kesiapan pemulihan. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi dan simulasi. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan seluruh peserta memiliki tingkat kecemasan dan ketegangan psikologis yang tinggi dan kesulitan mengelola *craving*. Setelah sesi psikoedukasi dan demonstrasi, respons peserta sangat positif. Tingkat kepatuhan dalam melakukan gerakan *Butterfly Hug* mencapai 88,8% (8 dari 9 peserta) dapat melakukannya dengan benar secara mandiri setelah instruksi kedua. Kegiatan ini berhasil memberikan keterampilan koping adaptif berbasis regulasi emosi mandiri yang mudah diaplikasikan kepada pasien rehabilitasi NAPZA. Keberhasilan adopsi teknik ini menegaskan perlunya integrasi teknik *self-soothing* seperti *Butterfly Hug* ke dalam kurikulum asuhan keperawatan jiwa untuk memaksimalkan efek terapi dan mengurangi risiko kekambuhan dini.

Kata Kunci : koping, pemulihan, pasien, penyalahgunaan NAPZA

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan NAPZA adalah penggunaan salah satu atau beberapa jenis NAPZA secara berkala atau teratur di luar indikasi medis, sehingga menimbulkan gangguan kesehatan secara fisik, psikologis, hingga gangguan fungsi sosial. Pengguna NAPZA dapat mengalami kondisi

lanjutan yaitu adiksi atau kecanduan. Adiksi menyebabkan seseorang mengalami sakit yang cukup berat dan parah ditandai dengan ketergantungan fisik atau sindrom putus zat dan toleransi. Sindrom putus zat adalah suatu kondisi yang dialami oleh individu penyalahguna NAPZA ketika terjadi penurunan atau penghentian penggunaan NAPZA sehingga menimbulkan gejala

kebutuhan fisik terhadap NAPZA (Kusuma, 2024). Kondisi ini jika tidak ditangani secara cepat dan tepat dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius hingga kematian.

Penyalahgunaan NAPZA di Indonesia saat ini telah menjadi masalah prioritas karena fenomena ini sudah sangat mengkhawatirkan dan dinyatakan sebagai kondisi darurat narkoba (Telaumbanua, 2018). Pelaku penyalahgunaan NAPZA kini dapat dilakukan oleh siapapun tanpa memandang tingkat sosial ekonomi, jenis kelamin, dan usia. Kasus penyalahgunaan NAPZA tidak hanya terjadi di kota besar, namun juga dapat terjadi di pedesaan (Hanafi & Wibowo, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penyalahgunaan NAPZA menjadi permasalahan yang bersifat universal dan menyebar luas hingga perlu upaya penanganan yang serius.

Berdasarkan data dari United Nations Office on Drugs and World Drug Report Crime tahun 2018, sekitar 269 juta orang (5,4 %) dari populasi berusia 15-64 tahun di seluruh dunia telah menggunakan NAPZA. Sedangkan prevalensi pengguna NAPZA di Asia pada tahun 2018 diketahui sebanyak 80 juta orang (UNODC, 2021). Di Indonesia, pada tahun 2021 angka prevalensi penyalahgunaan NAPZA sebesar 1,95%, yang berarti sebanyak 195 orang dari 10.000 penduduk usia 15-64 tahun pernah menggunakan NAPZA dalam satu tahun terakhir (BNN, 2022). Pada tahun 2024, data BNN menunjukkan bahwa pengguna narkoba di Indonesia diperkirakan telah mencapai 3,3 juta orang, dengan pengguna terbanyak berasal dari kelompok usia produktif (BNN, 2024).

Semakin tahun, angka penyalahgunaan NAPZA di Indonesia semakin meningkat. Dampak dari penyalahgunaan NAPZA tidak hanya merusak fisik dan psikologis penggunanya tetapi juga mengancam ketahanan sosial bermasyarakat serta masa depan bangsa (Novitry et al., 2023; Fatimah & Ghozali, 2019). Menjalani rehabilitasi merupakan cara terbaik untuk Kembali pulih dari kecanduan NAPZA. Tindakan rehabilitasi ditujukan untuk membantu penyalahguna NAPZA dari adiksi dan berbagai efek buruk yang menyertainya. Pasien yang menjalani masa rehabilitasi penyalahgunaan NAPZA membutuhkan adaptasi diri dan lingkungan. Tidak jarang kondisi ini menjadi pemicu stress pada pasien selama menjalani

rehabilitasi (Trilukmana, 2018). Kemampuan individu untuk menghadapi masalah selama menjalani masa rehabilitasi akan menjadi faktor penentu keberhasilan dari rehabilitasi yang dijalani. Hal ini disebut dengan mekanisme coping (Shabrina, 2017).

Mekanisme coping adalah kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan (Shabrina, 2017). Terdapat dua jenis mekanisme coping yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah upaya pemecahan masalah yang berfokus pada sumber stres dan berupaya kearah penyelesaian masalah. Tujuannya untuk menghilangkan atau mengendalikan sumber stres dengan melakukan tindakan proaktif sehubungan dengan situasi yang muncul dari sumber stres (Bakhtiar & Asriani, 2015). *Emotional-focused coping* adalah upaya mengatasi stres dengan mengelola respons emosional untuk mengakomodasi dampak yang ditimbulkan oleh sesuatu yang dipersepsikan sebagai stress (Nofiana, 2017). Individu yang salah dalam menggunakan mekanisme coping saat menghadapi suatu masalah maka permasalahan yang dihadapi tersebut dapat menjadi bertambah pelik dan justru tidak selesai. Sehingga pasien perlu diajarkan coping yang adaptif dalam menghadapi setiap masalah.

Salah satu strategi coping adaptif yang dapat digunakan yaitu *butterfly hug*. Metode gerakan kupu-kupu atau biasa dikenal dengan *butterfly hug* merupakan gerakan memeluk diri dengan memberikan ketenangan sehingga mempunyai pengaruh yang besar terhadap menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan yang dialami oleh seseorang (Girianto, 2021). Dalam konteks rehabilitasi, pendekatan penyelesaian masalah melalui psikoedukasi dan demonstrasi penggunaan coping adaptif sangat diperlukan untuk membantu pemulihan pasien dan mencegah kekambuhan. Namun pada kenyataannya, program penguatan coping adaptif masih belum optimal dilakukan di ruang perawatan rehabilitasi penyalahgunaan NAPZA.

Berdasarkan uraian di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan melatih keterampilan mengenai strategi coping adaptif yaitu teknik

butterfly hug dalam meningkatkan kesiapan pemulihan bagi pasien penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani rehabilitasi. Kegiatan ini juga menjadi langkah penting agar pasien tidak mengalami kekambuhan dan tidak lagi melakukan penyalahgunaan NAPZA selesai menjalani rehabilitasi.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah psikoedukasi dan simulasi. Psikoedukasi adalah metode intervensi yang berfokus pada edukasi peserta tentang tantangan atau masalah dalam hidup untuk membantu peserta mengembangkan sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, serta mengembangkan keterampilan koping (Wetik et al., 2021). Adapun tahapan pada pengabdian masyarakat terdiri dari tiga sesi, yaitu tahap pembukaan, tahap psikoedukasi dan demonstrasi, serta tahap ketiga yaitu penutup.

Pada tahap pembukaan diawali dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri. Moderator memberikan penjelasan mengenai tujuan kegiatan pengabdian masyarakat serta kontrak pelaksanaan kegiatan bersama peserta pengabdian masyarakat. Pada tahap ini juga tim meminta peserta menceritakan pengalamannya dalam penggunaan koping ketika menghadapi suatu masalah.

Pada tahap pelaksanaan penyampaian psikoedukasi diawali dengan menjelaskan tentang definisi NAPZA, jenis-jenis NAPZA, dan dampak negative dari penyalahgunaan NAPZA. Selanjutnya, peserta mendapatkan informasi mengenai konsep mekanisme koping atau kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Hal ini bertujuan agar pasien memahami dan tidak melampiasikan emosinya pada hal-hal negatif seperti penyalahgunaan NAPZA. Tim pengabdian masyarakat kemudian melakukan demonstrasi atau mempraktikkan teknik *butterfly hug* sebagai salah satu koping adaptif.

Teknik *butterfly hug* dilakukan sebagai berikut (RSKD Dadi, 2024): 1) Persiapan (Cari posisi duduk atau berdiri yang nyaman; Pastikan lingkungan tenang dan aman; Tarik napas dalam beberapa kali untuk memulai relaksasi); 2) Posisi tangan (Silangkan kedua tangan di depan dada; Letakkan ujung jari tangan kanan di bahu kiri, dan ujung jari tangan kiri di bahu kanan; Posisi ini menyerupai “sayap kupu-kupu” di dada); 3) Atur napas (Tarik napas dalam melalui hidung selama 4 detik; Tahan sebentar (± 2 detik); Hembuskan perlahan melalui mulut selama 4–6 detik); 4) Ketukan Bergantian (*Tapping*) (Secara perlahan tepuk-tepuk (*tap*) bahu kanan dan kiri secara bergantian menggunakan tangan; Kecepatan: $\pm 1-2$ ketukan per detik; Lakukan sambil mempertahankan napas teratur); 5) Fokus pada Pikiran Positif (Ucapkan afirmasi positif dalam hati, seperti: “Saya layak untuk hidup bebas dari NAPZA.”); 6) Lanjutkan hingga tenang; 7) Melepakan tangan perlahan sambil menarik napas dalam dan merasakan perubahan pada ketegangan tubuh dan tingkat kecemasan.

Selanjutnya peserta diminta secara bersama-sama untuk melakukan demonstrasi *butterfly hug* dengan dipandu oleh tim pengabdian masyarakat. Pada tahap akhir kegiatan peserta dievaluasi tidak hanya secara kognitif tetapi juga psikomotor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2025 di Ruang Detoksifikasi Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum. Sasaran peserta adalah pasien yang sedang menjalani perawatan di ruang Detoksifikasi yaitu sebanyak 9 orang. Tahap pembukaan difokuskan untuk membangun hubungan saling percaya (*rapport*) dengan peserta pengabdian masyarakat. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa seluruh pasien memiliki tingkat kecemasan dan ketegangan psikologis yang cukup tinggi, ditandai dengan kegelisahan (*restlessness*) dan kesulitan mempertahankan fokus. Diskusi awal

mengonfirmasi bahwa peserta sering mengalami kesulitan dalam mengelola dorongan (*craving*) dan emosi negatif, yang merupakan pemicu utama terjadinya penyalahgunaan NAPZA dan risiko kekambuhan. Kesiediaan pasien untuk berpartisipasi dalam sesi ini menunjukkan adanya kebutuhan yang tinggi terhadap strategi koping mandiri.

Peserta diberikan penjelasan mengenai pentingnya koping adaptif dalam proses pemulihan NAPZA, dengan fokus pada bagaimana kecemasan dan stres dapat memicu *craving*. Bahasa yang digunakan sederhana, jelas, dan dihubungkan langsung dengan pengalaman yang dirasakan oleh pasien selama menjalani rehabilitasi di ruang detoksifikasi. Tim pelaksana mendemonstrasikan teknik *Butterfly Hug*—sebuah gerakan memeluk diri yang memberikan stimulasi bilateral dan ketenangan. Seluruh peserta diminta untuk mengikuti dan melakukan simulasi teknik ini secara berkelompok dan kemudian secara individu.

Hasil observasi menunjukkan respons yang sangat positif dari peserta. Pada akhir sesi simulasi, peserta melaporkan perasaan "lebih tenang," "lebih rileks," dan "pikiran yang lebih fokus." Tingkat kepatuhan (kepatuhan melakukan gerakan) mencapai 88,8%, dan hampir semua peserta (8 dari 9 peserta) dapat melakukan teknik *Butterfly Hug* secara mandiri dengan benar setelah instruksi kedua. Tahap penutup dilakukan dengan *feedback* dan komitmen. Pasien menyatakan *Butterfly Hug* merupakan cara sederhana dan mudah yang dapat digunakan segera setelah merasa tegang atau muncul dorongan (*craving*). Tim pelaksana menyerahkan *leaflet* panduan praktis agar latihan dapat diulang secara mandiri, dan peserta menunjukkan komitmen untuk keberlanjutan latihan secara mandiri.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mengatasi kesenjangan praktik klinis di ruang detoksifikasi dengan menyediakan intervensi keterampilan koping adaptif yang terfokus pada regulasi emosi mandiri. Penyalahgunaan NAPZA di Indonesia merupakan kondisi darurat, dan salah satu tantangan terbesar adalah tingginya tingkat

kecemasan yang dialami pasien selama fase detoksifikasi. Seperti yang ditunjukkan dalam literatur, teknik *Butterfly Hug* efektif dalam menurunkan ketegangan, meredakan stres, dan kecemasan (Girianto, 2021). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah simulasi, peserta secara subjektif merasakan penurunan ketegangan. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan penyelesaian masalah melalui psikoedukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi fisik sangat diperlukan dalam pemulihan.

Keberhasilan seluruh peserta dalam mengadopsi teknik *Butterfly Hug* secara cepat menunjukkan bahwa teknik ini mudah diaplikasikan untuk pasien dengan kondisi kognitif yang mungkin terpengaruh di fase detoksifikasi. Hasil ini menggarisbawahi perlunya integrasi teknik *self-soothing* (menenangkan diri) seperti *Butterfly Hug* ke dalam kurikulum asuhan keperawatan jiwa di Ruang Detoksifikasi ataupun di ruangan rehabilitasi. Pasien yang memiliki keterampilan ini akan sangat terbantu sehingga memaksimalkan efek terapi farmakologi dan secara potensial mengurangi risiko kekambuhan dini selama perawatan.

KESIMPULAN

Keberhasilan seluruh peserta dalam mengadopsi teknik *Butterfly Hug* secara cepat menunjukkan bahwa teknik ini mudah diaplikasikan untuk pasien dengan kondisi kognitif yang mungkin terpengaruh di fase detoksifikasi. Hasil ini menggarisbawahi perlunya integrasi teknik *self-soothing* (menenangkan diri) seperti *Butterfly Hug* ke dalam kurikulum asuhan keperawatan jiwa di Ruang Detoksifikasi ataupun di ruangan rehabilitasi. Pasien yang memiliki keterampilan ini akan sangat terbantu sehingga memaksimalkan efek terapi farmakologi dan secara potensial mengurangi risiko kekambuhan dini selama perawatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Rumah Sakit Jiwa Sambang Lihum dan

seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta seluruh peserta yang terlibat aktif dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat.

REFERENSI

- Badan Narkotika Nasional (BNN). (2024). Press Release Akhir Tahun 2024 [PDF]. <https://bnn.go.id/konten/unggah/2024/12/23122024-FINAL-PRESS-RELEASE-AKHIR-TAHUN-2024-COMPILE-ALL.pdf> di akses pada tanggal 16 Oktober 2025
- Badan Narkotika Nasional (BNN). (2022). *Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021*. Pusat Penelitian, Data, dan Informasi Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Bakhtiar, M. I., & Asriani, D. (2015). Effectiveness Strategy of Problem Focused Coping and Emotion Focused Coping in Improving Stress Management Student of SMA Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69–82.
- Fatimah, K., & Ghozali. (2019). Hubungan Efikasi Diri dan Harga Diri dengan Motivasi Pemulihan Klien di Balai Rehabilitasi BNN Tanah Merah. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 6–12. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/397>
- Girianto, P. W. R., Widayati, D., & Agusti, S. S. (2021). Butterfly Hug Reduce Anxiety on Elderly. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 8(3), 295–300. <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i3.art.p295-300>
- Hanafi, I. B., & Wibowo, P. (2022). Pelaksanaan Layanan Rehabilitasi Sosial Bagi Narapidana Narkotika. *Jurnal Ilmu Hukum Dan Humaniora ISSN Cetak*, 9(4), 1646-1658.
- Telaumbanua, T. B. (2018). Peran Badan Narkotika Nasional dalam Upaya Pencegahan dan Peredaran Gelap Narkotika di Gunungsitoli. *Jurnal Mahupiku*, Vol. 1 No. 2
- Kusuma, M. D. S., Ani, R., Toru, V., Pratiwi, A., Febrianti, D., Tanan, R., ... & Djanuar, N. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Psikiatri*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Nofiana, D. (2017). Gambaran Mekanisme Koping dan Kemampuan Adaptasi Pada Santri Di Pesantren Al-Ikhlis Desa Majapura Kecamatan Bobotsari. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Novitry, F., Lilia, D., Sarwoko, S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyalahgunaan Narkoba di Kecamatan Baturaja Timur Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 12(1), 38–46.
- RSKD Dadi Provinsi Sulawesi Selatan. (2024, 11 Desember). *Butterfly Hug: Cara Sederhana Atasi Kecemasanmu*. Diakses pada tanggal 16 Oktober 2025 dari <https://rskddadi.sulselprov.go.id/detail-berita/butterfly-hug-cara-sederhana-atasi-kecemasanmu#>
- Shabrina, T. (2017). Strategi Coping Klien Muslimah Yang Yayasan Rehabilitasi Narkoba Hidayah Foundation Palembang Yayasan Rehabilitasi Narkoba Hidayah Foundation Palembang. *Jurnal Raden Fatah*, 1(1), 1–15.
- Trilukmana, I. (2018). Hubungan *Coping Flexibility* dengan Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Malang. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- UNODC United Nations Office on Drugs and World Drug Report Crime. (2018). *Executive Summary and Policy Implications Booklet I*. United Nations Publication.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00909887909365203>

UNODC United Nations Office on Drugs and World Drug Report Crime. (2021). *World Drug Report: Executive Summary Policy Brief - Bloco 1*.

Wetik, S. V., Grace, P. B., & Fressy, L. N. (2021). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Covid-19 Pada Masyarakat Kategori “Orang Sehat” Di Desa Seretan Kecamatan Lembean Timur, Sulawesi Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 213–218. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i1.3247>