

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu permasalahan global yang terus menerus menjadi ancaman nasional bahkan internasional adalah penyalahgunaan NAPZA. Penyalahgunaan NAPZA merupakan gangguan mental dan perilaku. Menurut laporan dari BNN Republik Indonesia, akumulasi jumlah penyalahguna NAPZA di Indonesia pada tahun 2019-2020 sebanyak 2.550 kasus yang tercatat (BNN, 2021). Penyalahguna NAPZA di Yogyakarta cukup tinggi. Data yang diperoleh dari BNN Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah pengguna NAPZA di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2014-2022 sebanyak 143 kasus yang tercatat (BNN, 2021). Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah provinsi yang memiliki angka prevalensi terpapar NAPZA yang tinggi di Indonesia (Marliani *et al*, 2019).

Besarnya dampak negatif yang dapat dialami oleh penyalahguna NAPZA menyebabkan permasalahan penyalahgunaan NAPZA perlu mendapat perhatian serius dari semua pihak. Dampak dari penyalahgunaan NAPZA adalah diantaranya adalah penurunan dan kerusakan organ tubuh, perasaan cemas, kecanduan beserta efek yang ditimbulkannya, pemikiran abnormal, dan dapat merugikan keluarga serta masyarakat (BNN, 2019).

Allah SWT melarang umat Islam mengkonsumsi khamar, narkoba, minuman keras, berjudi, musyrik, mengundi nasib, sehingga haram hukumnya. Narkoba ada kaitannya dengan surat ini, karena narkoba dapat memabukkan, sehingga dapat menyebabkan kehilangan akal dan pikiran, hilang kesadaran, dan

dapat menghancurkan orang yang mengkonsumsinya (Hilyatin, 2021). Hal itu disampaikan Allah SWT dalam Al-Quran surat al-Maidah ayat 90-91 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, sesungguhnya minuman keras, berjudi, (berkorban untuk) berhala, dan mengundi nasib dengan anak panah adalah perbuatan keji (dan) termasuk perbuatan setan. Maka, jauhilah (perbuatan-perbuatan) itu agar kamu beruntung. Sesungguhnya setan hanya bermaksud menimbulkan permusuhan dan kebencian di antara kamu melalui minuman keras dan judi serta (bermaksud) menghalangi kamu dari mengingat Allah dan (melaksanakan) salat, maka tidakkah kamu mau berhenti ?”* (Hilyatin, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi seseorang dalam mencoba mengkonsumsi NAPZA. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor internal seperti sifat mudah terpengaruh, gaya hidup mewah dan suka bersenang-senang, serta faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan sekitar dan keadaan ekonomi (Wulandari *et al*, 2015). Salah satu kelompok penyalahguna NAPZA yang cukup banyak adalah pekerja buruh. Diperkirakan jumlah pekerja buruh yang mengkonsumsi NAPZA pada tahun 2019 dengan rentang usia 25-59 tahun sebanyak 74,80%. Jumlah ini sangat banyak bila dibandingkan dengan remaja yang berstatus sebagai pelajar yang berusia kurang dari 25 tahun sebanyak 18,30% dan lansia yang berumur di atas 60 tahun hanya sebesar 6,90% (Marliani *et al*, 2019).

Angka penyalahgunaan NAPZA yang sangat tinggi pada pekerja buruh disebabkan oleh banyak faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi faktor kepribadian, tingkat religiusitas, keluarga, dan ekonomi (Indiani *et al*, 2022), usia, jenis kelamin, pendidikan, kondisi sosial, dan lingkungan sosial (Hasan *et al*, 2021). Faktor eksternal merupakan faktor dari pengaruh luar, yang menyebabkan buruh mengkonsumsi NAPZA, antara lain adalah pergaulan dan lingkungan sekitar (Indiani *et al*, 2022). Penyalahguna NAPZA pada awalnya menggunakan narkotika untuk merasakan ketenangan dan bebas dari stres kehidupannya, tetapi pada kenyataannya ketenangan tersebut bersifat abstrak dan tanpa arah tujuan. Dampak dari penyalahgunaan narkoba secara psikologis justru menghasilkan emosi labil dan tidak terkendali, depresi, terganggunya hubungan dengan keluarga serta lingkungan sekitarnya, kebingungan, dan salah satunya cemas (Marliani *et al*, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia didapatkan pengguna NAPZA yang mengalami cemas setelah menggunakan NAPZA sebanyak 38,50% (Marliani *et al*, 2019). Kecemasan yang muncul setelah pecandu mengkonsumsi NAPZA bisa disebabkan karena ketidakterbiasaan dan ketidakyakinan pecandu untuk menghentikan dan mengurangi narkotika yang dikonsumsi. Hal ini bisa dikarenakan tidak ada dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Selain itu, mantan pecandu narkotika yang sudah lama tidak mengkonsumsi narkotika sehari-hari untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, ingin merasakan ketenangan, dan hanya sekedar

untuk memenuhi gaya hidup bisa menimbulkan kecemasan karena sudah tidak ada yang bisa dikonsumsi lagi (Niarti *et al*, 2021).

Aktivitas yang bisa dilakukan dalam mengurangi dampak negatif dalam penyalahgunaan NAPZA di masyarakat diantaranya adalah menulis catatan dalam sebuah buku harian (Takariawan, 2021). Aktivitas menulis ekspresif seperti menggunakan media buku, jurnal, atau buku harian pribadi sangat efektif. Beberapa penelitian membuktikan kemampuan mengelola emosi marah/menurunkan depresi pada remaja, mengurangi masalah kesehatan mental yaitu stres, depresi, kecemasan, traumatis pada remaja/mahasiswa (Tonarelli *et al*, 2017; Shen *et al*, 2018; DiMenichi *et al*, 2019; Kupeli *et al*, 2019; Maulida *et al*, 2019; Vukčević Marković *et al*, 2020; Ahmad *et al*, 2022; Kristina, 2022), menurunkan *public speaking anxiety* pada mahasiswa (Susanti *et al*, 2013; Tresnawati, 2016; Bayhaqi *et al*, 2017; Wekoadi *et al*, 2018; Niman *et al*, 2019; Amali, 2020; Humaidi *et al*, 2020; Hartini *et al*, 2021), dan meningkatkan *self-esteem* dalam program rehabilitasi pecandu narkoba (Safaruddin *et al*, 2020).

Manfaat lain dari menulis buku harian menurut beberapa penelitian dari para ahli diantaranya dapat menjernihkan pikiran dari berbagai masalah yang dihadapi sehari-hari, membantu mengumpulkan dan mengingat informasi yang baru didapat, dan membantu menyelesaikan masalah (Pennebaker, 2005). Selain itu, manfaat dari penelitian lain menyebutkan bahwa menulis buku harian dapat meningkatkan dan menumbuhkan kepekaan terhadap lingkungan sekitar, melatih kemampuan mengorganisasikan pikiran dan argumentasi dengan runtut, sistematis dan logis, serta dapat menurunkan tingkat tekanan dan stres (Komaidi, 2007).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pemanfaatan *expressive writing* dalam buku harian dalam menurunkan tingkat kecemasan sebagai terapi pada buruh paska penyalahgunaan NAPZA.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: apakah *expressive writing* dalam buku harian berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada buruh paska penyalahgunaan NAPZA di Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh *expressive writing* dengan menulis/mengisi buku harian terhadap tingkat kecemasan responden paska penyalahgunaan NAPZA.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada responden paska penyalahgunaan NAPZA sebelum diberikan sarana *expressive writing* dalam buku harian.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada responden paska penyalahgunaan NAPZA setelah diberikan sarana *expressive writing* dalam buku harian.
- c. Menganalisis pengaruh *expressive writing* dengan menulis/mengisi buku harian terhadap tingkat kecemasan responden paska penyalahgunaan NAPZA.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan terkait upaya mengatasi gangguan kecemasan pada para penyalahguna NAPZA yang sedang mendapatkan terapi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan *expressive writing* dalam buku harian efektif dalam membantu rehabilitasi cemas pada responden paska penggunaan NAPZA, sehingga responden yang cemas setelah menyalahgunakan NAPZA dapat menurun dan pembangunan di Yogyakarta lebih lancar serta meningkat.

b. Bagi Profesi Dokter

Diharapkan *expressive writing* dalam buku harian dapat dimanfaatkan dan menjadi referensi pada para terapis untuk sarana rehabilitasi gangguan cemas pada para penyalahguna NAPZA.

c. Bagi Mahasiswa Kedokteran

Diharapkan *expressive writing* dalam buku harian dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi para mahasiswa terkait dengan gangguan kecemasan pada para penyalahguna NAPZA.

3. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penelitian ini memberikan beberapa instruksi kegiatan yang sudah terstruktur dan terencana, serta bisa menulis apa saja yang sedang dirasakan menjadi *problem* para responden di dalam buku harian. Tabel 1.1 di bawah ini merupakan beberapa penelitian yang membahas intervensi dengan menggunakan buku harian pada beberapa masalah kesehatan jiwa.

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No	Judul, Penulis, dan Tahun Penelitian	Variabel/Subjek	Jenis penelitian	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1.	Eisma, <i>et al</i> (2022). Ruminatation, Worry and Negative and Positive Affect in Prolonged Grief: A Daily Dairy study. <i>Clinical Psychology & Psychoterapy</i> , 29(1), 299-312	- Variabel dependen : perenungan, khawatir, dan pengaruh negatif. - Variabel independen : kesedihan yang berkepanjangan. - Subjek : 130 responden berusia 19-71 tahun	Quasi eksperimental (intervensi).	Setelah khawatir dikontrol, ternyata ruminasi masih meningkat menunjukkan afek negatif, sedangkan, ruminasi yang dikontrol, khawatir dapat menurunkan dan menunjukkan afek positif.	- Responden sebanyak 113 peserta dengan rata-rata lebih banyak perempuan dengan rentang usia 19-71 tahun. - Mayoritas responden pernah mengalami kehilangan alami, pasangan, dan orang tua rata-rata 24 bulan yang lalu.	- Pengisian kuesioner awal dan akhir ke responden. - Pengisian buku diary yang berisi kegiatan sehari-hari responden, <i>mood</i> responden, dan kegiatan relaksasi.
2.	Portoghese, <i>et al</i> (2017). Fear Of Future Violence at Work and Job Burnout: A Diary Study on The Role of Psychological Violence and Job Control. <i>Burnout research</i> , 7 36-46.	- Variabel dependen : ketakutan akan kekerasan di tempat kerja dan pengurangan pekerjaan di masa depan. - Variabel independen : Sebuah studi buku harian. - Subjek : perempuan berusia 30-39 tahun	Quasi eksperimental (intervensi).	Ketakutan akan kekerasan di tempat kerja berhubungan dengan kelelahan emosional. Mengontrol pekerjaan dapat mengurangi ketakutan, kekerasan, dan emosional di tempat kerja.	- Perempuan dengan rata-rata usia 30-39 tahun dan masa kerja selama 4 tahun.	- Responden melakukan kuesioner awal dan mengisi buku <i>diary</i> .

3.	<p>Goodman, <i>et al</i> (2022). Motives and Consequences of Alcohol Use in People With Social Anxiety Disorder: A Daily Diary Study. <i>Behavior Therapy</i>, 53(4), 600-613.</p>	<p>- Variabel dependen : motif dan konsekuensi penggunaan alkohol pada orang dengan gangguan kecemasan sosial.</p> <p>- Variabel independen : Sebuah studi buku harian.</p> <p>- Subjek : 87 responden berusia 18-25 tahun</p>	<p>Quasi eksperimental (intervensi).</p>	<p>- Responden yang memiliki gangguan kecemasan dapat menurunkan cemasnya dengan mengonsumsi alkohol.</p> <p>- Responden dengan SAD yang mengonsumsi alkohol untuk koping mendapatkan efek positif setelah mengonsumsi : kecemasan menurun, sosial dan kemampuan komunikasi menjadi lebih lancar.</p>	<p>- Responden sebanyak 87 peserta dengan rentang usia 18 tahun atau lebih dengan kelompok kontrol 45 orang dan SAD 42 orang.</p>	<p>- Pengisian buku <i>diary</i> untuk mengetahui alasan responden yang cemas mengonsumsi alkohol.</p>
----	---	--	--	---	---	--
