

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI PADA WARGA BINAAN DI REHABILITASI KUNCI

Diah Nurul Azizah¹, Fatiya Nurwafa², Tsaniyah Najibah³

^{1,2,3}UIN Sunan Kalijaga

Email: diahnrlazh@gmail.com¹, fatiyanurwafa@gmail.com², tsaniyahn04@gmail.com³

Abstrak: Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan hidup, yang menjadi aspek penting bagi warga binaan di lembaga rehabilitasi. Namun, tekanan psikologis dan lingkungan sering kali menghambat kemampuan resiliensi dan berpikir positif pada mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pelatihan berpikir positif dalam meningkatkan resiliensi warga binaan di Rehabilitasi Kunci. Program pelatihan ini dirancang untuk membentuk pola pikir positif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membantu warga binaan menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Metode yang digunakan dalam pelatihan meliputi diskusi interaktif, refleksi diri, simulasi, dan latihan praktik berpikir positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan ini berdampak positif terhadap peningkatan resiliensi, khususnya dalam kemampuan mengatasi tekanan, membangun optimisme, dan meningkatkan kualitas hidup warga binaan. Dengan resiliensi yang lebih baik, warga binaan diharapkan mampu menjalani kehidupan secara mandiri dan produktif setelah menyelesaikan masa rehabilitasi.

Kata Kunci: Resiliensi, Berpikir Positif, Rehabilitasi.

***Abstract:** Resilience is an individual's ability to recover from life's stresses or difficulties, which is an important aspect for inmates in rehabilitation institutions. However, psychological and environmental pressures often hinder their ability to tolerate and think positively. This research aims to explore the effect of positive thinking training in increasing the resilience of inmates at Kunci Rehabilitation. This training program is designed to form positive thinking patterns, increase self-confidence, and help inmates face life's pressures more adaptively. The methods used in the training include interactive discussions, self-reflection, simulations, and positive thinking practice exercises. The research results show that this training has a positive impact on increasing resilience, especially in the ability to cope with stress, build optimism, and improve the quality of life of inmates. With better resilience, inmates are expected to be able to live independent and productive lives after completing the rehabilitation period.*

***Keywords:** Resilience, Think Positively, Rehabilitation.*

PENDAHULUAN

Napza adalah kepanjangan dari narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya yang merupakan sekelompok obat yang berpengaruh pada kerja tubuh, terutama otak. Napza bila masuk ke dalam tubuh manusia akan mempengaruhi tubuh terutama otak atau susunan saraf

pusat sehingga menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis dan fungsi sosialnya karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi) serta ketergantungan (dependensi) terhadap Napza. Penggunaan Napza di Indonesia memasuki tingkat darurat, berdasarkan data World Drug Reports 2018 yang diterbitkan United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) menyebutkan sebanyak 275 juta penduduk di dunia atau 5,6% dari penduduk dunia pernah mengonsumsi narkoba dan data dari WHO (World Health Organization, 2018) 62 survei di 12 negara yang mencakup 22.790 narapidana menyatakan prevalensi depresi pada pria sebesar 10% dan wanita 12% (UNODC). Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) mengungkapkan pengguna narkoba di Indonesia pada 2021 sebesar 0,15%, sehingga menjadi 1,95% atau 366 juta jiwa. Sebelumnya, pada 2019 prevalensi pengguna narkoba di Indonesia sebesar 1,80% atau 3,41 juta jiwa. Data terbaru menurut hasil survei nasional prevalensi BNN menyatakan bahwa penyalahgunaan narkoba tahun 2023 menunjukkan penurunan dengan persentase angka sebesar 1,73% atau setara dengan 3,3 juta penduduk Indonesia yang berusia 15-64 tahun. Kecanduan narkoba atau Napza ini menyebabkan kondisi fisik dan psikis terganggu. Ketergantungan ini menyebabkan gejala putus obat (sakaw) yang menyakitkan, sementara dorongan psikologis untuk menggunakan kembali narkoba memperburuk kondisi mental pengguna. Kecanduan terhadap Napza menyebabkan munculnya berbagai gangguan psikologis, yaitu perubahan mood, kehilangan kesenangan, perasaan bersalah dan malu, halusinasi dan delusi, gangguan mental (depresi, kecemasan, gangguan kepribadian).

Tidak hanya Napza yang memiliki persentase tinggi, tetapi judi online pun merupakan penyakit yang marak sekali di lingkungan masyarakat. Maraknya judi online ini menyebabkan rusaknya sistem sosial masyarakat itu sendiri. Perjudian adalah permainan yang dimana pemain bertaruh untuk memilih satu pilihan diantara beberapa pilihan dimana hanya satu pilihan saja yang benar dan menjadi pemenang. Pemain yang kalah akan memberikan taruhannya kepada pemenang. Judi online merupakan sejenis candu dimana awalnya mencoba-coba dan memperoleh kemenangan akan memacu hasrat keinginan untuk mengulanginya dengan taruhan yang lebih besar. Faktor penyebab judi online antara lain : faktor sosial dan ekonomi, faktor situasional, faktor belajar, faktor persepsi tentang probabilitas kemenangan, faktor keyakinan diri akan kemampuan di bidang ITE. Dampak dari perjudian online yaitu, berdampak pada kehancuran rumah tangga, menyebabkan rusaknya iman seseorang, mendorong untuk syirik, menghabiskan banyak waktu yang terbuang sia-sia, rasa malas bekerja, gambling disorder, depresi dan kecemasan.

Selain napza dan judi online, berdasarkan data dari komisi perlindungan anak (KPA) sebanyak 97% remaja pernah menonton ataupun mengakses pornografi. Selain itu, didapatkan pula sebanyak 62,7% remaja pernah melakukan hubungan badan. Ditambah lagi survei KPA terhadap 4.500 remaja di 12 kota besar di Indonesia menunjukkan 93% remaja pernah berciuman, 62,7% pernah berhubungan badan dan 21% nya telah melakukan aborsi. Hal ini tentu sangat mengkhawatirkan karena hampir seluruh remaja yang ada di Indonesia pernah menonton pornografi dan akibatnya mereka mengeluarkan hasrat mereka dengan mempraktekannya. Kata Pornografi berasal dari bahasa Yunani yakni *pornographos* yang terdiri atas dua kata yaitu *porne* (prostitute) yang berarti Prostitusi atau pelacuran dan juga *Graphen* (to write, drawing) yang artinya menulis atau menggambar. Ciri-ciri orang yang kecanduan pornografi, yaitu : cenderung menyalahkan orang, berpakaian tidak rapi, suka berbohong, sulit berkonsentrasi dan sering menghindari kontak mata, tidak sabaran, hilang rasa empati dan implisit.

Kombinasi dari kecanduan NAPZA dan perjudian online menciptakan dampak destruktif yang tidak hanya mempengaruhi pengguna secara pribadi, tetapi juga merusak hubungan keluarga, mengancam stabilitas ekonomi, dan berpotensi meningkatkan tindakan kriminal. Meskipun pemerintah telah berupaya keras melalui BNN dan instansi lain untuk menanggulangi kedua fenomena ini, laju perkembangan teknologi dan kemudahan akses memperlihatkan tantangan yang besar. Kecanduan narkoba (NAPZA) dan judi online memiliki hubungan yang kompleks, dimana keduanya dapat saling mempengaruhi dan memperburuk kondisi kesehatan mental individu. Keduanya dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi. Upaya rehabilitasi dan dukungan psikologis sangat diperlukan untuk membantu pemulihan individu dari kecanduan ini. maka perlu adanya penerapan berpikir positif dan resiliensi diri pada warga binaan guna membentuk pribadi yang lebih baik, mandiri, dan mampu beradaptasi dengan tantangan hidup setelah keluar dari lembaga pasyarakatan. Penerapan berpikir positif membantu warga binaan mengubah sudut pandang mereka terhadap pengalaman hidup, melihat peluang di balik kesulitan, serta membangun rasa percaya diri. sementara itu, resiliensi diri memungkinkan mereka untuk menghadapi tekanan, mengatasi rintangan, dan bangkit dari kegagalan dengan lebih efektif. Kombinasi keduanya dapat menciptakan pola pikir yang konstruktif, yang mendukung proses rehabilitasi, integrasi sosial, dan pengembangan potensi diri.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di rehabilitasi kunci, ditemukan gap

terkait kurangnya SDM, penangan dan pendampingan khusus, belum adanya pelatihan terkait berpikir positif dan resiliensi pada warga binaan sehingga hal ini menjadi fokus peneliti untuk melakukan pelatihan berpikir positif dan resiliensi diri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mendapatkan pengetahuan serta penemuan yang baru dan belum ada yang pernah meneliti topik yang sama sebelumnya serta digunakan sebagai bukti ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya. Penelitian dilakukan di Rehabilitasi Kunci, Yogyakarta dan waktu pelaksanaan pada hari selasa, 26 November 2024 dan dilakukan selama 60 menit.

Subjek penelitian ini adalah warga binaan yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Penelitian yang dilakukan disesuaikan dengan permasalahan-permasalahan yang dialami subjek. Teknik yang digunakan berupa wawancara dan observasi.

Adapun metode yang digunakan dan diberikan dalam pelaksanaan Penerapan Berpikir Positif dan Resiliensi diri adalah:

Tahapan Survei

Tim training berkunjung ke lokasi dalam hal:

1. Melihat dan mengidentifikasi permasalahan di Rehabilitasi Kunci;
2. Berdiskusi mencari solusi dan menentukan metode yang tepat antar warga binaan dan tim training;
3. Menentukan metode dalam pelaksanaan penerapan berpikir positif dan resiliensi diri

Pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan dimulai dari:

- a. Pengungkapan perasaan

Pengungkapan perasaan diharapkan warga binaan yang mengikuti program penerapan berpikir positif dan resiliensi diri dapat mengungkapkan perasaan mereka dengan jujur bagaimana perasaan mereka selama berada di rehabilitasi kunci.

- b. Pemaparan materi

Dalam pemaparan materi para peserta program mendengarkan materi yang disampaikan oleh tim training dan berpartisipasi aktif dalam sesi tanya jawab yang berkaitan dengan materi.

c. Penerapan teknik

Dalam penerapan teknik ini warga binaan mempraktikkan teknik mindfulness yang dipadu oleh tim training. Teknik mindfulness ini dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari para warga binaan dan diharapkan dapat membantu mereka dalam mengendalikan pikiran dan proses resiliensi diri yang akan mereka terapkan

Monitoring/evaluasi

Kegiatan pendampingan dan evaluasi pasca tahapan pelaksanaan kegiatan training dilakukan secara luring, dengan tahapan: 1) Pak Zainal sebagai pendamping selama kegiatan training berlangsung kemudian mendiskusikan hasil pemikiran trainer dan pendamping terkait pelaksanaan yang telah dilakukan. 2) Trainer melakukan diskusi interaktif baik dengan Pak Zainal dengan warga binaan terkait penerapan resiliensi diri dan teknik mindfulness.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari 5 studi literature yang ditemukan bahwa kecanduan narkoba, judi online, pornografi dapat menyebabkan gangguan mental dan kesulitan berfikir. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dibahas, penulis memandang bahwa pentingnya penerapan berpikir positif untuk meningkatkan resiliensi pada warga binaan di rehabilitasi kunci, Yogyakarta. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa adanya permasalahan pada setiap warga binaan di rehabilitasi mengenai kurangnya resiliensi diri dan adapula yang mengalami kesulitan dalam merespon kalimat yang ditunjukkan oleh lawan bicaranya.

Training dilakukan melewati beberapa tahapan, 1) trainer berkoordinasi dengan pengurus rehabilitasi kunci. 2) materi yang telah disusun oleh tim 3) narasumber sesuai dengan keilmuan yang mumpuni. 4) jadwal kegiatan yang telah disiapkan oleh trainer 5) program training yang telah dirancang dengan berbagai metode, yakni pengungkapan perasaan, pemaparan materi dan pelatihan teknik kepada warga binaan. dari kegiatan ini, narasumber memaparkan materi kepada pak zainal dan warga binaan sesuai dengan keilmuannya.



Gambar 1.1 pemaparan materi

Dari gambar diatas menjelaskan bahwa narasumber memaparkan materi kepada warga binaan mengenai berpikir positif dan resiliensi diri. kemudian trainer memaparkan dan mempraktikkan teknik teknik yang dapat digunakan untuk individu dapat berpikir positif dan menerapkan resiliensi diri pada kehidupan. Materi terakhir yang disampaikan oleh trainer diatas adalah pelatihan teknik mengenai kesadaran penuh dengan pendekatan mindfulness yang berkaitan dengan materi yang diambil dalam kegiatan training tersebut. Dari hasil pelatihan tersebut menunjukkan hasil hampir 60% keberhasilan dalam pelaksanaan training.



Gambar 1.2 Penerapan Teknik

Berbagai rangkaian kegiatan diatas ditanggapi secara antusias oleh warga binaan ditandai dengan kefokus dan interaktif dalam proses diskusi. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang agama dan kehidupan sehari-hari, tetapi juga melatih keterampilan komunikasi dan kerja sama antar warga binaan. Dengan metode interaktif, diharapkan warga binaan semakin termotivasi dalam menjalani proses pembinaan baik dari segi spiritual maupun sosial. Dalam kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan secara berkesinambungan dimulai dari observasi sampai dengan pelatihan dan evaluasi disambut

dengan baik oleh berbagai pihak. Sedangkan hasil yang dirasakan oleh warga binaan Mereka melaporkan peningkatan dalam kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, dan keterampilan sosial. Kegiatan yang meliputi observasi, pelatihan, dan evaluasi tidak hanya memberikan pengetahuan baru, tetapi juga menciptakan suasana interaktif yang mendorong partisipasi aktif dari setiap individu.



Gambar 1.3 tim training dan warga binaan

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan rehabilitasi yang melibatkan partisipasi aktif dan interaksi sosial dapat secara signifikan meningkatkan resiliensi diri warga binaan, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan setelah keluar dari rehabilitasi sehingga mampu menjalani kehidupan secara baik.

KESIMPULAN

kegiatan training ini sangat diperlukan oleh warga binaan, salah satu yang berkaitan dengan kebutuhan warga binaan adalah terkait berpikir positif dan resiliensi diri. kegiatan training ini bertujuan untuk membentuk warga binaan yang percaya diri dan dapat menghadapi tekanan dalam kehidupan, melalui penerapan teknik-teknik mindfulness. Kegiatan training tentang penerapan berpikir positif dan resiliensi diri yang dilaksanakan pada warga binaan rehabilitasi telah menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan pendekatan yang terstruktur, yaitu melalui observasi, pengungkapan perasaan, pemaparan materi, pelatihan teknik, hingga evaluasi, program ini berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari warga binaan. Antusiasme warga binaan terlihat dari keterlibatan aktif dan fokus mereka selama proses berlangsung, baik dalam diskusi maupun latihan praktis. Secara keseluruhan, pendekatan rehabilitasi yang berfokus pada pengembangan resiliensi diri dan pola pikir positif, disertai metode mindfulness, terbukti mampu membantu warga binaan mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Program ini diharapkan menjadi model

yang dapat diterapkan di tempat lain untuk mendukung proses pembinaan warga binaan secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, B., & Abdurrahman, A. (2022). Peningkatan Resiliensi Diri Warga Binaan Dengan konseling. *Consilium : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 9(2), 63. <https://doi.org/10.37064/consilium.v9i2.14020>
- Faria, F., Handayani, E. S., & Tohari, S. (2020). Studi Perbandingan Tingkat Resiliensi Pengguna Narkoba Ditinjau Berdasarkan Tingkat Usia. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(1), 30–39. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i1.818>
- Firdaus, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Hubungan Antara Negative Emotional State Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(3), 216–224. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.31290>
- Nova, R., Abdullah, D., Rahmadhoni, B., Ivan, M., Nurwiyan, N., Chan, Z., & Rinaldy, A. (2024). Bahaya Napza Bagi Kesehatan Dan Perkembangan Intelektual Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(4), 1126–1140. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v2i4.1079>
- Nurjanah, A. F., & Khairi, A. M. (2024). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Warga Binaan Perempuan. *Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 8(1), 21–29.
- Permana, D. (2018). Peran Spiritualitas Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Residen Narkoba. *Syifa Al-Qulub*, 2(2), 21–32. <https://doi.org/10.15575/saq.v2i2.2972>
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent Dan Hasil Dari Resiliensi. *Motiva Jurnal Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667>
- Risya, H., & Nur, R. (2022). Penerapan Rehabilitasi Terhadap Anak Penyalahguna Narkotika. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(1), 1–13.
- Sari, N. D., Suryati, S., & Fitri, H. U. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Efikasi Diri Pada Klien Binaan Di Panti Sosial Rehabilitasi Gelandangan, Pengemis, Dan ODGJ Palembang. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 191–200. <https://doi.org/10.31943/counselia.v4i2.100>
-