

MANAJEMEN PENCEGAHAN KEKAMBHUHAN

EDISI REVISI



DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI

2020

EDISI REVISI



MODUL

KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK

MANAJEMEN PENCEGAHAN KEKAMBHUHAN

PERPUSTAKAAN BNN RI	
TGL DITERIMA	:
No. INDUK	:
No. KODE BUKU	:
SUMBER	:
HARGA BUKU	:
PARAF PETUGAS	:

DEPUTI BIDANG REHABILITASI
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI
2020

**MODUL KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK
MANAJEMEN PENCEGAHAN KEKAMBHUHAN**

Tim Penyusun :

Pelindung : Kepala Badan Narkotika Nasional
Sekretaris Utama BNN

Pengarah : Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

Penyusun : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS
Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, Ph.D
Heri Akhmad, S.Sos
Kosim Nursidik, A.Mk
Dolly Mamora
Dian Budianata Putra, S. Psi

Kontributor : Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si
dr. Linda Octarina, M.Si
dr. Yuli Astuti
Debby F.Hernawati, M.Psi, Psi

Ilustrasi Cover : Syarifa Putri Ramadhanty (do.urdesign@gmail.com)

Penerbit:

Deputi Bidang Rehabilitasi
Badan Narkotika Nasional RI
2020 (Edisi Revisi)

ISBN : 978-602-51550-6-2



KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya Buku Modul Kegiatan Kelompok Tematik (Edisi Revisi) dalam layanan rehabilitasi pada balai besar, balai dan loka rehabilitasi BNN telah selesai disusun oleh Deputy Bidang Rehabilitasi BNN.

Modul –modul pembelajaran yang telah dibuat untuk para fasilitator ini diharapkan dapat menjadi acuan para fasilitator dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok. Model pembelajaran terpadu yang dilakukan melalui kegiatan tematik ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien, dalam rangka meningkatkan kualitas hidup klien sehingga klien dapat produktif dan berfungsi sosial kembali di masyarakat. Selain itu modul ini juga diharapkan dapat memandu para *professional addiction* dalam memberikan rawatan berbasis individual dan arah pemulihan klien sehingga mampu mengeloladirinya menjadi lebih baik.

Sehubungan dengan peningkatan layanan Rehabilitasi yang harus terus di sesuaikan dengan perkembangan modalitas layanan rehabilitasi, selaku Kepala Badan Narkotika Nasional, saya menyambut baik diterbitkannya “Modul Kegiatan Kelompok Tematik”. Saya berharap buku ini dapat menjadi panduan khususnya bagi Balai Besar, Balai, dan Loka Rehabilitasi BNN sehingga dapat membantu pemulihan klien secara maksimal dan berkualitas.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya buku ini, saya menyampaikan ucapan terimakasih atas kerjasamanya dalam menyusun buku ini. Diharapkan buku ini dapat dimanfaatkan secara optimal.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita semua dalam menyukseskan program rehabilitasi terkait dengan upaya penanggulangan Pecandu dan Korban Penyalahgunaan Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, Juli 2020

Kepala Badan Narkotika Nasional

Drs. Heru Winarko. SH

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, kami Deputi Bidang Rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan Modul “Kegiatan Kelompok Tematik” (Edisi Revisi) dalam layanan klien melalui pendekatan kelompok. Secara garis besar, buku ini berisi tentang materi-materi pembelajaran untuk klien guna membantu klien dalam pemulihan adiksi secara mandiri dan dinamis, serta meningkatkan kualitas layanan rehabilitasi BNN yang berorientasi pada kebutuhan individu klien melalui pendekatan kelompok.

Harapan kami modul ini bisa menjadi bahan materi pengajaran fasilitator kepada klien di Balai Besar, Balai dan Loka Rehabilitasi BNN khususnya yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan sekaligus melatih keterampilan klien dalam proses pemulihannya. Model pembelajaran terpadu yang menggunakan tema ini bertujuan untuk mengaitkan beberapa sesi kelompok tematik sehingga dapat memberikan pengalaman bermakna pada klien. Penyusunan modul ini dibuat secara terpadu berdasarkan kesesuaian kebutuhan, kesinambungan proses pemulihan, terintegrasi, dan memiliki arah serta target yang terukur sehingga dapat dievaluasi dan mendukung pemulihan.

Kami menyadari bahwa penyelesaian modul ini terjadi berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Narasumber, Tim Penyusun, Inspirator dan Panitia yang telah membantu penyusunan modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini.

Jakarta, Juli 2020

Deputi Rehabilitasi BNN



Dra. Yunis Farida Oktoris, M.Si

DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR LAMPIRAN	v
SESI 1. KONSEP DASAR PENVEGAHAN KEKAMBUHAN	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Tujuan Pembelajaran.....	1
C. Indikator Keberhasilan	1
D. Metode dan Alat Pembelajaran	1
E. Langkah Pembelajaran	2
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	2
G. Uraian Materi.....	2
1. Konsep Dasar Kekambuhan	2
a. Pengertian Kekambuhan	2
b. Tahap Kekambuhan	3
2. Proses Menuju Terjadinya Kekambuhan.....	6
H. Rangkuman	8
SESI II. <i>POST ACUTE WITHDRAWAL SYNDROME</i> DAN FAKTOR PEMICU TERJADINYA	
KEKAMBUHAN.....	9
A. Deskripsi Singkat.....	9
B. Tujuan Pembelajaran	9
C. Indikator Keberhasilan.....	9
D. Metode dan Alat Pembelajaran	9
E. Langkah Pembelajaran.....	9
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan.....	10
G. Uraian Materi	10
1. <i>Post Acute Withdrawal Syndrome</i>	10
a. Pengertian	10
b. Tanda dan Gejala.....	10
c. Pencegahan <i>Post Acute Withdrawal Syndrome</i>	11
2. Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan	12
a. Faktor Internal	12
b. Faktor Eksternal	13
H. Rangkuman.....	14

SESI III. STRATEGI MENGHADAPI CRAVING	15
A. Deskripsi Singkat	15
B. Tujuan Pembelajaran.....	15
C. Indikator Keberhasilan.....	15
D. Metode dan Alat Pembelajaran	15
E. Langkah Pembelajaran.....	15
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	16
G. Uraian Materi.....	16
1. Konsep Dasar <i>Craving</i>	16
2. Strategi Menghadapi <i>Craving</i>	16
H. Latihan	17
I. Rangkuman.....	17
 SESI IV. KETERAMPILAN MENOLAK PENGGUNAAN ZAT	 18
A. Deskripsi Singkat.....	18
B. Tujuan Pembelajaran	18
C. Indikator Keberhasilan.....	18
D. Metode dan Alat Pembelajaran	18
E. Langkah Pembelajaran.....	18
F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan	19
G. Uraian Materi	19
1. Menolak Penggunaan Zat Secara Asertif	19
H. Latihan	19
I. Rangkuman.....	20
 REFERENSI.....	 21
 LAMPIRAN	 22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: RBPMP	22
Lampiran 2: SAP Konsep Dasar Kekambuhan	24
Lampiran 3: SAP <i>Postacute Withdrawal Syndrome</i>	27
Lampiran 4: SAP Strategi Mengatasi <i>Craving</i>	30
Lampiran 5: SAP Keterampilan Menolak Penggunaan Zat.....	33
Lampiran 6: Lembar aktivitas sesi 2-kuesioner trigger internal.....	35
Lampiran 7: Lembar aktivitas sesi 2-kuesioner trigger eksternal	37
Lampiran 8: Form Evaluasi Penilaian	39
Lampiran 9: Soal-soal Pre dan Post Test Konsep Dasar Kekambuhan	40
Lampiran 10: Soal-soal Pre dan Post Test <i>Postacute Withdrawal Syndrome</i>	42
Lampiran 11: Kunci Jawaban Pre dan Post Test.....	44

Perpustakaan BNN

A. Deskripsi Singkat

Kekambuihan menggunakan Narkoba pada saat berada di fase pemulihan merupakan suatu perilaku yang akan memberikan efek negatif, baik bagi pengguna maupun lingkungan sekitarnya. Contoh efek negatif yang akan dirasakan oleh pengguna adalah menurunnya kepercayaan diri dan semangat untuk pulih karena stigma yang diberikan oleh orang terdekat dan lingkungan sekitar. Contoh kalimat stigma yaitu: 'Namanya juga pecandu, jadi akan menggunakan Narkoba lagi'. 'Dasar pecandu, tidak bisa dipercaya, katanya mau sehat, tetapi masih pakai Narkoba'.

Pada umumnya, masyarakat kurang mengerti dan mengetahui bagaimana kekambuihan dan cara untuk mencegah kekambuihan penggunaan Narkoba. Berdasarkan hal tersebut, maka materi tentang kekambuihan atau yang dikenal dengan kata '*relapse*' sangat penting untuk kita bahas. Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan konsep dasar pencegahan kekambuihan seperti: pengertian kekambuihan, tahap-tahap terjadinya kekambuihan, mulai dari kekambuihan emosi, mental, dan kekambuihan fisik serta proses menuju terjadinya kekambuihan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep dasar kekambuihan yang terdiri pengertian kekambuihan, tahap-tahap kekambuihan, dan proses menuju kekambuihan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat menjelaskan :

1. Pengertian kekambuihan
2. Tahap-tahap kekambuihan
3. Proses menuju kekambuihan

D. Metode Dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, curah pendapat, tanya jawab, ice brea, permainan, pemutaran video, bermain peran, lembar kerja, diskusi, pre dan post test.

Alat bantu yang digunakan adalah bahan tayang, multimedia, kertas kerja, papan tulis, kertas *flipchart*, alat tulis, kertas metaplan, dan spidol.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator mengucapkan salam, memimpin doa, dan memperkenalkan diri.
2. Fasilitator menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan *ice breaking*, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud.
3. Fasilitator menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan pembelajaran.
4. Fasilitator menjelaskan konsep tentang kekambuhan.
5. Fasilitator menayangkan video tentang kekambuhan.
6. Fasilitator bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar.
7. Fasilitator menjelaskan tahapan tahapan kekambuhan.
8. Fasilitator menjelaskan proses menuju kekambuhan.
9. Fasilitator melaksanakan permainan, memberikan contoh permainan dan meminta peserta untuk mereview materi.
10. Fasilitator menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam.

F. Pokok Bahasan

1. Konsep Dasar Kekambuhan
 - a. Pengertian Kekambuhan
 - b. Tahap Kekambuhan

G. Uraian Materi

1. Konsep Dasar Kekambuhan
 - a. Pengertian Kekambuhan

Dalam dunia adiksi, ada dua istilah yang berhubungan dengan kecanduan yaitu *slip* (*lapse*) dan kekambuhan (*relapse*). *Slip* adalah kembalinya pola tingkah laku pecandu yang sangat sulit terdeteksi. Pecandu sendiri biasanya mengalami pergumulan dalam mengantisipasi kembalinya perilaku adiksinya itu. Kekambuhan adalah kondisi dimana seorang pengguna kembali menggunakan dengan dosis yang sama bahkan lebih disertai dengan pola perilaku yang sama seperti pengguna itu sebelum menjalani pemulihan. Kekambuhan ini merupakan proses yang berkembang pada penggunaan kembali yang merupakan kejadian paling akhir dalam satu rangkaian panjang sebagai bentuk respons kegagalan untuk beradaptasi terhadap stressor atau faktor pencetus internal dan eksternal. Pada kondisi itu pecandu menjadi tidak mampu menghadapi kehidupan secara wajar. Kekambuhan dapat timbul karena pecandu dipengaruhi kejadian masa lampau baik secara psikologis maupun fisik. *Slip* dan kekambuhan biasanya dipicu suatu dorongan yang demikian kuat, biasa kita sebut *craving*. Dalam bahasa pecandu keadaan itu disebut

sebagai 'sugesti' sehingga pecandu sepertinya tidak kuasa menahan dorongan-dorongan tersebut. Kekambuhan merupakan penyakit yang sering menghinggapi kalangan pecandu, sehingga mereka bisa beberapa kali keluar masuk ke tempat rehabilitasi untuk menjalani pemulihan.

b Tahap Kekambuhan

Kekambuhan bukanlah sebuah kejadian, melainkan sebuah proses. Permulaan tahap kekambuhan bisa berlangsung mingguan atau bahkan bulanan sebelum akhirnya menjadi sebuah kekambuhan fisik. Kekambuhan sebagai suatu proses yaitu dimulai dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

1) Kekambuhan Emosi

Pada tahap ini, dalam diri pecandu belum muncul pikiran untuk kembali mengonsumsi, tetapi emosi atau perasaan serta perilaku mengarah pada kemungkinan untuk terjadinya *relapse*. Kekambuhan emosi ini ditandai dengan tanda-tanda sebagai berikut adalah: perasaan gelisah, cepat marah, keras kepala, suasana hati yang berubah-ubah (*mood swings*), mengisolasi diri, merasa tidak membutuhkan pertolongan, pola makan yang buruk, dan pola tidur yang buruk.

Semakin dini tahap kekambuhan emosi ini diketahui, maka akan semakin mudah untuk menarik kembali keinginan untuk memakai tersebut. Namun jika kekambuhan emosi ini tidak terdeteksi dari awal dan tidak bisa dicegah maka kemungkinan besar kekambuhan emosi ini akan lanjut ke tahapan berikutnya atau bahkan akan memunculkan keinginan buat pakai lebih cepat dan tidak dapat dikontrol.

Pencegahan Dini Kekambuhan Emosi

Cara mencegah kekambuhan emosi adalah berusaha mengenali/ menyadari kalau dirinya sedang mengalami kekambuhan emosi, menyadari kalau perilakunya mulai berubah. Seorang pecandu harus tahu jika dirinya mulai mengisolasi diri, jangan ragu untuk meminta pertolongan. Mereka harus mengenali jika mulai merasa gelisah dan mencoba mencari cara untuk relaksasi. Kenali bila pola tidur dan pola makan sudah menyimpang. Selain itu, hal paling penting yang dapat dilakukan untuk mencegah kekambuhan emosi ini adalah dengan mencermati diri sendiri. Pikirkan dan renungkan beberapa pertanyaan seperti: "Mengapa saya memakai?". "Apa tujuan menggunakan Narkoba, untuk pelariankah, relaksasi, atau sekedar mencari kesenangan diri?". Seorang akan mengalami kekambuhan ketika ia mulai tidak peduli dengan dirinya sendiri dan menciptakan situasi yang secara mental dan emosional kosong sehingga mendorong mereka untuk mencari pelarian. Contohnya, jika seseorang tidak memperhatikan diri sendiri dan mempunyai pola makan serta pola tidur yang buruk, ketika ia merasa letih kemudian ingin mencari

pelarian. Jika tidak membuang kemarahan dan ketakutan melalui bentuk-bentuk relaksasi, maka akan terbentuk suatu titik dimana dia merasa tidak nyaman pada dirinya sendiri. Jika tidak meminta pertolongan maka ia akan merasa terisolasi. Jika situasi-situasi tersebut berlangsung terlalu lama, maka ia akan mulai berpikir tentang memakai obat. Sebaliknya jika ia mau peduli dengan dirinya, mencermati dirinya, maka dapat menghindari berkembangnya perasaan tersebut dan terhindar dari kekambuhan.

2) Kekambuhan Mental

Dalam kekambuhan mental terjadi perang dalam batin. Sebagian dari dirinya menginginkan untuk memakai, sebagian menginginkan tidak, tetapi di akhir fase ini akhirnya dia berpikir untuk kembali memakai. Tanda-tanda kekambuhan mental yaitu :

- Memikirkan orang, tempat, dan benda-benda yang sering digunakan;
- Memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu memakai;
- Berbohong;
- Bergaul dengan teman yang dulu menggunakan;
- Mambayangkan saat memakai;
- Berpikir untuk kambuh;
- Merencanakan waktu untuk memakai.

Tahap ini semakin sulit untuk membuat sebuah pilihan, tarikan kecanduan menjadi semakin kuat.

Cara Mengatasi Kekambuhan Mental

a) Mencoba memutar dan mengingat rekaman rangkaian peristiwa;

Saat seseorang berpikiran untuk memakai, maka fantasinya mengatakan bahwa dia tentu dapat mengatasi pemakaiannya saat ini. Dia hanya akan melakukan satu kali pemakaian. Cobalah untuk memutar rangkain peristiwa itu lagi, satu kali memakai biasanya membuat dia ingin memakai lagi. Sewaktu bangun pada hari berikutnya, ia merasa menyesali diri sendiri. Pada hari berikutnya dia mungkin tidak bisa menghentikannya, dan demikian seterusnya seperti berada dalam lingkaran setan. Jika dia memutar rangkaian peristiwa itu dan mencoba mengambil kesimpulan yang logis, maka bisikan untuk memakai lagi itu akan terasa tidak begitu menggoda.

b) Mengatasi beberapa pikiran menggoda yang seringkali muncul;

Contoh pikiran menggoda adalah: 'Seandainya saya memakai Narkoba lagi, tidak ada seorangpun yang akan tahu karena istri sedang berada di tempat jauh'. Ketika sifat kecanduan itu mencoba meyakinkan bahwa dirinya tidak mempunyai masalah yang besar, dan bahwa dia sungguh melakukan pemulihan untuk

menyenangkan pasangan atau tempat kerjanya, maka cobalah untuk mengingat kembali rangkaian peristiwa di masa lalu. Ingatkan diri sendiri pada dampak negatif yang pernah dirasakan, dan akibatnya bila kambuh lagi, dia tentu akan terpojok. Sebaliknya jika dia bisa mengendalikan diri, maka masalahnya akan selesai saat itu juga.

c) Beritahu teman;

Seorang mantan pecandu perlu untuk memberitahu seseorang bila dirinya mulai mempunyai keinginan untuk memakai. Telepon/ *sharing* dengan sahabat, pembimbing agama, atau teman dalam pemulihan. Diskusikan dengan mereka apa yang sebaiknya dilakukan. Keajaiban dalam *sharing* ini adalah pada saat seseorang memulai membicarakan tentang pikiran dan perasaannya, maka keinginan untuk memakai itu akan mulai menghilang. Beban pikiran akan terasa lebih ringan dan dia merasa tidak sendirian.

d) Mengalihkan keadaan;

Ketika seorang mempunyai pikiran untuk memakai, maka segera kerjakanlah sesuatu. Panggil teman, pergi ke pertemuan, bangun dan pergi berjalan, dll. Jika hanya diam, duduk dengan keinginannya dan tidak melakukan sesuatu, maka dia membiarkan kekambuhan mental ini semakin berkembang.

e) Tunggu selama 30 Menit;

Pada umumnya suatu keinginan itu muncul kurang dari 15 – 30 Menit. Dorongan semacam itu kelihatannya berlangsung lama, tetapi sebetulnya jika dia menyibukkan diri dan mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan, maka hal itu akan dengan cepat berlalu.

f) Pikirkan tentang pemulihan hanya untuk hari itu saja;

Tidak perlu berpikir tentang apakah dapat bersih selamanya atau tidak. Itu adalah pikiran yang melumpuhkan. Hal itu justru akan membebani pikiran, bahkan untuk orang yang sedang menjalani pemulihan dalam jangka waktu yang lama.

g) Pikirkan pemulihan untuk satu hari saja, berarti hari itu dia harus menyelaraskan tujuan dan kekuatan emosi;

Jika kemudian merasa kuat dan termotivasi untuk tidak memakai, maka beritahu diri sendiri untuk tidak menggunakannya minggu depan atau bulan depan. Jika memiliki banyak keinginan, dan itu sering terjadi, yakinkan diri bahwa saya tidak akan memakai untuk hari ini atau 30 Menit kedepan. Jadi jalani pemulihan dalam ukuran yang kecil dan jangan merusak diri sendiri dengan pikiran yang terlalu jauh.

- h) Buat relaksasi menjadi bagian dari pemulihan.

Relaksasi adalah bagian penting dari pencegahan kekambuhan, karena ketika merasa tegang, seseorang cenderung untuk melakukan apa yang sudah biasa dan salah, daripada apa yang baru dan benar. Ketika seseorang merasa tegang, ia akan cenderung untuk melakukan kesalahan yang sama yang dibuat sebelumnya. Sebaliknya jika bersikap rileks maka akan lebih terbuka kemungkinan untuk berubah.

3) Kekambuhan Fisik

Apabila seseorang mulai memikirkan untuk kambuh, dan tidak menggunakan beberapa teknik yang disebutkan di atas, maka tidak akan lama ia sampai pada tahap kekambuhan fisik, yaitu pergi ke penjual minuman, pergi mencari dan bertemu bandar, dll. Jika telah sampai tahap ini maka sulit bagi seseorang untuk menghentikan proses kekambuhan. Hal itu bukan lagi menyangkut dimana harus fokus dalam usaha pemulihan, namun menyangkut usaha yang sangat keras untuk mencapai kondisi yang bersih (*abstinence*), dan itu bukan bagian dari pemulihan. Jika seseorang bisa mengenali tanda peringatan awal kekambuhan, maka kekambuhan akan dapat diatasi sebelum terlambat.

2. Proses Menuju Terjadinya Kekambuhan

Seorang pengguna Narkoba yang sedang fase abstinensia atau sedang fase pemulihan dapat mengalami kekambuhan. Proses yang terjadi menuju kekambuhan adalah:

a. Perubahan sikap;

Untuk sesuatu alasan tertentu, seseorang memutuskan bahwa berpartisipasi/ ikut dalam program pemulihan, namun tidak sepenting seperti sebelumnya. Anda mungkin mulai kembali ke apa yang disebut pemikiran negatif atau pemikiran yang tidak sehat. Pada dasarnya, anda tidak menjalankan pemulihan anda seperti yang anda telah lakukan sebelumnya. Anda merasa ada sesuatu yang salah, tetapi tidak bisa mengidentifikasi persis apakah itu.

b. Peningkatan stress / tekanan;

Peningkatan stress dalam hidup Anda dapat disebabkan oleh perubahan besar dalam suatu situasi tertentu atau bisa juga dari hal-hal kecil tertentu yang semakin menumpuk. Kembali ke "dunia nyata" setelah keluar dari rehabilitasi juga dapat menghasilkan situasi yang penuh stress. Bahayanya adalah jika anda mulai bereaksi berlebihan terhadap situasi-situasi tersebut. Hati-hati jika mulai memiliki perubahan suasana hati dan perasaan positif atau negatif yang berlebih.

- c. Kembalinya sikap penyangkalan;
Ini bukan selalu penyangkalan bahwa anda memiliki masalah dengan adiksi / ketergantungan, tetapi seringkali juga penyangkalan bahwa stress mulai menyerang anda. Anda mencoba untuk meyakinkan diri sendiri bahwa semuanya baik-baik saja, tetapi kenyataan yang sebenarnya tidaklah demikian. Anda mungkin takut atau khawatir, tetapi anda mengabaikan perasaan anda dan berhenti melakukan berbagi perasaan dengan orang lain. Hal ini berbahaya karena penolakan ini sangat mirip dengan penolakan kecanduan atau penyalahgunaan.
- d. Kembalinya kembali *Post Acute Withdrawal Syndrome* (PAW);
Kecemasan, depresi, sulit tidur dan kehilangan ingatan dapat terus berlanjut setelah anda berhenti memakai. Dikenal sebagai gejala PAW. Gejala ini dapat kembali di waktu-waktu stres. Itu berbahaya karena anda mungkin tergoda untuk mengobatinya dengan obat-obatan terlarang.
- e. Perubahan perilaku;
Anda dapat mulai mengubah rutinitas keseharian yang telah anda kembangkan pada waktu pemulihan Anda, yang membantu anda merubah perilaku kompulsif anda menuju ke kehidupan yang sehat. Anda mungkin mulai menghindari atau menjadi defensif / membela diri pada situasi-situasi yang memaksa anda untuk melakukan evaluasi diri secara jujur. Anda bisa mulai mengambil keputusan buruk dan menyebabkan masalah sendiri karena perilaku impulsif anda tanpa memikirkan segala sesuatu dengan tuntas.
- f. Penurunan nilai sosial;
Anda mungkin mulai merasa tidak nyaman berada di sekitar orang lain dan membuat alasan untuk tidak bersosialisasi. Anda berhenti berhubungan dengan teman pemulihan anda atau anda menarik diri dari anggota keluarga. Anda berhenti pergi ke pertemuan kelompok yang dapat mendukung anda atau mengurangi jumlah pertemuan yang anda biasanya hadiri. Anda mulai memisahkan diri.
- g. Kehilangan struktur;
Anda mulai sepenuhnya meninggalkan rutinitas sehari-hari atau jadwal yang telah anda kembangkan dalam pemulihan. Anda mungkin mulai tidur larut malam, atau mengabaikan kebersihan pribadi atau melewatkan waktu makan. Anda berhenti membuat rencana yang membangun dan juga ketika suatu rencana tidak berhasil, anda bereaksi berlebihan. Anda mulai fokus pada salah satu bagian kecil dari kehidupan dengan mengesampingkan segala sesuatu yang lain.
- h. Kehilangan kemampuan mengambil keputusan;
Anda mulai mengalami kesulitan untuk membuat keputusan atau membuat keputusan tetapi tidak sehat. Anda mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola perasaan dan emosi. Mungkin sulit untuk berpikir jernih dan menjadi mudah bingung. Anda mungkin merasa kewalahan tanpa alasan yang jelas atau tidak mampu untuk bersantai, sehingga mungkin menjadi mudah jengkel atau mudah marah.

i. Kehilangan kontrol;

Anda membuat pilihan yang tidak rasional dan tidak mampu untuk mengubah pilihan Anda tersebut. Anda mulai aktif memutuskan hubungan dengan orang-orang yang dapat membantu Anda. Anda mulai berpikir bahwa Anda bisa "menggunakan secara terkendali". Anda mungkin mulai kehilangan harapan atau bahkan putus asa dan kehilangan kepercayaan kemampuan untuk mengelola hidup.

j. Kehilangan pilihan;

Anda mulai membatasi pilihan Anda. Anda berhenti menghadiri semua pertemuan dengan konselor dan kelompok pendukung. Anda mungkin merasa kesepian, frustrasi, marah, benci, dan tegang. Anda mungkin merasa tidak berdaya dan putus asa. Anda mungkin berpikir untuk melakukan bunuh diri. Anda percaya bahwa hanya ada satu jalan keluar, yaitu memakai obat-obatan terlarang.

k. Kambuh.

Anda mencoba "menggunakan secara terkendali" atau "dalam jangka pendek", tetapi anda kecewa pada hasilnya dan segera mengalami rasa malu dan rasa bersalah. Anda cepat kehilangan kontrol dan penggunaan berlanjut di luar kendali. Hal ini menyebabkan mempercepat masalah dengan hubungan, pekerjaan, uang, mental dan kesehatan fisik.

Seorang pecandu memerlukan bantuan untuk dapat pulih lagi.

Sebenarnya, kekambuhan dapat dicegah. *Relapse* yang terjadi setelah perawatan terhadap kecanduan/ rehabilitasi adalah umum dan dapat diprediksi, tetapi juga dapat dicegah. Mengetahui tanda-tanda peringatan dan langkah-langkah yang mengarah ke kekambuhan dapat membantu Anda membuat pilihan yang sehat dan dapat mengambil tindakan pencegahan. Jika *relapse* tidak terjadi, itu sangat baik. Tetapi seandainya hal tersebut terjadi, itu bukanlah akhir dari dunia. Sangat penting bagi Anda untuk dapat bangkit kembali, benahi diri Anda dan kembali ke jalan menuju pemulihan.

H. Rangkuman

Kekambuhan merupakan suatu proses yang diawali dengan terjadinya kekambuhan emosi, lalu kekambuhan mental, dan kekambuhan fisik. Tanda seseorang sedang berada dalam proses kekambuhan, yaitu: perubahan sikap, peningkatan stres/ tekanan, kembalinya sikap penyangkalan, kambuhnya kembali PAW, perubahan perilaku, penurunan nilai sosial, kehilangan struktur, kehilangan kemampuan mengambil keputusan, kehilangan kontrol, dan kehilangan pikiran. Setelah semua tanda-tanda tersebut dialami oleh mantan pengguna Narkoba, maka dia akan masuk ke dalam fase kambuh.

A. Deskripsi Singkat

Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan *Post Acute Withdrawal Syndrome* (PAW) dan faktor-faktor yang memicu terjadinya kekambuhan. Faktor pemicu terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Contoh faktor internal yaitu keadaan emosi seperti marah, kesal, senang, sedih, merasa sendiri dan lain lain, sedangkan contoh faktor eksternal yaitu orang, tempat, dan benda serta situasi/ kondisi tertentu. Sejumlah mantan pengguna Narkoba dapat mengalami PAW dan saat gejala tersebut muncul, maka mantan pengguna dapat menggunakan Narkoba lagi karena mereka berfikir bahwa Narkoba akan menghilangkan PAW yang mereka rasakan. Berdasarkan hal tersebut, maka pembahasan tentang PAW dan faktor-faktor yang dapat memicu terjadinya kekambuhan penting untuk dibahas.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta mampu memahami *Post Acute Withdrawal* dan faktor pemicu terjadinya kekambuhan.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta mampu menjelaskan:

1. Sindrom *Post Acute Withdrawal* (PAW)
2. Faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan
3. Faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, curah pendapat, tanya jawab, *ice brea*, permainan, pemutaran video, bermain peran, lembar kerja, diskusi.

Alat bantu yang digunakan adalah bahan tayang, multimedia, kartu *roleplay*, kertas kerja, papan tulis, kertas *flipchart*, alat tulis, kertas metaplan, dan spidol.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator mengucapkan salam dan memimpin doa.
2. Fasilitator menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan *ice breaking*, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud.

3. Fasilitator menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan pembelajaran.
4. Fasilitator menjelaskan sindrom *Post Acute Withdrawal* (PAW).
5. Fasilitator menjelaskan faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan.
6. Fasilitator menayangkan video tentang faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan.
7. Fasilitator bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar.
8. Fasilitator menjelaskan faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan.
9. Fasilitator menayangkan video tentang faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan.
10. Fasilitator bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar.
11. Fasilitator mengarahkan peserta untuk mereview materi di sesi hari itu.
12. Fasilitator menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta dan mengucapkan salam.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. *Post Acute Withdrawal Syndrome*
 - a. Pengertian
 - b. Tanda dan Gejala
 - c. Pencegahan *Post Acute Withdrawal Syndrome*

G. Uraian Materi

1. *Post Acute Withdrawal Syndrome*

a. Pengertian

Sindrom *Post Acute Withdrawal* (PAW) adalah serangkaian gangguan persisten yang terjadi setelah dihentikannya pemakaian alkohol, zat opiat, benzodiazepin, antidepresan, dan zat lain. Bayi yang lahir dari ibu yang menggunakan zat ketergantungan selama kehamilan juga dapat mengalami *sindrom post acute withdrawal*. Beberapa penelitian ilmiah yang mendukung keberadaan sindrom ini karena gangguan ini tidak dikenali oleh *Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental* (DSM) atau asosiasi medis utama.

b. Tanda dan Gejala

Penyalahgunaan obat-obatan terlarang, termasuk alkohol dan obat-obatan yang diresepkan, dapat menyebabkan gejala yang menyerupai penyakit mental. Ini dapat terjadi baik dalam keadaan mabuk dan selama keadaan *withdrawal*. Dalam beberapa kasus, gangguan kejiwaan yang diinduksi oleh zat ini dapat bertahan lama

setelah detoksifikasi, seperti psikosis yang berkepanjangan atau depresi untuk pemakaian amfetamin, kokain, opioid, dan penyalahgunaan alkohol. *Post acute withdrawal syndrome* ini juga dapat terjadi dengan gejala bertahan selama berbulan-bulan hingga bertahun-tahun setelah penghentian penggunaan. Benzodiazepin adalah obat yang paling terkenal untuk menginduksi efek penarikan berkepanjangan dengan gejala yang terkadang bertahan selama bertahun-tahun setelah penghentian penggunaan. Kecemasan dan depresi yang parah umumnya disebabkan oleh penyalahgunaan alkohol berkelanjutan yang dalam banyak kasus mereda dengan pantang yang berkepanjangan. Bahkan penggunaan alkohol atau Narkoba yang moderat dan berkelanjutan dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi pada beberapa individu.

Sejumlah orang mengalami beberapa gejala *Post Acute Withdrawal*. Sedangkan pada tahap penarikan akut setiap orang berbeda, sejumlah orang memiliki gejala yang sama, yaitu :

- 1) Perubahan suasana hati, kecemasan, lekas marah;
- 2) Kelelahan, energi variabel, antusiasme rendah;
- 3) Konsentrasi variabel;
- 4) Tidur terganggu.

Sindrom *Post Acute Withdrawal* terasa seperti *rollercoaster*. Pada awalnya, gejala Anda akan berubah dari Menit ke Menit dan jam ke jam. Kemudian ketika Anda pulih lebih lanjut, mereka akan menghilang selama beberapa minggu atau bulan hanya untuk kembali lagi. Saat Anda terus pulih, peregang yang baik akan semakin lama. Tetapi periode buruk *Post Acute Withdrawal* bisa sama kuat dan bertahan lama. Setiap episode *Post Acute Withdrawal* biasanya berlangsung selama beberapa hari. Setelah Anda dalam pemulihan untuk sementara waktu, Anda akan menemukan bahwa setiap episode penarikan pasca-akut biasanya berlangsung selama beberapa hari. Tidak ada pemicu yang jelas untuk sebagian besar episode. Anda akan bangun suatu hari merasa kesal dan memiliki energi rendah. Jika Anda bertahan selama beberapa hari, itu akan terangkat secepat dimulai. Setelah beberapa saat, Anda akan mengembangkan kepercayaan diri bahwa Anda dapat melewati penarikan pasca akut, karena Anda akan tahu bahwa setiap episode adalah waktu yang terbatas. *Post Acute Withdrawal* biasanya berlangsung selama 2 tahun. Ini adalah salah satu hal terpenting yang perlu Anda ingat. Jika Anda siap menghadapi tantangan, Anda bisa mendapatkan ini. Tetapi jika Anda berpikir bahwa penarikan pasca akut hanya akan berlangsung selama beberapa bulan, maka Anda akan lengah, dan ketika Anda kecewa Anda akan cenderung kambuh.

c. Pencegahan *Post Acute Withdrawal*

- 1) Sabar;

Anda tidak dapat mempercepat pemulihan. Tapi Anda bisa melewatinya satu hari pada suatu waktu. Jika Anda membenci penarikan pasca-akut, atau mencoba

untuk melibas jalan Anda melaluinya, Anda akan menjadi lelah. Dan ketika Anda kelelahan Anda akan berpikir untuk menggunakan untuk melarikan diri. *Post Acute Withdrawal* adalah tanda bahwa otak Anda pulih. Karena itu jangan membenci mereka. Tapi ingat, bahkan setelah satu tahun, Anda masih setengah jalan ke sana.

2) Ikuti arus;

Gejala PAW ini tidak nyaman. Tetapi semakin Anda membenci mereka, semakin buruk penampilan mereka. Anda akan memiliki banyak hari baik selama dua tahun ke depan. Selamat menikmati. Anda juga akan mengalami banyak hari buruk. Pada hari-hari itu, jangan mencoba melakukan terlalu banyak. Jaga dirimu, fokuslah pada pemulihanmu, dan kamu akan melewati ini.

3) Lakukan perawatan diri.

Beri diri Anda banyak istirahat kecil selama dua tahun ke depan. Katakan pada diri sendiri "Apa yang saya lakukan sudah cukup." Jadilah baik untuk dirimu sendiri. Itulah yang tidak bisa dilakukan sebagian besar pecandu, dan itulah yang harus Anda pelajari dalam pemulihan. Pemulihan adalah kebalikan dari kecanduan.

Post Acute Withdrawal bisa menjadi pemicu kambuh. Anda akan pergi selama berminggu-minggu tanpa gejala penarikan, dan kemudian suatu hari Anda akan bangun dan penarikan Anda akan memukul Anda seperti banyak batu bata. Anda akan tidur nyenyak. Anda akan berada dalam suasana hati yang buruk. Energi Anda akan rendah. Dan jika Anda tidak siap untuk itu, jika Anda berpikir bahwa penarikan paska akut hanya berlangsung selama beberapa bulan, atau jika Anda berpikir bahwa Anda akan berbeda dan itu tidak akan sama buruknya bagi Anda, maka Anda akan tertangkap lengah. Tetapi jika Anda tahu apa yang diharapkan, Anda bisa melakukan ini. Selain itu, sikap santai dapat membantu melalui PAW.

2. Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan

Faktor pemicu dapat menyebabkan klien memikirkan kembali penggunaan Narkoba, mendorong munculnya rasa ingin pakai, dan berujung pada penggunaan Narkoba. Faktor pemicu keinginan untuk menggunakan Narkoba dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal.

a. Faktor Internal

Pemicu internal bisa merupakan emosi yang klien rasakan, seperti kegelisahan, kemarahan, frustrasi, gairah seksual, kegembiraan, kebosanan, kelelahan, atau kebahagiaan (dan keinginan untuk merayakannya). Pemicu internal ini adalah benda atau kejadian atau periode waktu yang berhubungan dengan penggunaan di masa lalu. Pemicu dapat meliputi orang, tempat, waktu, kondisi emosional. Melalui proses yang berulang, pemicu dapat menstimulasi pemikiran dan keinginan (*craving*) untuk

menggunakan.(UNODC, 2016) Faktor pemicu internal contohnya adalah kecemasan, kemarahan, frustrasi, gairah seksual, kebosanan, kelelahan.

b. Faktor Eksternal

Pemicu eksternal merupakan keadaan sekitar yang terhubung penggunaan Narkoba seperti orang, tempat, benda, periode waktu, atau peristiwa tertentu. Pemicu keinginan untuk menggunakan Narkoba sangat pribadi dan berbeda untuk setiap individunya. Pemicu eksternal diantaranya adalah orang (bandar, teman pemakai), tempat (diskotik, pesta, rumah bandar, tempat biasa menggunakan), benda (alat yang digunakan untuk menggunakan seperti bong, sedotan, botol), periode waktu (saat mendapatkan gaji, liburan, waktu senggang, setelah lelah bekerja). Selain itu, pemicu dapat berubah seiring berjalannya waktu, sehingga proses mengidentifikasi tanda-tanda pemicu harus terus dilakukan selama perawatan.

Dengan menggunakan daftar pemicu eksternal dan internal, konselor membantu klien untuk mengidentifikasi situasi berisiko tinggi, pemicu eksternal atau internal yang sangat terhubung dengan penggunaan Narkoba. Situasi lain yang tidak pernah terhubung dengan penggunaan Narkoba disebut sebagai situasi berisiko rendah. Setelah mengidentifikasi situasi berisiko tinggi dan rendah, konselor mengajarkan klien untuk mengurangi rentang waktu berada pada situasi berisiko tinggi, dan memperpanjang waktu untuk terlibat dalam situasi berisiko rendah.

Tabel 1. Analisis Fungsi Atau Pencatatan Situasi Risiko Tinggi

Situasi Yang Jadi Sebab	Pikiran	Perasaan dan Sensasi	Perilaku	Konsekuensi
- Dimana saya? - Siapa yang bersama anda? - Apa yang terjadi?	- Apa yang saya pikirkan?	- Bagaimana perasaan saya? - Sinyal apa yang anda dapat dari tubuh anda?	- Apa yang saya lakukan? - Apa yang saya gunakan? - Apa yang saya pakai? - Apa yang dilakukan orang-orang di sekitar saya saat itu?	- Apa yang terjadi setelah itu? - Bagaimana perasaan saya setelah menggunakan? - Bagaimana reaksi orang terhadap perilaku saya? - Adakah konsekuensi lain?

Tabel 2. Contoh Catatan Situasi Risiko Tinggi - Analisis Fungsi 1

Situasi (dimana saya?)	Pikiran- Pikiran (apa yang saya pikir?)	Perasaan- Perasaan (apa yang saya rasakan?)	Perilaku (Apa yang saya lakukan?)	Konsekuensi (Apa Yang Terjadi?)
Saya merasa kesepian dan kemudian saya menelfon Erika untuk mengetahui pekerjaannya di kantor. Dia sangat marah karena sedang dalam rapat. "Berhenti mengganggu ku Mam", katanya.	Saya akan merasa kesepian. Saya harus bekerja. Jika saya selesai sekolah menengah, saya akan hidup lebih baik hari ini. Saya ibu yang buruk, Erika membenci saya. Erika berpikir bahwa saya tidak bisa mengurus diri saya sendiri.	Kesepian Bosan Putus asa Bersalah Tertekan Marah Saya merasa sakit kepala	Saya pergi ke dapur menyalakan alat pembuat kopi. Saya ingin minum kopi. Saya melihat gelas kesukaan saya... Saya tidak jadi sarapan setelah itu Saya memasukkan es batu ke dalam gelas saya... Saya pergi ke ruang keluarga dan membuka bar. Saya masukkan <i>cognac</i> ke dalam gelas saya minum di ruang keluarga. Saya melakukan itu lebih 3 kali	Setelah minum saya mulai merasa lebih baik. Mood saya menjadi lebih baik dan sakit kepala saya hilang. Erika menelfon saya beberapa jam kemudian. Saya katakan padanya kalau saya merasa sudah baik. Dia bertanya "Ibu, kamu minum lagi, Bagaimana saya bisa percaya ibu". Saya menyangkal kalau minum lagi. Saya hanya minum sedikit. Hanya itu. Ditambah, saya tidak pernah mabuk. Dia tidak percaya saya dan berkata bahwa tidak datang

H. Rangkuman

Penghentian penyalahgunaan zat-zat yang bersifat psikoaktif akan dapat menyebabkan terjadinya *Post Acute Withdrawal*. Walaupun lama terjadinya PAW pada setiap pengguna Narkoba berbeda, hal tersebut terjadi karena tergantung pada jenis zat, lama pemakaian, cara pemakaian, dan dosis, serta frekuensi pemakaian. PAW dapat memicu terjadinya kekambuhan jika klien tidak sabar dalam menghadapi gejala PAW. PAW dapat dicegah dengan cara klien harus sabar dalam menghadapinya, klien melakukan perawatan diri, dan mengikuti arus.

A. Deskripsi Singkat

Istilah '*craving*' merupakan istilah yang familier dikalangan pengguna Narkoba. Terkadang mereka menggunakan alasan *craving* sehingga mereka tidak dapat berhenti dari penggunaan Narkobanya. Walaupun *craving* dapat menjadi hambatan para pengguna Narkoba untuk pulih, tetapi *craving* dapat diatasi dengan melakukan strategi khusus. Mata pelatihan ini akan membahas berbagai materi terkait dengan strategi mengatasi *craving*, seperti: pemahaman tentang *craving* dan strategi mengatasi *craving*.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta mampu mengaplikasikan strategi mengatasi *craving*.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat :

1. Menjelaskan konsep tentang *craving*
2. Menerapkan strategi menghadapi *craving*

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan yang digunakan adalah ceramah, curah pendapat, tanya jawab, ice brea, permainan, pemutaran video, bermain peran, lembar kerja, diskusi. pre dan post test.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah bahan tayang, multimedia, kartu *roleplay*, kertas kerja, papan tulis, kertas *flipchart*, alat peraga, alat tulis, kertas metaplan, spidol, lembar soal pre dan post test.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator mengucapkan salam dan memimpin doa.
2. Fasilitator menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan *ice breaking*, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud, mengarahkan peserta untuk *review* materi sesi sebelumnya.
3. Fasilitator menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan pembelajaran.
4. Fasilitator menjelaskan konsep tentang *craving*.
5. Fasilitator menayangkan video tentang *craving*.

6. Facilitator bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar.
7. Facilitator menjelaskan strategi menghadapi *craving*.
8. Facilitator mengarahkan peserta untuk mereview materi di sesi hari itu melalui permainan.
9. Facilitator menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Konsep Dasar *Craving*
2. Strategi Menghadapi *Craving*

G. Uraian Materi

1. Konsep Dasar *Craving*

Pengertian menagih (*craving*) menurut UNODC (2016), menagih dapat didefinisikan sebagai keinginan yang kuat atau kebutuhan mendesak; harus ada. Kebanyakan orang mendeskripsikan *craving* sebagai kelaparan atau kehausan. Merupakan kombinasi antara pikiran dan perasaan. Komponen fisiologi *craving* sangat kuat, sangat mendesak sehingga sulit untuk dihambat. *Craving* merupakan pengalaman yang berbeda-beda bagi setiap orang. Untuk beberapa orang, pengalamannya didasari oleh somatik. Misal, "Perut saya terasa ada sesuatu" atau "jantung saya berdebar" atau "saya mencium baunya." Untuk yang lain, *craving* lebih bersifat kognitif. Misal, "Sekarang saya butuh" atau "Saya tak bisa tidak memikirkannya" atau "Panggilannya terngiang-ngiang di kepala saya."

2. Strategi Menghadapi *Craving*

Craving adalah sesuatu yang normal dialami oleh orang dengan kecanduan. *Craving* dapat berangsur-angsur berkurang jika Anda mampu menciptakan strategi yang tepat dalam menghadapinya. Orang dengan kecanduan ketika mereka 'nagih', tak lagi dapat diacuhkan, dan langsung menggunakan. Pada pengalamannya, mereka selalu 'kalah' pada perasaan 'nagih' dan segera memenuhi ketagihannya.

Lima cara mengatasi *craving*: (*Smart Recovery*, 2018)

Craving merupakan respon otomatis sehingga belajar mengatakan tidak adalah tantangan terbesar. Berikut cara mengurangi *craving*:

- a. Menunda (*Delay*): menahan keinginan memakai dan menikmatinya sampai keinginan itu hilang;
- b. Menjauh (*Escape*): menjauh dari situasi berisiko;
- c. Menerima (*Accept*): mempunyai perspektif bahwa *craving* adalah hal yang wajar dan normal sehingga mampu menerima perasaan dan pikiran *craving*. Hal ini penting bahwa Klien belajar dari rasa ketidaknyamanan.

- d. Mengganti (Dispute): mengganti pikiran irasional dengan pikiran baru yang rasional
- e. Mengalihkan (*Substitute*): pengalihan *craving* ke aktivitas atau pikiran lain.

Strategi menghadapi *craving*, yaitu: (UNODC, 2016)

- a. Masuk dalam kegiatan yang tidak berhubungan dengan seperti menekuni hobi (olahraga, memasak, berkebun);
- b. Bicarakan *craving* kepada orang yang terdekat dan terpercaya;
- c. “Surf” *craving* yaitu klien diajak menyelami langsung peristiwa perasaan dan pikiran yang dialami saat *craving*;
- d. Menghentikan pikiran;
- e. Bicara dengan diri sendiri dengan konfrontasi maupun afirmasi;
- f. Kontak teman bebas atau konselor;
- g. Berdoa.

H. Latihan

Role Play 1

‘Strategi Menghadapi Craving’

Langkah-langkah bermain peran menghadapi *craving* adalah sebagai berikut:

1. Bagi kelas menjadi 3-5 kelompok untuk memperagakan situasi menghadapi *craving* di lingkungan tempat tinggal.
2. Fasilitator membagi kertas yang berisi cara menghadapi *craving*:
 - a. Ketika merasakan *craving* si klien menceritakan ke anggota keluarga di rumah.
 - b. Klien menggunakan tehnik menghentikan pikiran dengan cara bicara dengan diri sendiri.
 - c. Jalan keluar yang dipilih adalah menghubungi konselor.
3. Setiap kelompok diharapkan memperagakan cara menghadapi *craving* sesuai dengan keterangan dari kertas yang diambil.
4. Kelompok lain diminta menebak strategi menghadapi *craving* mana yang digunakan.
5. Waktu yang diperlukan selama 15 Menit.

I. Rangkuman

Craving adalah sesuatu yang normal dialami oleh orang dengan kecanduan. *Craving* dapat berangsur-angsur berkurang jika klien mampu mengatasinya. Cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi *craving* adalah menunda, menjauh, menerima, mengganti, dan mengalihkan. *Craving* juga dapat dihadapi dengan perbanyak berdoa, melakukan hubungan pertemanan dengan orang-orang yang bukan pengguna Narkoba, menghentikan pikiran *craving* dengan cara membicarakannya dengan orang terdekat/ konselor/ orang yang dapat dipercaya.

A. Deskripsi Singkat

Seseorang yang sudah pulih dari ketergantungan Narkoba perlu untuk mengetahui dan memiliki keterampilan tentang cara menolak menggunakan Narkoba lagi apabila ada teman yang memberikan zat ilegal tersebut. Keterampilan tersebut perlu untuk dilatih agar dapat menjadi suatu kemampuan yang dapat diterapkan dimanapun dia berada. Berdasarkan hal di atas maka pelatihan tentang keterampilan menolak menggunakan zat ilegal perlu untuk dilaksanakan sehingga pelatihan sesi III ini akan membahas berbagai materi terkait dengan keterampilan menolak penggunaan zat seperti: keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta mampu mempraktikkan keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif.

C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif.

D. Metode dan Alat Pembelajaran

Metode yang digunakan adalah ceramah, curah pendapat, tanya jawab, *ice brea*, permainan, pemutaran video, bermain peran, lembar kerja, diskusi, pre dan post test.

Alat pembelajaran yang digunakan adalah bahan tayang, multimedia, kartu *roleplay*, kertas kerja, papan tulis, kertas *flipchart*, alat peraga, alat tulis, kertas metaplan, spidol, lembar soal pre dan post test.

E. Langkah Pembelajaran

1. Fasilitator mengucapkan salam dan memimpin doa.
2. Fasilitator menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan *ice breaking*, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud, mengarahkan peserta untuk *review* materi sesi sebelumnya.
3. Fasilitator menjelaskan tujuan pembelajaran dan indikator keberhasilan pembelajaran.
4. Fasilitator menjelaskan keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif.

5. Facilitator mengarahkan peserta untuk dalam kelompok untuk melakukan *role play* sesuai dengan skenario yang telah dibuat.
6. Facilitator mengarahkan peserta untuk mereview seluruh materi yang telah disampaikan di seluruh sesi, melalui permainan yang telah disiapkan.
7. Facilitator menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam.

F. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan

1. Menolak Penggunaan Zat Secara Asertif

G. Uraian Materi

1. Menolak Penggunaan Zat Secara Asertif

Situasi pencetus kambuh paling sering adalah ketika menghadapi teman atau bandar menawarkan. Sejumlah pengguna Narkoba belum mempunyai kemampuan untuk mengatakan 'tidak' sehingga penolakan yang tidak efektif tersebut dapat membuat mereka menggunakan kembali zat. Beberapa prinsip dasar agar dapat menolak secara efektif adalah:

- Berespon cepat (bukan hanya bergumam dan tergagap, jangan ragu);
- Kontak mata yang baik;
- Respon dengan kata yang jelas dan tegas "tidak" agar pintu tertutup bagi penawaran selanjutnya;
- Lakukan pembicaraan sangat singkat;
- Tinggalkan tempat.

H. Latihan

Latihan Role play 1

Praktik Keterampilan 'Menolak Menggunakan Narkoba'

Klien perlu mempraktikkan melalui permainan peran, berikut langkah-langkahnya :

1. Bagi kelas menjadi tiga kelompok.
2. Masing-masing kelompok mendiskusikan masalah dan membagi peran menjadi 2 bagian yaitu teman yang mengajak memakai dan Klien yang menolak memakai zat.
3. Tanya pada pasien latar belakang orang yang akan ditolak.

Latihan Role play 2

Praktik Keterampilan 'Menolak Menggunakan Narkoba'

Untuk *role play* yang kedua, langkah-langkahnya :

1. Menjelaskan ke peserta untuk bermain peran "menolak penggunaan secara asertif"
2. Pilih 2 peserta untuk memperagakan sebagai :
 - a. Klien yang baru selesai rehabilitasi
 - b. Teman (PIC) yang menawarkan

3. Peserta yang lainnya sebagai *observer*
4. Waktu yang diperlukan selama 10 Menit

Latihan *Role play* 3

Praktik Keterampilan 'Menolak Menggunakan Narkoba'

Role play ketiga bertujuan agar klien memahami dan dapat mempraktekan keterampilan menolak menggunakan , langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Bagi kelas menjadi tiga kelompok.
2. Masing-masing kelompok mendiskusikan masalah dan membagi peran menjadi 2 bagian yaitu teman yang mengajak memakai dan Klien yang menolak memakai zat, dengan tema kelompok sebagai berikut :
 - a. Kelompok I : Berespon cepat (bukan hanya bergumam dan tergagap, jangan ragu) dan kontak mata yang baik.
 - b. Kelompok II : Respon dengan kata yang jelas dan tegas "tidak" agar pintu tertutup bagi penawaran selanjutnya.
 - c. Kelompok III : Lakukan pembicaraan sangat singkat dan tinggalkan tempat.
3. Peserta yang lain mengobservasi.
4. Kemudian mendiskusikan hasil observasi.

I. Rangkuman

Penyebab tersering kekambuhan adalah adanya tawaran menggunakan Narkoba oleh teman sesama pengguna. Menolak tawaran tersebut bukanlah hal yang mudah dan penolakan yang tidak efektif akan membuat kekambuhan terjadi. Beberapa prinsip menolak zat secara asertif perlu dilatih kepada pengguna Narkoba agar kekambuhan dapat dicegah. Cara penolakan yang asertif yaitu berespon cepat, kontak mata yang baik, mengatakan 'tidak' dengan tegas dan jelas, melakukan pembicaraan yang sangat singkat, dan meninggalkan tempat.

REFERENSI

- Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. *Addiction Is Addiction*. Friesen Press.
- RSKO. 2010. Modul Pelatihan Intervensi Psikologis Pada Pasien Penyalahguna NAPZA. Jakarta.
- UNODC. 2016. *Community Based Treatment & Care*.

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA PELATIHAN (RBPMP)
KEGIATAN KELOMPOK TEMATIK

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik					
2.	Mata Pelatihan	:	Manajemen Pencegahan Kekambuhan					
3.	Alokasi Waktu	:	8 Jam Pelajaran @ 45 Menit					
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan manajemen pencegahan kekambuhan seperti: Konsep dasar kekambuhan, faktor pemicu internal dan eksternal terjadinya kekambuhan, strategi mengatasi <i>craving</i> , dan keterampilan menolak penggunaan zat, melalui berbagai metode, seperti: ceramah interaktif, tanya jawab, curah pendapat, permainan, pemutaran video, <i>role play</i> , pre dan post test.					
5.	Tujuan Pembelajaran							
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta mampu mengaplikasikan keterampilan mencegah kekambuhan					
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat : a. Menjelaskan konsep dasar kekambuhan b. Menjelaskan faktor pemicu terjadinya kekambuhan c. Menerapkan strategi mengatasi <i>craving</i> d. Menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat					
No	Indikator Hasil Belajar	Materi Pokok	Sub-Materi Pokok	Metode	Media	Bentuk Evaluasi	Jumlah JP	Referensi
1.	Menjelaskan konsep dasar kekambuhan	Konsep dasar kekambuhan	1.1 Proses kekambuhan 1.2 Tahap-tahap kekambuhan 1.3 Proses menuju kekambuhan	- Ceramah interaktif - Curah pendapat - Tanya jawab - Permainan - Pemutaran Video	- Bahan tayang - Multimedia - Papan <i>Flipchart</i> - Spidol - Kertas - Alat tulis	- Pre dan post test - Tanya jawab - Evaluasi sikap	8 JP	Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. <i>Addiction Is Addiction</i> . Friesen Press
2.	Menjelaskan faktor pemicu terjadinya kekambuhan	Faktor pemicu terjadinya kekambuhan	2.1 Faktor pemicu internal terjadinya kekambuhan 2.2 Faktor pemicu	- Diskusi kelompok - <i>Roleplay</i>	- Metaplan - Video - Alat bantu/peraga			RSKO. 2010. Modul Pelatihan

			eksternal terjadinya kekambuhan					Intervensi Psikologis pada pasien Penyalahguna NAPZA. Jakarta UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment & Care</i>
3.	Menerapkan strategi mengatasi <i>craving</i>	Strategi mengatasi <i>craving</i>	3.1 Pemahaman <i>craving</i> 3.2 Strategi menghadapi <i>craving</i>					
4.	Menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat	Keterampilan menolak penggunaan zat	4.1 Keterampilan menolak secara asertif					

LAMPIRAN 2

**RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)**

1	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2	Mata Pelatihan	:	Sesi I. Konsep Dasar Kekambuhan			
3	Alokasi Waktu	:	2 Jam Pelajaran @ 45 Menit = 90 Menit			
4	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan konsep dasar pencegahan kekambuhan seperti: proses kekambuhan, tahap-tahap kekambuhan, dan proses menuju kekambuhan, melalui berbagai metode, seperti: ceramah interaktif, tanya jawab, curah pendapat, permainan, pemutaran video, pre dan post test.			
5	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta mampu memahami konsep dasar kekambuhan			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat menjelaskan : 1) Proses kekambuhan 2) Tahap-tahap kekambuhan 3) Proses menuju kekambuhan			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media / Alat Bantu	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Mengucapkan salam, memimpin doa, dan mengenalkan diri	- Memperhatikan - Berdoa bersama - Menjawab salam - Memperkenalkan diri dan data pribadi lainnya	- Ceramah - Tanya jawab	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Spidol	10 Menit
		1.2 Menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan ice breaking, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud	- Merasakan suasana belajar yang lebih kondusif - Mengikuti arahan kegiatan ice breaking	- Permainan	- Permainan “tepuk tangan – siang malam”	

		1.3 Menjelaskan tujuan pembelajaran, indikator keberhasilan pembelajaran	- Memperhatikan dengan seksama - Berdiskusi sesuai arahan	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Metaplan	
2.	Penyajian	2.1 Menjelaskan konsep tentang kekambuhan	- Memperhatikan dengan seksama - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Spidol	10 Menit
		2.2 Menayangkan video tentang kekambuhan.	- Menonton - Memperhatikan dengan seksama video yang diputar	- Pemutaran video	- Video - Multimedia	5 Menit
		2.3 Bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar	- Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Diskusi	- Video - Multimedia - Kertas flipchart - Spidol	20 Menit
		2.4 Menjelaskan tahapan tahapan kekambuhan	- Memperhatikan dengan seksama - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Spidol	20 Menit
		2.5 Menjelaskan proses menuju kekambuhan	- Memperhatikan dengan seksama - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Papan tulis - Spidol	15 Menit
3.	Penutup	3.1 Melaksanakan permainan, memberikan contoh permainan dan meminta peserta untuk mereview materi	- Mengikuti arahan dan bagi yang salah "permainan" akan mereview materi yang telah disampaikan	- Permainan - Ceramah - diskusi	- Permainan "berhitung 1 sampai 20"	10 Menit
		3.1 Menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam	- Memperhatikan - Berdoa bersama - Membalas salam	- Ceramah		

7	Evaluasi Pembelajaran:	a. Pre dan post test b. Tanya jawab
8	Referensi:	Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. <i>Addiction Is Addiction</i> . Friesen Press. RSKO. 2010 Modul CBT dan Kekambuhan Pencegahan. Jakarta UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment and Care</i>

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 3

**RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)**

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik
2.	Mata Pelatihan	:	Sesi II. <i>Post Acute Withdrawal Syndrome</i> dan Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP @ 45 Menit
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan <i>Post Acute Withdrawal Syndrome</i> dan faktor pemicu terjadinya kekambuhan seperti : faktor pemicu internal dan eksternal terjadinya kekambuhan, melalui berbagai metode, seperti : ceramah interaktif, tanya jawab, curah pendapat, permainan, pemutaran video, pre dan post test.
5.	Tujuan Pembelajaran		
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta mampu memahami faktor pemicu terjadinya kekambuhan
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat menjelaskan : a) Sindrom <i>Post Acute Withdrawal</i> (PAW) b) Faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan c) Faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan
6.	Kegiatan Belajar Mengajar :		

No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Mengucapkan salam, dan Memimpin doa	- Memperhatikan - menjawab salam - Berdoa bersama	- Ceramah	- Multimedia, - Papan <i>flipchart</i> - Spidol	2 Menit
		1.2 Menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan <i>ice breaking</i> , memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud, mengarahkan peserta untuk <i>review</i> materi sesi sebelumnya	- Merasakan suasana belajar yang lebih kondusif mengikuti arahan kegiatan <i>ice breaking</i>, bagi peserta yang “salah” harus mereview materi sebelumnya.	- Ceramah - Permainan - Diskusi	- Permainan “berhitung seven up” - Kertas <i>flipchart</i> - Spidol	5 Menit

		1.3 Menjelaskan tujuan pembelajaran, indikator keberhasilan pembelajaran	- Memperhatikan dengan seksama berdiskusi sesuai arahan	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Metaplan - Kertas <i>flipchart</i> Spidol	3 Menit
2.	Penyajian	2.1 Menjelaskan Sindrom <i>Post Acute Withdrawal</i> (PAW)	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas <i>flipchart</i> Spidol	10 Menit
		2.2 Menjelaskan faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas <i>flipchart</i> - Spidol	15 Menit
		2.3 Menayangkan video tentang faktor internal pemicu terjadinya kekambuhan	- Menonton video - Memperhatikan dengan seksama video yang diputar	- Pemutaran video	- Video - Multimedia	5 Menit
		2.4 Bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar	- Menjawab pertanyaan Berdiskusi	- Ceramah - Diskusi	- Video - Multimedia - Kertas <i>flipchart</i> Spidol	10 Menit
		2.5 Menjelaskan faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas <i>flipchart</i> - Spidol	15 Menit
		2.6 Menayangkan video tentang faktor eksternal pemicu terjadinya kekambuhan	- Menonton video dan memperhatikan dengan seksama video yang diputar	- Pemutaran video	- Video - Multimedia	3 Menit

		2.7 Bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar	- Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Diskusi	- Multimedia - Kertas <i>flipchart</i> - Spidol	10 Menit
3.	Penutup	3.1 Mengarahkan peserta untuk mereview materi di sesi hari itu	- Mereview materi yang telah disampaikan	- Permainan - Ceramah, - Diskusi	- Permainan "Berhitung 1-20" - Papan tulis - Spidol	7 Menit
		3.2 Menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam	- Menyimak - Berdoa bersama - Membalas salam	- Ceramah		3 Menit
7.	Evaluasi Pembelajaran:		a. Tanya jawab b. Keaktifan peserta saat diskusi			
8.	Referensi:		Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. <i>Addiction Is Addiction</i> . Friesen Press. RSKO. 2010. Modul CBT dan Kekambuhan Pencegahan. Jakarta UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment and Care</i>			

LAMPIRAN 4

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2.	Mata Pelatihan	:	Sesi III. Strategi Mengatasi <i>Craving</i>			
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP @ 45 Menit			
4.	DiskripsiSingkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan strategi mengatasi craving seperti: pemahaman tentang <i>craving</i> dan strategi mengatasi <i>craving</i> , melalui berbagai metode, seperti: ceramah interaktif, tanya jawab, curah pendapat, permainan, pemutaran video, <i>role play</i> .			
5.	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta mampu mengaplikasikan strategi mengatasi <i>craving</i>			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat : 1) Menjelaskan konsep tentang <i>craving</i> 2) Menerapkan strategi menghadapi <i>craving</i>			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar :					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Mengucapkan salam dan Memimpin doa	- Memperhatikan - Menjawab salam - Berdoa bersama	- Ceramah	- Multi Media - Papan Flipchart - Spidol	5 Menit
		1.2 Menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan <i>ice breaking</i> , memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud, dan mengarahkan peserta untuk <i>review</i> materi sesi sebelumnya	- Merasakan suasana belajar yang lebih kondusif - Mengikuti arahan kegiatan <i>ice breaking</i>, bagi peserta yang "salah" harus mereview materi sebelumnya.	- Ceramah - Permainan - Diskusi	- Permainan "Berhitung seven up" - Kertas flipchart - Spidol	5 Menit

		1.3 Menjelaskan tujuan pembelajaran, indikator keberhasilan pembelajaran	- Memperhatikan dengan seksama, berdiskusi sesuai arahan	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Metaplan - Kertas flipchart - Spidol	5 Menit
2.	Penyajian	2.1 Menjelaskan konsep tentang <i>craving</i>	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas flipchart - Spidol	20 Menit
		2.2 Menayangkan video tentang <i>craving</i>	- Menonton video - Memperhatikan dengan seksama video yang diputar	- Pemutaran video	- Video - Multimedia -	5 Menit
		2.3 Bertanya dan berdiskusi tentang informasi yang didapat dari video yang telah diputar	- Menjawab pertanyaan - Berdiskusi	- Ceramah - Diskusi	- Kertas flipchart - Spidol	15 Menit
		2.4 Menjelaskan strategi menghadapi <i>craving</i>	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan - Berdiskusi serta melakukan role play	- Ceramah - Tanya jawab - Role play	- Multimedia - Papan tulis - Spidol - Skenario role play	20 Menit
3.	Penutup	3.1 Mengarahkan peserta untuk mereview materi di sesi hari itu melalui permainan	- Melaksanakan arahan dan bagi yang “salah” akan mereview materi yang telah disampaikan	- Permainan - Ceramah, - Diskusi,	- Permainan “kuda berbisik” - Papan tulis - Spidol - Kertas	10 Menit

		3.2 Menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam	- Menyimak - Berdoa bersama - Membalas salam	- Ceramah	-	5 Menit
7	Evaluasi Pembelajaran:		a. Tanya jawab b. Evaluasi sikap			
8	Referensi:		Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. <i>Addiction Is Addiction</i> . Friesen Press. RSKO. 2010. Modul Pelatihan Intervensi Psikologis pada pasien Penyalahguna NAFZA. Jakarta UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment & Care</i>			

RENCANA PEMBELAJARAN/SAP
(SATUAN ACARA PENGAJARAN)

1.	Nama Pelatihan	:	Kegiatan Kelompok Tematik			
2.	Mata Pelatihan	:	Sesi IV. Keterampilan Menolak Penggunaan Zat			
3.	Alokasi Waktu	:	2 JP @ 45 Menit			
4.	Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan keterampilan menolak penggunaan zat seperti : keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif, melalui berbagai metode, seperti : ceramah interaktif, tanya jawab, curah pendapat, permainan, pemutaran video, dan role play.			
5.	Tujuan Pembelajaran					
	a. Hasil Belajar	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta mampu mengaplikasikan keterampilan menolak penggunaan zat			
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat: 1) Menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif			
6.	Kegiatan Belajar Mengajar					
No.	Tahapan Kegiatan	Kegiatan		Metode	Media	Estimasi Waktu
		Fasilitator	Peserta			
1.	Pendahuluan	1.1 Mengucapkan salam, dan Memimpin doa	- Memperhatikan - Menjawab salam - Berdoa bersama	- Ceramah	- Multimedia, - Papan Flipchart - Spidol	2 Menit
		1.2 Menciptakan suasana belajar yang kondusif dengan ice breaking, memberikan arahan yang jelas serta memberikan contoh permainan yang dimaksud, dan mengarahkan peserta untuk review materi sesi sebelumnya	- Merasakan suasana belajar yang lebih kondusif - Mengikuti arahan kegiatan ice breaking, bagi peserta yang "salah" harus mereview materi sebelumnya.	- Ceramah - Permainan - Diskusi	- Permainan "Angin berhembus" - Kertas flipchart - Spidol	10 Menit
		1.3 Menjelaskan tujuan pembelajaran, indikator keberhasilan pembelajaran	- Memperhatikan dengan seksama - Berdiskusi sesuai arahan			3 Menit

2.	Penyajian	2.1 Menjelaskan keterampilan menolak penggunaan zat secara asertif	- Memperhatikan dengan seksama - Mencatat - Menjawab pertanyaan dan berdiskusi	- Ceramah - Curah pendapat - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas flipchart - Spidol - Papan tulis	20 Menit
		2.2 Mengarahkan peserta untuk dalam kelompok untuk melakukan <i>role play</i> sesuai dengan skenario yang telah dibuat	- Peserta membagi kelompok sesuai arahan - Melaksanakan role play sesuai dengan skenario yang telah dibuat	- Role play - Ceramah - Diskusi	- Bahan tayang - Multimedia - Kertas flipchart - Spidol - Papan tulis	40 Menit
3.	Penutup	3.1 Mengarahkan peserta untuk mereview seluruh materi yang telah disampaikan si seluruh sesi, melalui permainan yang telah disiapkan	- Melaksanakan arahan dan setiap orang diberikan kesempatan untuk mereview materi yang telah disampaikan	- Permainan - Ceramah - Diskusi,	- Permainan “Lempar Bola”	15 Menit
		3.2 Menutup sesi dengan ucapan terima kasih, berdoa, memberikan apresiasi kepada peserta, dan mengucapkan salam	- Menyimak - Berdoa bersama - Membalas salam	- Ceramah		
7	Evaluasi Pembelajaran:		a. Tanya jawab b. Evaluasi sikap			
8	Referensi:		Hajela, Raju, Paige Abbott, Sue Newton. 2015. <i>Addiction Is Addiction</i> . Friesen Press. RSKO. 2010. Modul Pelatihan Intervensi Psikologis pada pasien Penyalahguna NAFZA. Jakarta UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment & Care</i>			

LAMPIRAN 6

Nama Lengkap :

Sesi

Lembar Aktivitas Sesi 2 - Kuesioner *Trigger Internal*

Selama pemulihan, perasaan atau emosi tertentu sering memicu otak untuk berpikir tentang penggunaan NAPZA. Baca daftar perasaan dan emosi berikut ini. Buat tanda centang (✓) di kolom yang menjadi *trigger*. Tulis nol (0) pada kolom yang tidak berhubungan dengan penggunaan Anda.

	Takut		Frustrasi		Terlantar
	Marah		Bersalah		Gugup
	Percaya diri		Bahagia		Penuh gairah
	Kritis		Tidak bercukupan		Tertekan
	Depresi		Tidak aman		Santai
	Malu		Kesal		Sedih
	Gembira		Cemburu		Bosan
	Lelah		Kesepian		Iri
	Terampas		Dipermalukan		Cemas
	Terangsang		Balas dendam		Kuatir
	Berduka		Sakit hati		Kewalahan
	Salah paham		Curiga		Lapar

- Kondisi emosional apa yang tidak tercantum di atas yang menjadi *trigger*?

- Apakah penggunaan NAPZA Anda dalam beberapa minggu sebelum memasuki rawatan:

Terutama terikat pada kondisi emosional?
Rutin dan otomatis tanpa ada pemicu emosi?

a. Ya b. Tidak
a. Ya b. Tidak

3. Apakah ada kejadian di masa lalu ketika Anda tidak menggunakan kemudian perubahan spesifik dalam suasana hati membuat Anda ingin untuk menggunakan (misalnya, Anda berkelahi dengan seseorang dan ingin menggunakannya sebagai respons atas kemarahan)?

a. Ya

b. Tidak

Jika iya, jelaskan

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 7

Nama Lengkap :

Sesi :

Lembar Aktivitas Sesi 2 - Kuesioner *Trigger* Eksternal

Berikan tanda centang terhadap aktivitas, situasi, atau keadaan anda yang terkait dengan penggunaan NAPZA.

Berikan angka nol (0) terhadap aktivitas, situasi atau keadaan/ kondisi yang tidak terkait dengan penggunaan NAPZA.

Setelah melewati tempat tinggal bandar	Di Konser	Di Sekolah
Setelah melewati jalan atau lorong tertutup	Menyetir	Acara olah raga
Setelah gajian	Di saat berpacaran	Berbicara di telepon
Setelah melakukan hubungan seks	Saat melakukan hubungan seks	Di taman
Pulang kerja	Semasa kerja	Liburan
Saat istirahat makan siang	Di rumah teman	Akhir pekan
Bar/klub	Sendirian di rumah	Saat membawa uang
Pantai	Bersama teman di rumah	Saat berat badan bertambah
Sebelum pacaran	Di lingkungan tetangga	Saat sakit
Sebelum sarapan	Di toko minuman keras	Saat hujan
Sebelum pergi makan malam	Di bioskop	Ketika makan malam
Sebelum melakukan hubungan seks	Kelompok saling bantu	Bersama anggota keluarga
Sebelum kerja	Pesta	Bersama teman pengguna NAPZA

1. Tulis semua aktivitas, situasi dan keadaan lainnya dimana kamu sering menggunakan NAPZA:

2. Tulis semua aktivitas, situasi dan keadaan lainnya dimana kamu tidak pernah menggunakan NAPZA:

3. Tulis orang-orang yang bisa kamu ajak berteman dan tidak menggunakan NAPZA:

Perpustakaan BNN

LAMPIRAN 8

Nama Lengkap :

Sesi :

FORM EVALUASI PENILAIAN SIKAP BERMAIN PERAN "STRATEGI MENGHADAPI CRAVING DAN KETERAMPILAN MENOLAK MENGGUNAKAN SECARA ASERTIF"

KRITERIA	BAIK	CUKUP	KURANG
Peserta mampu dan mengerti langkah menolak penggunaan secara asertif			
Peserta mau aktif untuk menjadi pemain peran dalam <i>role play</i>			
Seberapa efektifnya klien menolak dengan menjawab "Tidak" dalam simulasi			
Respon yang diberikan dengan kata yang jelas tujuannya dan tegas			

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai

PRE TEST KONSEP DASAR KEKAMBUHAN

1. Mengonsumsi kembali dan munculnya pola perilaku yang negatif setelah menjalani pemulihan disebut sebagai :
 - A. *Lapse*
 - B. *Relapse*
 - C. *Craving*
 - D. *Suggest*
2. Tahap-tahap kekambuhan :
 - A. Kekambuhan primer, kekambuhan sekunder, kekambuhan tertier
 - B. Kekambuhan emosi, kekambuhan mental, kekambuhan fisik
 - C. Kekambuhan sengaja dan kekambuhan tidak disengaja
 - D. Kekambuhan mental dan kekambuhan bukan mental
3. Dalam diri pecandu belum muncul pikiran untuk kembali mengonsumsi , tetapi emosi atau perasaan serta perilaku mengarah pada kemungkinan untuk terjadinya relapse. Kondisi ini merupakan kekambuhan pada tahap :
 - A. Kekambuhan emosi
 - B. Kekambuhan mental
 - C. Kekambuhan fisik
 - D. Kekambuhan nonfisik
4. Yang bukan merupakan tanda-tanda kekambuhan mental yaitu :
 - A. Memikirkan orang, tempat, dan benda-benda yang sering digunakan
 - B. Memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu memakai
 - C. Bergaul dengan teman yang dulu menggunakan
 - D. Berpikir secara waras
5. Kecemasan, depresi, sulit tidur dan kehilangan ingatan dapat terus berlanjut setelah seseorang berhenti memakai merupakan kondisi yang menandakan :
 - A. Perubahan perilaku
 - B. Kembuhnya kembali *Postacute Withdrawal Syndrome* (PAW)
 - C. Kembalinya sikap *denial*/ penyangkalan
 - D. Penurunan nilai sosial

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai

PRE TEST

Post Acute Withdrawal Syndrome dan Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan

1. Faktor pemicu yang berupa benda atau kejadian atau periode waktu yang berhubungan dengan penggunaan di masa lalu sering disebut sebagai :
 - A. *Suggest*
 - B. *Trigger*
 - C. *Relapse*
 - D. *Craving*
2. Faktor Internal terjadinya kekambuhan contohnya adalah :
 - A. Kecemasan, kemarahan, dan frustrasi
 - B. Orang, tempat, dan barang
 - C. Kecemasan dan teman-teman pemakai
 - D. Tempat yang biasa digunakan untuk pakai
3. Periode waktu tertentu seperti saat mendapatkan gaji, liburan, waktu senggang, dan setelah lelah bekerja merupakan faktor pemicu terjadinya *relapse* yang sifatnya
 - A. Internal
 - B. Eksternal
 - C. Internal dan eksternal
 - D. Faktor suggest
4. Keinginan kuat untuk memakai dan kebutuhan itu mendesak, harus ada dan segera, disebut:
 - A. *Suggest*
 - B. *Trigger*
 - C. *Relapse*
 - D. *Craving*
5. Strategi menghadapi *craving* yang bisa dilakukan adalah :
 - A. Masuk dalam kegiatan yang tidak berhubungan dengan narkoba, seperti menekuni hobi (olahraga, memasak, berkebun).
 - B. Bicarakan *craving* kepada sahabat yang juga menggunakan narkoba
 - C. Bertemu dan curhat dengan bandar atau teman pemakai
 - D. Jawaban A & B benar

Nama Lengkap:.....

Sesi

Nilai :

POST TEST

KONSEP DASAR KEKAMBUHAN

1. Mengkonsumsi kembali dan munculnya pola perilaku yang negatif setelah menjalani pemulihan disebut sebagai :
 - A. *Lapse*
 - B. *Relapse*
 - C. *Craving*
 - D. *Suggest*
2. Tahap-tahap kekambuhan :
 - A. Kekambuhan primer, kekambuhan sekunder, kekambuhan tertier
 - B. Kekambuhan emosi, kekambuhan mental, kekambuhan fisik
 - C. Kekambuhan sengaja dan kekambuhan tidak disengaja
 - D. Kekambuhan mental dan kekambuhan bukan mental
3. Dalam diri pecandu belum muncul pikiran untuk kembali mengonsumsi, tetapi emosi atau perasaan serta perilaku mengarah pada kemungkinan untuk terjadinya *relapse*. Kondisi ini merupakan kekambuhan pada tahap :
 - A. Kekambuhan emosi
 - B. Kekambuhan mental
 - C. Kekambuhan fisik
 - D. Kekambuhan nonfisik
4. Yang bukan merupakan tanda-tanda kekambuhan mental yaitu :
 - A. Memikirkan orang, tempat, dan benda-benda yang sering digunakan
 - B. Memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu memakai
 - C. Bergaul dengan teman yang dulu menggunakan
 - D. Berpikir secara waras
5. Kecemasan, depresi, sulit tidur dan kehilangan ingatan dapat terus berlanjut setelah seseorang berhenti memakai merupakan kondisi yang menandakan :
 - A. Perubahan perilaku
 - B. Kembuhnya kembali *Post Acute Withdrawal Syndrome*
 - C. Kembalinya sikap denial / penyangkalan
 - D. Penurunan nilai sosial

Nama Lengkap:.....

Sesi :

Nilai :

POST TEST

Post Acute Withdrawal Syndrome dan Faktor Pemicu terjadinya kekambuhan

1. Faktor pemicu yang berupa benda atau kejadian atau periode waktu yang berhubungan dengan penggunaan di masa lalu sering disebut sebagai :
 - A. *Suggest*
 - B. *Trigger*
 - C. *Relapse*
 - D. *Craving*
2. Faktor Internal terjadinya kekambuhan contohnya adalah :
 - A. Kecemasan, kemarahan, dan frustrasi
 - B. Orang, tempat, dan barang
 - C. Kecemasan dan teman-teman pemakai
 - D. Tempat yang biasa digunakan untuk pakai
3. Periode waktu tertentu seperti saat mendapatkan gaji, liburan, waktu senggang, dan setelah lelah bekerja merupakan faktor pemicu terjadinya *relapse* yang sifatnya
 - A. Internal
 - B. Eksternal
 - C. Internal dan eksternal
 - D. Faktor suggest
4. Keinginan kuat untuk memakai dan kebutuhan itu mendesak, harus ada dan segera, disebut:
 - A. *Suggest*
 - B. *Trigger*
 - C. *Relapse*
 - D. *Craving*
5. Strategi menghadapi *craving* yang bisa dilakukan adalah :
 - A. Masuk dalam kegiatan yang tidak berhubungan dengan narkoba, seperti menekuni hobi (olahraga, memasak, berkebun).
 - B. Bicarakan *craving* kepada sahabat yang juga menggunakan narkoba
 - C. Bertemu dan curhat dengan bandar atau teman pemakai
 - D. Jawaban A & B benar

LAMPIRAN 11

KUNCI JAWABAN PRE DAN POST TEST KEKAMBUHAN DAN PAW

KUNCI JAWABAN PRE DAN POST TEST KEKAMBUHAN

1. B
2. B
3. B
4. D
5. B

KUNCI JAWABAN PRE DAN POST TEST PAW

1. B
2. A
3. B
4. D
5. A

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

BNN RI

Berani
Nasionalisme
Netral
Responsif
Inovatif



Jl. MT Haryono No. 11 Cawang - Jakarta Timur
Call Center : 184 SMS Center : 1784
Faksimili : (62-21) 80885225, 80871591, 8087592, 80871593
E-mail : info@bnn.go.id Website : www.bnn.go.id

ISBN : 978-602-51550-6-2

