



**BADAN  
NARKOTIKA  
NASIONAL**

**WAR ON DRUGS**

**MODUL PEMBELAJARAN  
INTERVENSI  
BERBASIS  
MASYARAKAT**



**MATERI LANJUTAN 5**

# **PENCEGAHAN KEKAMBHUHAN**



**DEPUTI BIDANG REHABILITASI  
BADAN NARKOTIKA NASIONAL  
TAHUN 2021**





**MODUL PEMBELAJARAN  
INTERVENSI BERBASIS MASYARAKAT**

**MATERI LANJUTAN 5**

# **PENCEGAHAN KEKAMBUHAN**

**DEPUTI BIDANG REHABILITASI  
BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI**

**2021**

**Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat  
Pencegahan Kekambuhan**

- Pelindung** : Kepala Badan Narkotika Nasional RI  
Sekretaris Utama BNN
- Pengarah** : Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, Ph.D
- Tim Penyusun** : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS  
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si  
Drs. Sutarso, SH, M.Si  
dr. Linda Octarina, M.Si  
dr. Erniawati Lestari  
Astefany Welda, SKM, MARS  
Tri Sulistya Hadi Wibowo, S.Psi  
Achmad, S. Psi, S. Sos, RC, ICAP III  
Wiryanto Rachman, ICAP I  
Narendra Narotama, ST  
Rosita Dewi Eka Renel, S.Si.Toel  
drg. Rahmi Meutia  
Slamet Fatrika Santoso, S.Psi  
Dzul Qurnain, S.Pd.I  
dr. Nurhotimah  
Vallendiah Ayunungtias, M.Psi  
dr. Juli Astuti
- Editor** : Dr. dr. Diah Setia Utami, Sp.KJ, MARS  
Sri Bardiyati, S.Sos, M.Si  
dr. Linda Octarina, M.Si  
dr. Erniawati Lestari  
Astefany Welda, SKM
- Kontributor** : dr. Amrita Devi, Sp.KJ, M.Si  
drg. Atik Farihah  
dr. Yoseph Jodi  
Sri Hartiningsih, A.Md.Kep  
Andi Efendi  
Ahmad Aulia Ridho, A.Md  
Nurul Aziza
- Ilustrasi Cover** : Aryo Galih Saloko, S.Sos

**Penerbit :**  
**Deputi Bidang Rehabilitasi**  
**Badan Narkotika Nasional RI**  
**2021**

**ISBN** : 978-623-96760-3-2



## **KATA SAMBUHAN KEPALA BADAN NARKOTIKA NASIONAL RI**

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Modul Pembelajaran Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM) dengan topik **“Pencegahan Kekambuhan”** telah selesai disusun dari dua belas modul yang disiapkan untuk pelaksanaan IBM di setiap wilayah.

Ancaman peredaran gelap dan penyalahgunaan Narkoba masih menjadi masalah besar yang belum dapat teratasi secara menyeluruh, Perang melawan Narkoba terus dilakukan, baik dari segi pemberantasan, pencegahan, pemberdayaan masyarakat, dan rehabilitasi. Semangat dan kebersatuan pemerintah bersama masyarakat sangat diperlukan dalam perang melawan Narkoba. Peran serta dan keterlibatan masyarakat sebagai bentuk kepedulian dan tindakan nyata dalam perang melawan Narkoba dapat diwujudkan dengan menghadirkan masyarakat dalam rehabilitasi penyalahgunaan narkoba dalam bentuk intervensi berbasis masyarakat dengan menjadi Agen Pemulihan (AP) di wilayahnya. Secara garis besar, AP memiliki tugas untuk mengenali penyalahguna Narkoba di wilayahnya, memberikan pengetahuan terkait Narkoba kepada masyarakat, dan memfasilitasi penyalahguna untuk mendapatkan layanan rehabilitasi lanjutan di fasilitas atau lembaga rehabilitasi. Pembekalan pengetahuan dan keterampilan yang terkait dengan Narkoba dan penanganannya sangat diperlukan, agar AP dapat melaksanakan peran dan tugasnya dengan baik.

Modul ini akan menyajikan pengetahuan tentang pencegahan kekambuhan, faktor pemicu terjadinya kekambuhan, *craving*, dan keterampilan menolak penggunaan zat secara efektif. Selaku Kepala Badan

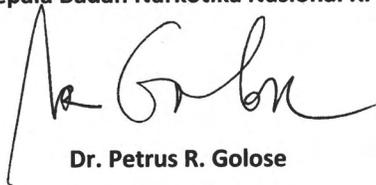
Narkotika Nasional, Saya menyambut baik diterbitkannya “Modul Pembelajaran IBM” sebagai bentuk dukungan bagi para AP untuk melaksanakan amanah dalam mewujudkan Indonesia Bebas Narkoba. Saya berharap modul ini dapat menjadi panduan, khususnya dalam pelaksanaan intervensi AP kepada penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Kepada semua pihak yang telah turut serta dalam mendukung diterbitkannya modul ini, Saya menyampaikan ucapan terima kasih atas kerjasamanya dalam menyusun modul ini. Diharapkan modul ini dapat dimanfaatkan sebaik-baiknya.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan petunjuk-Nya kepada kita dalam menyukseskan program pencegahan dan rehabilitasi dalam upaya penanganan Korban Penyalahgunaan, Penyalahguna, dan Pecandu Narkoba untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat dan produktif.

Jakarta, April 2021

**Kepala Badan Narkotika Nasional RI**



**Dr. Petrus R. Golose**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan Hidayah-Nya, Deputy Bidang Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional bekerja sama dengan praktisi bidang rehabilitasi dapat menyusun dan menerbitkan “**Modul Pembelajaran IBM Pencegahan Kekambuhan**”.

Secara garis besar, modul ini berisi tentang materi-materi pembelajaran yang terkait dengan pencegahan kekambuhan yang akan digunakan Agen Pemulihan (AP) dalam memberikan pengetahuan bagi masyarakat dan melakukan intervensi bagi penyalahguna Narkoba di wilayahnya.

Harapan kami modul ini bisa menjadi panduan bagi AP dalam melakukan peran dan tugasnya, yaitu memberikan pengetahuan tentang bagaimana melakukan pencegahan kekambuhan, mengatasi *craving*, dan keterampilan menolak penggunaan zat. Semoga peran serta AP dalam program pencegahan dan rehabilitasi ini dapat mempermudah terwujudnya “Indonesia Bebas Narkoba” (INDONESIA BERSINAR).

Akhir kata, kami mengapresiasi dan mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat, baik sebagai Tim penyusun, Inspirator, dan Panitia yang telah bekerja sama menyusun modul ini. Kami sangat menyadari bahwa modul ini masih memiliki kekurangan, sehingga kami mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk kesempurnaan modul ini. Semoga modul ini dapat memberikan manfaat.

Jakarta, April 2021

**Direktur Penguatan Lembaga  
Rehabilitasi Instansi Pemerintah**



**Dra. Riza Sarasvita, M.Si, MHS, PhD**

## DAFTAR ISI

KATA SAMBUTAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	v

### MATERI LANJUTAN 5

#### PENCEGAHAN KEKAMBUIHAN

A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Tujuan Pembelajaran .....	1
C. Indikator Keberhasilan .....	1
D. Metode Pembelajaran dan Alat Bantu .....	1
E. Pokok Bahasan dan SubPokok Bahasan .....	2
F. Uraian Materi	
1. Konsep Dasar Kekambuihan dan Pencegahan Kekambuihan .....	2
a. Pengertian Kekambuihan.....	2
b. Penyebab dan Tingkatan Kekambuihan .....	2
c. Tanda dan Gejala Kekambuihan .....	3
d. Pengertian Pencegahan Kekambuihan .....	4
2. Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuihan .....	4
a. Faktor Pemicu Internal .....	4
b. Faktor Pemicu Eksternal .....	5
c. Perencanaan Kegiatan Positif dan Produktif.....	5
3. <i>Craving</i> .....	5
a. Pengertian dan Tanda <i>Craving</i> .....	6
b. Strategi Menghadapi <i>Craving</i> .....	6
4. Keterampilan Menolak Penggunaan Zat .....	8
a. Keterampilan Menolak Secara Efektif.....	8
b. Mengalihkan Perhatian.....	8
G. Lembar Kerja.....	11

#### LAMPIRAN

Lampiran 1. RBPMP Pencegahan Kekambuihan .....	14
--	----

DAFTAR PUSTAKA.....	16
---------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tanda dan Gejala Kekambuhan Narkoba ..... 4

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

## Materi Lanjutan (5)

### Pencegahan Kekambuhan

#### A. Deskripsi Singkat

Kekambuhan adalah istilah yang digunakan penggunaan kembali Narkoba oleh penyalahguna yang sudah berhenti menggunakan Narkoba atau sedang menjalani pemulihan. Pada umumnya klien yang sudah berhenti menggunakan Narkoba memiliki risiko tinggi untuk mengalami kekambuhan, terutama pada tahap awal pemulihan yaitu pada bulan pertama sampai bulan ke-24. Risiko ini dapat menurun seiring berjalannya waktu pemulihan karena kualitas pemulihan dan diri yang semakin matang dan stabil. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai kekambuhan dan keterampilan yang diperlukan untuk melakukan pencegahan kekambuhan adalah hal yang penting diketahui oleh Agen Pemulihan dan orang yang menyalahgunakan Narkoba karena umumnya masyarakat masih kurang mengerti dan mengetahui. Berdasarkan hal tersebut, maka materi tentang kekambuhan atau yang dikenal dengan kata '*relapse*' sangat penting untuk dibahas. Mata pelatihan akan ini membahas berbagai materi terkait dengan manajemen pencegahan kekambuhan seperti pengertian kekambuhan, faktor pemicu internal dan eksternal terjadinya kekambuhan, strategi mengatasi *craving*, dan keterampilan menolak penggunaan zat.

#### B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep dasar kekambuhan yang terdiri: pengertian kekambuhan, faktor pemicu, dan strategi mengatasi *craving* dan keterampilan menolak penggunaan Narkoba.

#### C. Indikator Keberhasilan

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta dapat:

1. Menjelaskan pengertian kekambuhan

2. Menjelaskan faktor pemicu terjadinya kekambuhan
3. Menerapkan strategi mengatasi *craving*
4. Menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat

#### D. Metode Pembelajaran Dan AlatBantu

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

Alat bantu yang digunakan adalah bahan tayang, multimedia, modul, papan tulis, *flipchart*, alat tulis, dan kertas HVS.

#### E. Pokok Bahasan

1. Konsep Dasar Kekambuhan dan Pencegahan Kekambuhan
  - a. Pengertian Kekambuhan
  - b. Penyebab dan Tingkatan Kekambuhan
  - c. Tanda dan Gejala Kekambuhan
  - d. Pengertian Pencegahan Kekambuhan
2. Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan
  - a. Faktor Pemicu Internal
  - b. Faktor Pemicu Eksternal
  - c. Perencanaan Kegiatan Positif Dan Produktif
3. *Craving*
  - a. Pengertian dan Tanda *Craving*
  - b. Strategi Menghadapi *Craving*
4. Keterampilan Menolak Penggunaan Zat
  - a. Keterampilan Menolak Secara Efektif

#### F. Uraian Materi

##### 1. Konsep Dasar Kekambuhan

### **a. Pengertian Kekambuhan**

Kekambuhan adalah kondisi seseorang kembali menyalahgunakan Narkoba setelah berhenti beberapa waktu. Kekambuhan ini tidak terjadi tiba-tiba, melainkan melalui proses yang pada akhirnya menyebabkan seseorang kembali menggunakan Narkoba. Proses ini dapat berlangsung dalam kurun waktu pendek (hari atau minggu) maupun panjang (bulan atau tahun). Pola tingkah laku lama yang negatif muncul kembali seperti mencari dan menggunakan Narkoba beserta perilaku-perilaku lainnya.

### **b. Penyebab dan Tingkatan Kekambuhan**

Terdapat banyak hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kekambuhan, termasuk kegagalan dalam beradaptasi terhadap tekanan kehidupan. Berikut adalah beberapa alasan yang dapat menjadi penyebab kekambuhan, yaitu:

- Mengatasi kondisi emosi yang negatif seperti rasa frustrasi, marah, rasa bersalah, gelisah berlebihan, takut, duka, kebosanan, kesedihan, dan depresi;
- Mengatasi kondisi fisik yang negatif seperti gejala putus zat termasuk rasa ketagihan, penyakit, rasa sakit fisik, dan kelelahan.
- Meningkatkan kondisi emosi yang positif seperti merayakan kelulusan dengan memakai Narkoba dengan anggapan akan menjadi “lebih seru”;
- Menguji kemampuan mengendalikan diri, seseorang mencoba menggunakan kembali karena ingin bereksperimen terhadap kemampuan dirinya;
- Mengatasi konflik hubungan seperti masalah hubungan dengan keluarga, teman atau rekan kerja;
- Adanya tekanan sosial, seperti dari teman atau rekan kerja yang memakai Narkoba.

Satu dari alasan di atas dapat membuat seseorang kembali menyalahgunakan Narkoba. Bagaimana mengenali dan mengatasi hal-hal di atas akan menjadi bagian dari manajemen pencegahan kekambuhan.

Dalam manajemen pencegahan kekambuhan, AP perlu mengetahui dan memahami tingkatan kekambuhan yang dapat berbeda pada setiap orang. Tingkatan kekambuhan terdiri dari:

1) Tergelincir (*Slip*)

Keadaan klien menggunakan Narkoba dalam sebuah periode pemulihan, namun dengan cepat menyadari hal tersebut dan segera berbuat sesuatu untuk mengatasinya, seperti mencari bantuan atau membuat perubahan. Tingkat ini adalah tingkat kekambuhan ringan, dimana klien menyalahgunakan Narkoba sebanyak satu atau dua kali.

2) Terjatuh (*Lapse*)

Keadaan klien menggunakan Narkoba secara berulang atau lebih dari satu kali dalam periode waktu singkat (minggu atau bulan). Hal ini dapat terjadi bila klien tidak mencari atau mendapatkan pertolongan pada saat pertama kali menggunakan narkotika kembali (*slip*).

3) Kambuh (*Relapse*)

Keadaan klien mengalami pola penggunaan Narkoba yang sama atau lebih parah dari sebelum berhenti dan telah menunjukkan gejala ketergantungan zat, seperti adanya toleransi terhadap dosis penggunaan, gejala putus zat dan keinginan untuk menggunakan.

Dari tingkatan kekambuhan di atas dapat kita lihat bahwa, kekambuhan terjadi mulai tingkat ringan (*slip*) sampai berat (*relapse*). Penanganan kekambuhan sebaiknya dimulai dari tingkat *slip*, karena penanganan kekambuhan akan semakin rumit seiring dengan semakin

beratnya tingkat kekambuhan. Pada kenyataannya, penyalahgunaan Narkoba juga terjadi karena terpaparnya seseorang terhadap hal-hal yang mendorong penggunaan Narkoba kembali.

### c. Tanda dan Gejala Kekambuhan

Kekambuhan terjadi melalui proses, sehingga klien yang sedang mengalami kekambuhan akan memperlihatkan tanda dan gejala pada tabel di bawah ini.

Kondisi	Tanda dan Gejala
Perasaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan gelisah berlebihan;</li> <li>• Mudah tersinggung atau marah;</li> <li>• Suasana hati yang berubah-ubah tanpa sebab yang jelas;</li> <li>• Perasaan bosan yang berlebihan;</li> <li>• Perasaan kebuntuan.</li> </ul>
Pikiran	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terus memikirkan orang, tempat dan benda-benda terkait dengan penggunaan;</li> <li>• Memikirkan kesenangan yang didapat sewaktu memakai;</li> <li>• Sering berbohong;</li> <li>• Bergaul dengan orang-orang yang memakai Narkoba;</li> <li>• Merencanakan untuk memakai Narkoba.</li> </ul>
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengisolasi diri;</li> <li>• Berada di tempat orang yang menjual atau memakai Narkoba;</li> <li>• Menggunakan jenis Narkoba lain selain yang menjadi pilihannya;</li> <li>• Mencoba untuk menggunakan Narkoba secara terkendali atau dalam jangka pendek;</li> <li>• Membanggakan kisah ketika masih memakai Narkoba.</li> </ul>

**Tabel 1. Tanda dan Gejala Kekambuhan Penyalahgunaan Narkoba**

#### **d. Pengertian Pencegahan Kekambuhan**

Pencegahan kekambuhan adalah suatu bentuk intervensi kepada klien yang sudah berhenti menggunakan Narkoba agar dapat menghindari kekambuhan. Klien akan mendapatkan bantuan untuk mempertahankan pemulihannya. Bentuk intervensi yang dapat diberikan AP adalah:

- Memberi pemahaman kepada penyalahguna yang mengalami kekambuhan agar mau mendapatkan penanganan kekambuhan sedini mungkin;
- Mengembangkan keterampilan penyalahguna Narkoba dalam mengidentifikasi, menghindari dan mengatasi hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan.

## **2. Faktor Pemicu Kekambuhan**

Faktor pemicu dapat menyebabkan klien memikirkan kembali untuk menyalahgunakan Narkoba, mendorong munculnya rasa ingin pakai, dan dapat berujung pada penyalahgunaan Narkoba kembali. Faktor pemicu kekambuhan Narkoba dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

### **a. Faktor Pemicu Internal**

Faktor pemicu ini timbul dari dalam diri klien, meliputi orang, tempat, waktu, dan kondisi emosional. Contohnya adalah teringat benda atau kejadian atau periode waktu yang berhubungan dengan penggunaan Narkoba di masa lalu, atau kondisi emosional seperti: kegelisahan, kemarahan, frustrasi, gairah seksual, kegembiraan, kebosanan, kelelahan, atau keinginan untuk merayakan kebahagiaan. Melalui proses yang berulang, faktor pemicu ini dapat merangsang timbulnya pemikiran dan keinginan kuat untuk menggunakan zat kembali.

## **b. Faktor Pemicu Eksternal**

Faktor pemicu ini berasal dari lingkungan yang terhubung dengan penggunaan Narkoba di masa lalu, seperti: orang, tempat, benda, periode waktu, atau peristiwa tertentu. Pemicu keinginan untuk menggunakan Narkoba sangat pribadi dan berbeda untuk setiap individunya. Contohnya adalah bertemu dengan bandar/ teman yang menyalahgunakan Narkoba, berada di tempat yang ada Narkoba (seperti: diskotek, tempat hiburan, rumah bandar), melihat benda-benda yang biasa digunakan saat menggunakan Narkoba (seperti: alat suntik, bong, sedotan, botol), mendapatkan gaji atau liburan setelah lelah bekerja. Faktor pemicu dapat berubah seiring berjalannya waktu, sehingga proses mengidentifikasi tanda-tanda pemicu harus terus dilakukan selama perawatan.

Dengan menggunakan daftar pemicu eksternal dan internal, AP dapat 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 situasi berisiko rendah. Setelah mengidentifikasi situasi berisiko tinggi dan rendah, AP mengajarkan klien untuk mengurangi rentang waktu berada pada situasi berisiko tinggi, dan memperpanjang waktu untuk terlibat dalam situasi berisiko rendah.

## **c. Perencanaan Kegiatan Positif Dan Produktif**

Langkah berikutnya setelah mengidentifikasi hal atau faktor yang dapat memicu kekambuhan adalah membuat perencanaan kegiatan. Hal ini termasuk dalam bagian manajemen waktu. Keterampilan membangun perencanaan kegiatan keseharian akan bermanfaat dalam pencegahan kekambuhan dan berbagai bidang kehidupan.

Pembuatan rencana kegiatan keseharian bermanfaat untuk menghindari faktor pemicu dan memperbanyak kegiatan yang positif dan produktif, seperti kegiatan yang dapat meningkatkan kualitas

hubungan keluarga, pertemanan, dan pengembangan diri. Contohnya adalah menyusun waktu beribadah, berolahraga, waktu bersama keluarga, dll.

### **3. Craving (Kondisi Menagih)**

Salah satu penyebab terjadinya kekambuhan adalah kegagalan dalam memahami atau mengatasi *craving*. Terkadang klien menggunakan alasan *craving*, sehingga klien tidak dapat berhenti dari penggunaan Narkobanya. Walaupun *craving* dapat menjadi hambatan para pengguna Narkoba untuk pulih, tetapi *craving* dapat diatasi dengan melakukan strategi khusus. Oleh karena itu, strategi *craving* perlu untuk dipelajari

#### **a. Pengertian dan Tanda Craving**

*Craving* adalah istilah yang sering digunakan dalam kalangan pengguna Narkoba untuk menerangkan kondisi rasa ketagihan atau keinginan kuat atau kebutuhan mendesak untuk menggunakan Narkoba. *Craving* sering digambarkan seperti rasa kelaparan atau kehausan. Pengalaman *craving* berbeda-beda bagi setiap orang. Tanda *craving* bisa gejala fisik, seperti: *Perut saya terasa ada sesuatu* atau *“jantung saya berdebar”* atau *“Saya mencium baunya”*; bisa juga berupa pikiran, seperti: *Saya membutuhkannya saat ini juga* atau *“Saya tak bisa tidak memikirkannya”* atau *“Panggilannya terganggang di kepala saya.”*

#### **b. Strategi Menghadapi Craving**

Saat *craving* timbul, pecandu akan langsung menggunakan Narkoba karena ketidaknyamanan gejala yang dirasakan. Sebenarnya ada strategi yang tepat untuk menghadapi *craving* sehingga *craving* dapat berangsur-angsur berkurang. Menurut UNODC pada tahun 2016, strategi menghadapi *craving*, yaitu:

- Melakukan kegiatan yang tidak berhubungan dengan Narkoba, seperti menekuni hobi (olahraga, memasak, berkebun);
- Bicarakan *craving* kepada orang yang terdekat dan terpercaya;
- Klien diajak menyelami langsung peristiwa perasaan dan pikiran yang dialami saat *craving*;
- Melakukan teknik menghentikan pikiran *craving*;
- Bicara kepada diri sendiri dengan cara konfrontasi maupun afirmasi;
- Menghubungi teman dalam pemulihan atau konselor;
- Berdoa.

Selain itu, Ada **Lima cara mengatasi *craving*** menurut *SmartRecovery* tahun 2018, yaitu:

- Menunda/ menahan keinginan untuk memakai Narkoba dan menikmati rasa menahan tersebut sampai keinginan itu hilang, dengan cara tidur atau terus melakukan kegiatan/ pekerjaan sampai selesai;
- Menjauhi situasi yang berisiko, seperti: menghindari pergi ke pesta, mengubah rute jalan agar tidak melewati jalan dimana ada pengedar;
- Menerima perasaan dan membentuk pikiran bahwa *craving* adalah hal wajar dan normal. Hal ini penting bahwa klien belajar dari rasa ketidaknyamanan;
- Mengganti pikiran irasional dengan pikiran baru yang rasional;
- Mengalihkan rasa *craving* ke aktivitas atau pikiran lain, misalnya: berkebun, membaca koran, berolahraga, dll.

#### 4. Keterampilan Menolak Penggunaan Zat

Salah satu penyebab kekambuhan yang dialami adalah akibat dari tekanan teman sebaya. Seseorang yang sudah pulih dari ketergantungan Narkoba perlu untuk mengetahui dan memiliki keterampilan menolak menggunakan Narkoba. Keterampilan tersebut perlu untuk dilatih agar dapat menjadi suatu kemampuan yang dapat diterapkan dimanapun dia

berada. Berdasarkan hal di atas, maka pelatihan mengenai 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 efektif.

#### **a. Keterampilan Menolak Secara Efektif**

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

- Berespon cepat (bukan hanya bergumam dan tergegap, 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.

#### **b. Mengalihkan Perhatian**

Ajakan menggunakan Narkoba dapat timbul kapan dan dimana saja, hal tersebut membuat klien untuk tergoda lagi. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan mengalihkan perhatian dari ajakan tersebut. Contohnya: Saat teman klien menelpon dan mengajak klien untuk kumpul-kumpul sambil menggunakan Narkoba, maka klien dapat langsung menjawab "*Maaf ya, saya sedang sibuk dengan urusan kantor, terima kasih*". Lalu klien langsung menutup telpon dan lakukan hal yang dapat mengalihkan pikiran tersebut, seperti: klien berolahraga, atau mengerjakan tugas yang belum selesai.

## G. Lembar Kerja

### Latihan 1

Nama Lengkap	:	.....
Sesi	:	.....

### Pemicu Internal

Selama pemulihan, perasaan atau emosi tertentu sering memicu otak untuk berpikir tentang penggunaan Narkoba. Baca daftar perasaan dan emosi berikut ini.

Buat tanda centang (✓) di kolom yang menjadi pemicu. Tulis nol (0) pada kolom yang tidak berhubungan dengan penggunaan Anda.

Takut	Frustasi	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



## Latihan 2

Nama Lengkap : .....

Sesi : .....

### Pemicu Eksternal

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

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

	Setelah melewati tempat tinggal bandar	Di Konser	Di Sekolah
	Setelah melewati jalan atau lorong tertentu	Menyetir	Acara olah raga
	Setelah gajian	Disaat berpacaran	Berbicara di telepon
	Setelah melakukan hubungan seks	Saatmelakukanhubungan 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 NARKOBA

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

---



---



---



---

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

---



---



---



---

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

---



---



---



---

### Latihan 3 – Membuat Jadwal Kegiatan

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							

### Latihan 4 – Bermain Peran

#### '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 keluayang dipilih adalah menghubungi konselor.

3. Setiap kelompok diharapkan memperagakan cara menghadapi *craving* sesuai dengan keterangan dari kertas yang diambil.
4. Kelompok lain diminta menebak jenis strategi menghadapi *craving* yang digunakan.
5. Waktu yang diperlukan selama 15 Menit.

### **Latihan 5 – Bermain Peran**

#### **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 latar belakang orang yang akan ditolak.
4. Perankan situasi yang terjadi paling terakhir yang dialami.
5. Diskusikan hal-hal yang menyebabkan akhirnya bersedia untuk memakai Narkoba.

### **Latihan 6 – Bermain Peran**

#### **Praktik Keterampilan ‘Menolak Menggunakan Narkoba’**

langkah-langkahnya adalah:

1. Menjelaskan ke peserta untuk bermain peran “menolak penggunaan secara efektif”
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 7 – Bermain Peran

### Praktik Keterampilan ‘Menolak Menggunakan Narkoba’

Latihan ini bertujuan agar klien memahami dan dapat mempraktikkan keterampilan menolak menggunakan Narkoba . 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 teragap, 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.

## LAMPIRAN 1

RANCANG BANGUN PEMBELAJARAN MATA PELATIHAN/RBPMP			
Nama Pelatihan	:	Intervensi Berbasis Masyarakat (IBM)	
Mata Pelatihan	:	Pencegahan Kekambuhan	
Alokasi Waktu	:	4 JP – 180 Menit	
Deskripsi Singkat	:	Mata pelatihan ini membahas berbagai materi terkait dengan Perilaku Hidup Sehat dan dampak penyalahgunaan Narkoba terhadap kesehatan, melalui berbagai metode, seperti: ceramah, tanya jawab, permainan, diskusi, lembar kerja, menonton video animasi, <i>pre</i> , dan <i>post test</i> .	
1.	Tujuan Pembelajaran	:	Setelah mengikuti mata pelatihan ini, peserta mampu memahami konsep dasar kekambuhan yang terdiri: pengertian kekambuhan, faktor pemicu, dan strategi mengatasi <i>craving</i> dan keterampilan menolak penggunaan Narkoba.
2.	a. Kompetensi Dasar	:	Setelah mengikuti pembelajaran ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep dasar kekambuhan yang terdiri: pengertian kekambuhan, faktor pemicu, dan strategi mengatasi <i>craving</i> dan keterampilan menolak penggunaan Narkoba.
	b. Indikator Keberhasilan	:	Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta dapat peserta mampu mengidentifikasi: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian kekambuhan</li> <li>2. Menjelaskan faktor pemicu terjadinya kekambuhan</li> <li>3. Menerapkan strategi mengatasi <i>craving</i></li> <li>4. Menerapkan keterampilan menolak penggunaan zat</li> </ol>

NO	INDIKATOR KEBERHASILAN	MATERI POKOK	SUB MATERI POKOK	METODE	ALAT BANTU/ MEDIA	ESTIMASI WAKTU	REFERENSI
	<b>Peserta Mampu :</b>						
1.	Memahami Konsep Dasar Kekambuhan dan Pencegahan Kekambuhan	1. Konsep Dasar Kekambuhan dan Pencegahan Kekambuhan	1.1. Pencegahan Kekambuhan 1.2. Penyebab dan Tingkatan Kekambuhan 1.3. Tanda dan Gejala Kekambuhan 1.4. Pengertian Pencegahan Kekambuhan	- Ceramah - Tanya jawab - Diskusi - Pemutaran video animasi - Permainan peran - Lembar kerja - <i>Pre dan post test</i>	- Multimedia - Bahan tayang - Modul - Papan tulis - Spidol - Video animasi - Kertas HVS - Lembar soal	4 JP	Badan Narkotika Nasional. 2018. Modul <i>Induction</i> Rumah Sakit Ketergantungan Obat. 2010. Modul CBT dan Kekambuhan Pencegahan. Jakarta. UNODC. 2016. <i>Community Based Treatment and Care</i>
2.	Memahami Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan	2. Faktor Pemicu Terjadinya Kekambuhan	2.1. Faktor Pemicu Internal 2.2. Faktor Pemicu Eksternal				
3.	Memahami <i>Craving</i> (Kondisi Menagih)	3. <i>Craving</i>	3.1 Pengertian dan Tanda <i>Craving</i> 3.2 Strategi Menghadapi <i>Craving</i>				

4.	Mempraktikkan Keterampilan Menolak Penggunaan Zat	4. Keterampilan Menolak Penggunaan Zat	4.1. Keterampilan Menolak Secara Efektif 4.2. Mengalihkan Perhatian				
----	---	--	--	--	--	--	--

Perpustakaan BNN

## DAFTAR PUSTAKA

Badan Narkotika Nasional. 2018. Modul *Induction*.

Rumah Sakit Ketergantungan Obat. 2010. Modul CBT dan Kekambuhan Pencegahan. Jakarta.

UNODC. 2016. *Community Based Treatment and Care*.

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

Perpustakaan BNN

# BNNRI

Berani Nasionalisme Netral Responsif Inovatif



## BADAN NARKOTIKA NASIONAL

---

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](mailto:info@bnn.go.id) **Website** : [www.bnn.go.id](http://www.bnn.go.id)

**ISBN** : 978-623-96760-3-2