Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Pengalaman Pemulihan Individu Dewasa Pasca Adiksi Napza: Studi Fenomenologis

INFO PENULIS

Muhammad Fayiz Rahmat
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
fayizrahmat@gmail.com

Dewang Sulistiana
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
dewangsulistiana@gmail.com

Agung Nugraha
Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
agung.nugraha@umtas.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Rahmat, M. F., Sulistiana, D., & Nugraha, A. (2026). Pengalaman Pemulihan Individu Dewasa Pasca Adiksi Napza: Studi Fenomenologis. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2304-2312.

Abstrak

Penyalahgunaan NAPZA memberikan dampak terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosial individu sehingga proses pemulihan menjadi pengalaman yang penting untuk dipahami. Penelitian ini bertujuan menggambarkan pengalaman pemulihan individu dewasa pasca penggunaan NAPZA selama menjalani rehabilitasi. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Partisipan penelitian terdiri atas dua individu dewasa yang sedang menjalani rehabilitasi rawat jalan di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Tasikmalaya dan dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan tahapan IPA. Hasil penelitian menghasilkan empat tema utama, yaitu: (1) keterlibatan dalam penggunaan NAPZA dipengaruhi oleh tekanan situasional dan lingkungan sosial; (2) kesadaran sebagai titik balik menuju perubahan; (3) rehabilitasi sebagai ruang pembelajaran dan pembentukan makna baru; dan (4) mempertahankan pemulihan melalui penguatan diri serta dukungan sosial. Temuan menunjukkan bahwa proses pemulihan berlangsung secara bertahap melalui refleksi diri, peningkatan kesadaran, pengalaman rehabilitasi, serta dukungan keluarga dan lingkungan. Penelitian ini memberikan implikasi bahwa layanan rehabilitasi dan bimbingan konseling perlu berorientasi pada penguatan motivasi intrinsik, strategi pencegahan kekambuhan, serta optimalisasi dukungan sosial untuk mendukung keberlanjutan pemulihan.

Kata Kunci: Pengalaman Pemulihan, NAPZA, Rehabilitasi, Interpretative Phenomenological Analysis.

Abstract

Drug abuse has significant physical, psychological, and social consequences, making the recovery process an important phenomenon to understand. This study explored the recovery experiences of adults with a history of drug abuse during rehabilitation. A qualitative approach with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) design was employed. The participants consisted of two adults undergoing outpatient rehabilitation at the National Narcotics Agency (BNN) of Tasikmalaya City, selected through purposive sampling. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed following the stages of IPA. The findings revealed four major themes: (1) drug use influenced by situational pressures and the social environment, (2) self-awareness as a turning point toward change, (3) rehabilitation as a process of learning and reconstructing personal meaning, and (4) maintaining recovery through self-strengthening and social support. The findings indicate that recovery is a gradual process shaped by self-reflection, increased awareness, rehabilitation experiences, and support from family and the surrounding environment. These findings imply that rehabilitation and guidance and counseling services should focus not only on abstinence but also on strengthening intrinsic motivation, developing relapse prevention strategies, and optimizing social support to sustain long-term recovery.

Keywords: recovery experience, drug abuse, rehabilitation, interpretative phenomenological analysis, guidance and counseling.

A. Pendahuluan

Penyalahgunaan narkotika, psikotropika, dan zat adiktif (NAPZA) masih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di berbagai negara. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya jumlah pengguna narkotika, tetapi juga berkontribusi terhadap meningkatnya beban kesehatan, gangguan psikologis, masalah sosial, kriminalitas, serta penurunan kualitas hidup individu dan keluarga. Laporan *World Drug Report 2025* yang diterbitkan oleh United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) menunjukkan bahwa jumlah pengguna narkoba di dunia terus mengalami peningkatan dibandingkan satu dekade sebelumnya. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penyalahgunaan NAPZA masih menjadi isu global yang memerlukan penanganan secara komprehensif melalui upaya pencegahan, rehabilitasi, dan pemulihan yang berkelanjutan (United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC], 2025).

Fenomena tersebut juga terjadi di Indonesia. Berdasarkan Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkotika Tahun 2025 yang diselenggarakan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) bekerja sama dengan Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN), prevalensi penyalahgunaan narkotika pada penduduk usia 15–64 tahun mencapai 2,11% atau sekitar 4,15 juta jiwa. Peningkatan prevalensi tersebut menunjukkan bahwa penyalahgunaan NAPZA masih menjadi persoalan yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Selain menimbulkan dampak terhadap kesehatan fisik dan mental, penyalahgunaan NAPZA juga menyebabkan terganggunya fungsi sosial, hubungan keluarga, produktivitas kerja, serta meningkatkan risiko keterlibatan individu dalam berbagai bentuk perilaku menyimpang (BNN, 2025).

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menanggulangi penyalahgunaan NAPZA, salah satunya melalui layanan rehabilitasi. Namun demikian, keberhasilan rehabilitasi tidak hanya diukur dari kemampuan individu menghentikan penggunaan zat, melainkan juga dari kemampuannya mempertahankan perubahan perilaku serta membangun kembali kehidupan yang sehat dan bermakna. Dalam perspektif modern, pemulihan (*recovery*) dipahami sebagai proses perubahan yang berkesinambungan untuk meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, kemandirian, serta keberfungsian individu dalam kehidupan sehari-hari (Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2023). Dengan demikian, pemulihan merupakan perjalanan yang bersifat dinamis karena setiap individu memiliki pengalaman, tantangan, dan strategi yang berbeda dalam mempertahankan perubahan setelah mengalami adiksi.

Proses pemulihan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Motivasi untuk berubah, dukungan keluarga, penerimaan sosial, hubungan interpersonal, serta akses terhadap layanan rehabilitasi merupakan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap keberhasilan pemulihan. Sebaliknya,

stigma, diskriminasi, lingkungan yang masih mendukung penggunaan NAPZA, serta tekanan psikologis dapat meningkatkan risiko terjadinya kekambuhan (*relapse*). Oleh karena itu, pemulihan tidak dapat dipahami hanya sebagai keberhasilan menghentikan penggunaan zat, tetapi juga sebagai proses adaptasi individu dalam membangun kembali identitas, tujuan hidup, serta keberfungsian sosialnya.

Pemulihan (recovery) dari adiksi NAPZA saat ini tidak lagi dipahami hanya sebagai kondisi berhenti menggunakan zat (abstinence), melainkan sebagai suatu proses perubahan yang berkelanjutan dalam membangun kembali kesehatan fisik, psikologis, sosial, serta kualitas hidup individu. Pendekatan recovery menekankan bahwa individu memiliki kemampuan untuk mengembangkan identitas baru, meningkatkan keberfungsian sosial, serta memperoleh kehidupan yang lebih bermakna melalui dukungan keluarga, komunitas, dan layanan rehabilitasi yang berkesinambungan (Kelly et al., 2017; White, 2007; SAMHSA, 2023). Penelitian juga menunjukkan bahwa proses recovery dipengaruhi oleh recovery capital, yaitu sumber daya personal, sosial, dan lingkungan yang membantu individu mempertahankan perubahan positif setelah rehabilitasi (Best et al., 2016).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi intrinsik, self-efficacy, dan dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan keberhasilan pemulihan penyalahguna NAPZA. Individu yang memperoleh dukungan keluarga dan lingkungan positif cenderung memiliki risiko relapse yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak memiliki sistem pendukung yang memadai (Tracy & Wallace, 2016; Winata et al., 2021). Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada efektivitas rehabilitasi maupun faktor risiko kekambuhan, sedangkan pengalaman subjektif individu selama menjalani proses recovery masih relatif sedikit dieksplorasi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kajian mengenai NAPZA di Indonesia masih didominasi oleh pembahasan mengenai prevalensi penyalahgunaan, faktor risiko, efektivitas program rehabilitasi, serta faktor-faktor yang memengaruhi kekambuhan. Penelitian-penelitian tersebut memberikan kontribusi penting dalam pengembangan kebijakan dan layanan rehabilitasi. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman individu selama menjalani proses pemulihan masih relatif terbatas, terutama pada individu dewasa yang mengikuti rehabilitasi. Padahal, pengalaman subjektif individu dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana mereka membangun kesadaran untuk berubah, menghadapi tantangan selama proses pemulihan, serta mempertahankan perubahan dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami pengalaman hidup individu sebagaimana pengalaman tersebut dirasakan dan dimaknai oleh partisipan. Melalui pendekatan ini, proses pemulihan tidak hanya dipandang sebagai hasil akhir berupa berhentinya penggunaan NAPZA, tetapi sebagai pengalaman hidup yang membentuk cara individu memahami dirinya, lingkungannya, serta masa depannya. Pemahaman tersebut menjadi penting karena pengalaman setiap individu dalam menjalani pemulihan tidak selalu sama, meskipun mereka mengikuti program rehabilitasi yang serupa.

Penelitian ini memiliki kebaruan karena memusatkan perhatian pada pengalaman pemulihan individu dewasa pasca adiksi NAPZA berdasarkan perspektif partisipan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada faktor penyebab penyalahgunaan NAPZA atau efektivitas rehabilitasi, penelitian ini berupaya memahami bagaimana individu memaknai perjalanan pemulihan, mulai dari munculnya kesadaran untuk berubah, pengalaman menjalani rehabilitasi, hingga upaya mempertahankan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman tersebut diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai pemulihan adiksi NAPZA sekaligus memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan rehabilitasi dan praktik Bimbingan dan Konseling yang lebih berpusat pada kebutuhan individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengalaman pemulihan individu dewasa pasca adiksi NAPZA melalui pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika proses pemulihan sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan rehabilitasi dan layanan Bimbingan dan Konseling yang mendukung keberlanjutan pemulihan serta pencegahan kekambuhan.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman pemulihan individu dewasa pasca adiksi NAPZA. Pendekatan

fenomenologi dipilih karena bertujuan memahami pengalaman hidup (*lived experience*) serta makna yang dibangun individu terhadap pengalaman yang dialaminya selama proses pemulihan. Analisis data dilakukan menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang menekankan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif partisipan melalui proses interpretasi yang sistematis (Creswell & Poth, 2018; Smith et al., 2022).

Analisis difokuskan pada dua partisipan yang dipilih secara purposif sebagai *information-rich cases*, yaitu partisipan yang mampu memberikan informasi secara mendalam mengenai pengalaman pemulihan. Kriteria partisipan meliputi: (1) individu dewasa dengan riwayat adiksi NAPZA, (2) sedang menjalani program rehabilitasi di Badan Narkotika Nasional (BNN) Kota Tasikmalaya, (3) mampu mengomunikasikan pengalaman secara terbuka, dan (4) bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Penggunaan dua partisipan sejalan dengan karakteristik IPA yang mengutamakan kedalaman analisis dibandingkan jumlah partisipan (Smith et al., 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan secara tatap muka di BNN Kota Tasikmalaya. Pedoman wawancara disusun untuk memfasilitasi partisipan menceritakan pengalaman mereka secara bebas, meliputi awal keterlibatan dengan NAPZA, pengalaman selama mengalami adiksi, munculnya kesadaran untuk berubah, proses menjalani rehabilitasi, serta upaya mempertahankan pemulihan. Seluruh wawancara direkam menggunakan alat perekam suara dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keutuhan data. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipan dan membuat catatan lapangan sebagai data pendukung selama proses pengumpulan data.

Analisis data dilakukan mengikuti tahapan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) yang dikembangkan oleh Smith, Flowers, dan Larkin, yaitu: (1) membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman partisipan; (2) melakukan *initial noting* terhadap ungkapan, makna, dan konteks penting dalam transkrip; (3) mengembangkan *emergent themes* dari setiap partisipan; (4) menghubungkan tema-tema yang saling berkaitan menjadi tema utama; (5) mengulangi proses analisis pada partisipan berikutnya; dan (6) melakukan analisis lintas kasus (*cross-case analysis*) untuk mengidentifikasi pola kesamaan maupun perbedaan pengalaman kedua partisipan sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman pemulihan pasca adiksi NAPZA (Smith et al., 2022).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis data menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) menghasilkan empat tema utama yang menggambarkan pengalaman pemulihan individu dewasa pasca penggunaan NAPZA, yaitu (1) keterlibatan dalam penggunaan NAPZA dipengaruhi oleh tekanan situasional dan lingkungan sosial, (2) kesadaran sebagai titik balik menuju perubahan, (3) rehabilitasi sebagai ruang pembelajaran dan pembentukan makna baru, serta (4) mempertahankan pemulihan melalui penguatan diri dan dukungan sosial. Keempat tema tersebut merupakan hasil interpretasi terhadap pengalaman subjektif kedua partisipan selama menjalani proses pemulihan.

Tema 1. Keterlibatan dalam Penggunaan NAPZA Dipengaruhi oleh Tekanan Situasional dan Lingkungan Sosial

Kedua partisipan memaknai awal penggunaan NAPZA sebagai respons terhadap kondisi yang mereka hadapi pada saat itu. Meskipun latar belakang keduanya berbeda, keduanya sama-sama menunjukkan bahwa keputusan menggunakan NAPZA tidak terjadi secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh tekanan situasional dan lingkungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan Best et al. (2016) yang menjelaskan bahwa keterlibatan individu dalam penyalahgunaan zat tidak dapat dipisahkan dari interaksi antara tekanan lingkungan, kondisi psikologis, dan pengalaman hidup. Selain itu, Volkow et al. (2016) menjelaskan bahwa proses adiksi berkembang melalui interaksi kompleks antara perubahan neurobiologis dan faktor lingkungan sehingga pengalaman setiap individu dapat berbeda.

Partisipan pertama mengungkapkan bahwa penggunaan NAPZA diawali oleh tuntutan pekerjaan sebagai sopir travel yang mengharuskannya tetap terjaga ketika bekerja pada malam hari. Informasi dari teman mengenai manfaat NAPZA sebagai penahan kantuk mendorong

partisipan untuk mencoba hingga akhirnya membeli sendiri karena merasakan efek yang dianggap membantu pekerjaannya.

"...karena tuntutan pekerjaan... dikasih tahu sama teman katanya bikin enggak ngantuk. Akhirnya ketagihan." (P1)

Sementara itu, partisipan kedua menjelaskan bahwa penggunaan NAPZA berawal dari ajakan teman yang dilakukan secara terus-menerus. Selain tekanan dari lingkungan pergaulan, kondisi emosional akibat masalah dengan teman turut memperkuat keinginannya untuk mencoba.

"Awalnya diajak teman... awalnya enggak mau, tapi terus-terusan diajak jadi kebawa." (P2)

Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman awal penggunaan NAPZA dipengaruhi oleh kombinasi antara kebutuhan situasional, tekanan lingkungan sosial, dan persepsi terhadap manfaat sesaat yang dirasakan oleh individu.

Tema 2. Kesadaran sebagai Titik Balik Menuju Perubahan

Kesadaran untuk menghentikan penggunaan NAPZA muncul setelah kedua partisipan mengalami peristiwa yang memberikan makna mendalam terhadap kehidupan mereka. Bagi partisipan pertama, titik balik tersebut terjadi ketika bandar tempat memperoleh NAPZA ditangkap. Peristiwa tersebut menimbulkan rasa takut sekaligus menjadi momentum refleksi mengenai risiko penggunaan NAPZA.

"Bandarnya kena... dari situ saya ambil hikmahnya." (P1)

Selain pengalaman tersebut, partisipan pertama juga mengungkapkan bahwa informasi yang diperoleh selama menjalani rehabilitasi membuat dirinya semakin memahami dampak penggunaan NAPZA terhadap kesehatan dan kehidupan keluarga.

Pada partisipan kedua, kesadaran muncul setelah ia memberanikan diri mengungkapkan kondisi yang dialaminya kepada orang tua. Respons keluarga yang awalnya marah kemudian berubah menjadi dukungan untuk menjalani rehabilitasi sehingga memperkuat keinginannya untuk berubah.

"Ya menyadari aja... takut keluarga jadi hancur, ekonomi juga." (P2)

Kedua partisipan menunjukkan bahwa perubahan tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi berkembang melalui proses refleksi terhadap pengalaman yang mereka alami hingga akhirnya memunculkan komitmen untuk menghentikan penggunaan NAPZA.

Kesadaran sebagai titik balik menuju perubahan dapat dipahami melalui teori *Stages of Change* yang dikembangkan oleh Prochaska dan DiClemente. Teori tersebut menjelaskan bahwa perubahan perilaku berlangsung melalui beberapa tahapan mulai dari precontemplation hingga maintenance. Pada penelitian ini, kedua partisipan menunjukkan perubahan dari tahap kontemplasi menuju aksi setelah mengalami peristiwa yang bermakna dalam kehidupannya (Prochaska & DiClemente, 1983).

Tema 3. Rehabilitasi sebagai Ruang Pembelajaran dan Pembentukan Makna Baru

Kedua partisipan memaknai rehabilitasi bukan hanya sebagai proses menghentikan penggunaan NAPZA, tetapi juga sebagai pengalaman belajar yang mengubah cara pandang mereka terhadap kehidupan.

Partisipan pertama merasa rehabilitasi memberikan pemahaman baru mengenai dampak penggunaan NAPZA sehingga memperkuat keyakinannya untuk tidak kembali menggunakan zat tersebut.

"Saya merasa terbantu... jadi lebih tahu lagi efek penggunaan zat yang bisa merusak kesehatan." (P1)

Sementara itu, partisipan kedua memaknai rehabilitasi sebagai tempat memperoleh pembelajaran mengenai pentingnya memilih lingkungan pergaulan yang sehat. Awalnya ia merasa takut mengikuti rehabilitasi, namun seiring berjalannya waktu muncul rasa nyaman dan penerimaan terhadap proses yang dijalaninya.

"Awalnya mah kaget, tapi ke sini-sini jadi senang." (P2)

Partisipan kedua juga mengungkapkan bahwa rehabilitasi menjadi pengalaman yang mengingatkannya untuk tidak kembali menggunakan NAPZA.

"Penting... jadi pengingat buat enggak mencoba lagi." (P2)

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa rehabilitasi menjadi ruang untuk membangun identitas baru sebagai individu yang sedang pulih. Kelly et al. (2017) menjelaskan bahwa keberhasilan rehabilitasi tidak hanya diukur dari berhentinya penggunaan zat, tetapi juga dari meningkatnya kualitas hidup, hubungan interpersonal, serta keberfungsian sosial individu.

Temuan ini memperlihatkan bahwa rehabilitasi dimaknai sebagai ruang refleksi, edukasi, dan pembentukan makna baru mengenai kehidupan yang lebih sehat

Tema 4. Mempertahankan Pemulihan melalui Penguatan Diri dan Dukungan Sosial

Setelah menjalani rehabilitasi, kedua partisipan berupaya mempertahankan pemulihan dengan cara yang berbeda, tetapi memiliki tujuan yang sama, yaitu menghindari kekambuhan.

Partisipan pertama menekankan bahwa motivasi terbesar berasal dari dirinya sendiri yang telah memahami dampak penggunaan NAPZA terhadap kesehatan, ekonomi, dan keluarga. Dukungan dari istri, orang tua, serta petugas rehabilitasi semakin memperkuat komitmennya untuk berubah.

"Di rumah juga keluarga... orang tua, istri juga mengajak untuk beribadah." (P1)

Berbeda dengan partisipan pertama, partisipan kedua mengembangkan berbagai strategi untuk menghindari kekambuhan, seperti mengurangi aktivitas di luar rumah pada malam hari, berolahraga, mencari kesibukan, serta membatasi interaksi dengan lingkungan pergaulan yang berisiko.

"Diam di rumah, olahraga, jogging." (P2)

"Kalau ada keinginan, saya pergi jalan-jalan atau memotoran." (P2)

Partisipan kedua juga mengungkapkan bahwa proses rehabilitasi yang telah dijalaninya menjadi sumber motivasi agar tidak kembali menggunakan NAPZA.

"Kalau balik lagi, buat apa rehab kemarin." (P2)

Temuan mengenai pentingnya dukungan keluarga memperkuat konsep *recovery capital* yang dikemukakan Best et al. (2016), yaitu bahwa sumber daya sosial seperti keluarga, teman, komunitas, dan tenaga profesional merupakan faktor protektif yang membantu individu mempertahankan proses recovery. Selain itu, Tracy dan Wallace (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan motivasi, mengurangi stres, dan menurunkan kemungkinan terjadinya relapse pada mantan penyalahguna NAPZA.

Secara keseluruhan, kedua partisipan memandang bahwa mempertahankan pemulihan bukan hanya bergantung pada keinginan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga, lingkungan rehabilitasi, kemampuan mengendalikan diri, serta membangun aktivitas positif sebagai pengganti perilaku penggunaan NAPZA.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman penggunaan NAPZA pada kedua partisipan diawali oleh konteks kehidupan yang berbeda, namun memiliki pola yang serupa, yaitu adanya pengaruh lingkungan sosial yang diperkuat oleh kondisi psikologis maupun tuntutan situasional. Partisipan pertama memaknai penggunaan NAPZA sebagai upaya untuk mempertahankan performa kerja sebagai sopir travel yang harus tetap terjaga saat berkendara pada malam hari. Sementara itu, partisipan kedua mengawali penggunaan karena pengaruh teman sebaya yang disertai tekanan emosional akibat konflik dalam pergaulan. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan NAPZA bukan hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh interaksi antara tekanan lingkungan, kebutuhan adaptasi, dan kemampuan individu dalam menghadapi masalah.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian fenomenologi yang dilakukan oleh Qonitatillah dan Savira (2023), yang menunjukkan bahwa pengalaman awal penyalahgunaan NAPZA umumnya dipengaruhi oleh lingkungan sosial, hubungan dengan teman sebaya, serta kondisi psikologis individu. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keputusan menggunakan NAPZA sering kali merupakan bentuk respons terhadap situasi yang dianggap sulit sehingga zat digunakan sebagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan.

Dalam perspektif fenomenologi, pengalaman kedua partisipan memperlihatkan bahwa NAPZA tidak dimaknai sebagai tujuan utama, melainkan sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Pada partisipan pertama, NAPZA dipersepsikan sebagai alat untuk meningkatkan stamina dan mempertahankan kewaspadaan saat bekerja. Sebaliknya, pada partisipan kedua, NAPZA dimaknai sebagai bentuk pelarian dari tekanan emosional dan pengaruh lingkungan pergaulan. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa makna penggunaan NAPZA dibentuk oleh pengalaman hidup masing-masing individu sehingga alasan penggunaan tidak dapat digeneralisasi hanya berdasarkan faktor biologis atau psikologis semata.

Tema kedua menunjukkan bahwa proses pemulihan dimulai ketika partisipan mampu merefleksikan pengalaman hidupnya dan menyadari konsekuensi dari penggunaan NAPZA. Pada partisipan pertama, kesadaran muncul setelah bandar tempat memperoleh NAPZA ditangkap serta setelah memperoleh edukasi mengenai dampak penyalahgunaan NAPZA selama

rehabilitasi. Sebaliknya, pada partisipan kedua, kesadaran berkembang setelah mengungkapkan kondisinya kepada orang tua dan menerima dukungan dari keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesadaran untuk berubah lahir melalui pengalaman yang bersifat personal dan bermakna, bukan semata-mata karena adanya tekanan dari lingkungan.

Temuan ini didukung oleh penelitian Setiyani dan Keliat (2021) yang menyatakan bahwa motivasi mengikuti rehabilitasi berkembang ketika individu mulai menyadari dampak penggunaan NAPZA terhadap kesehatan, hubungan keluarga, serta masa depannya. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa dukungan keluarga menjadi salah satu faktor penting yang memperkuat motivasi individu dalam menjalani proses rehabilitasi.

Selanjutnya, penelitian ini menemukan bahwa rehabilitasi tidak hanya dipandang sebagai upaya menghentikan penggunaan NAPZA, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang memberikan makna baru terhadap kehidupan. Kedua partisipan mengungkapkan bahwa selama mengikuti rehabilitasi mereka memperoleh pengetahuan mengenai bahaya NAPZA, belajar mengelola pergaulan, serta mulai membangun cara berpikir yang lebih positif. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa rehabilitasi berperan sebagai ruang refleksi yang membantu individu membentuk identitas baru sebagai pribadi yang sedang pulih.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ramadhani (2024) yang menjelaskan bahwa keberhasilan rehabilitasi dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap proses rehabilitasi dan memaknai pengalaman tersebut sebagai kesempatan untuk memperbaiki kualitas hidup. Individu yang mampu menerima proses rehabilitasi cenderung menunjukkan perubahan perilaku yang lebih adaptif dibandingkan mereka yang menjalani rehabilitasi karena keterpaksaan.

Tema terakhir menunjukkan bahwa keberlangsungan pemulihan dipengaruhi oleh motivasi internal yang didukung oleh keberadaan keluarga dan lingkungan yang positif. Partisipan pertama memperoleh dukungan dari orang tua, istri, serta petugas rehabilitasi sehingga semakin yakin untuk tidak kembali menggunakan NAPZA. Sementara itu, partisipan kedua mengembangkan berbagai strategi pencegahan kekambuhan seperti membatasi pergaulan, berolahraga, mencari aktivitas positif, serta menghindari lingkungan yang sebelumnya menjadi pemicu penggunaan NAPZA. Strategi tersebut menunjukkan bahwa pemulihan merupakan proses aktif yang memerlukan komitmen individu sekaligus dukungan sosial yang berkelanjutan.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Winata et al. (2021) yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam mencegah terjadinya relapse pada mantan penyalahguna NAPZA. Dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan pendampingan dari keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri individu sehingga lebih mampu mempertahankan perubahan perilaku setelah menjalani rehabilitasi. Selain itu, Ardina (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan keberhasilan pemulihan pasien ketergantungan NAPZA di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keterlibatan keluarga dalam proses rehabilitasi membantu individu mempertahankan motivasi dan mengurangi risiko kekambuhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman pemulihan pasca penggunaan NAPZA merupakan proses yang bersifat dinamis dan multidimensional. Pengalaman penggunaan yang dipengaruhi oleh tekanan situasional, munculnya kesadaran melalui refleksi diri, pengalaman rehabilitasi sebagai proses pembelajaran, serta dukungan keluarga dan lingkungan menjadi rangkaian pengalaman yang saling berkaitan dalam membentuk proses pemulihan. Temuan ini memberikan implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling bahwa intervensi terhadap penyalahguna NAPZA tidak cukup hanya berfokus pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga perlu mengembangkan layanan yang memperkuat kesadaran diri, meningkatkan kemampuan koping, serta mengoptimalkan keterlibatan keluarga sebagai sistem pendukung selama proses pemulihan. Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian mengenai konseling keluarga di BNNP Jawa Timur yang menunjukkan bahwa perubahan positif pada aspek sosial dan hubungan keluarga berkontribusi terhadap keberhasilan pemulihan klien rehabilitasi.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman pemulihan individu dewasa pasca penggunaan NAPZA merupakan proses yang dinamis dan berlangsung secara bertahap. Berdasarkan hasil analisis menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis*

(IPA), diperoleh empat tema utama yang menggambarkan perjalanan pemulihan partisipan, yaitu keterlibatan dalam penggunaan NAPZA yang dipengaruhi oleh tekanan situasional dan lingkungan sosial, munculnya kesadaran sebagai titik balik perubahan, rehabilitasi sebagai ruang pembelajaran dan pembentukan makna baru, serta upaya mempertahankan pemulihan melalui penguatan diri dan dukungan sosial.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa keputusan untuk berhenti menggunakan NAPZA tidak terjadi secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman hidup yang bermakna, refleksi diri terhadap konsekuensi penggunaan NAPZA, serta proses rehabilitasi yang membantu partisipan memahami dampak penggunaan zat terhadap kesehatan, keluarga, dan masa depan. Selain itu, dukungan keluarga, petugas rehabilitasi, serta kemampuan individu dalam membangun aktivitas positif dan menghindari lingkungan yang berisiko menjadi faktor penting dalam mempertahankan proses pemulihan dan mencegah terjadinya kekambuhan.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami pengalaman subjektif individu selama proses pemulihan dari penyalahgunaan NAPZA. Temuan ini menegaskan bahwa layanan rehabilitasi tidak hanya berfokus pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga perlu mengembangkan intervensi yang berorientasi pada peningkatan kesadaran diri, penguatan motivasi intrinsik, pengembangan strategi pencegahan kekambuhan, serta optimalisasi keterlibatan keluarga sebagai sistem pendukung dalam proses pemulihan yang berkelanjutan.

E. Referensi

Ardina, R. (2023). *Hubungan dukungan keluarga dengan pemulihan pasien dengan ketergantungan NAPZA di Loka Rehabilitasi BNN Kalianda Lampung Selatan*. Jurnal Keperawatan, 6(1).

Badan Narkotika Nasional. (2025). *Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkotika Tahun 2025*. Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.

Best, D., Irving, J., & Albertson, K. (2017). *Recovery and desistance: What the emerging recovery movement in the alcohol and drug area can learn from models of desistance from offending*. Addiction Research & Theory, 25(1), 1–10. https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1185661

Best, D., & Laudet, A. (2010). *The potential of recovery capital*. RSA Projects.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage Publications.

Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). *Interpretative Phenomenological Analysis*. Dalam C. Willig & W. Stainton Rogers (Eds.), The Sage Handbook of Qualitative Research in Psychology (2nd ed.). Sage.

Groshkova, T., Best, D., & White, W. (2013). *The assessment of recovery capital: Properties and psychometrics of a measure of addiction recovery strengths*. Drug and Alcohol Review, 32(2), 187–194.

Kelly, J. F., Bergman, B. G., Hoeppner, B. B., Vilsaint, C., & White, W. L. (2017). Prevalence and pathways of recovery from drug and alcohol problems in the United States population: Implications for practice, research, and policy. *Drug and Alcohol Dependence, 181*, 162–169. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.09.028

Laudet, A. B. (2007). *What does recovery mean to you? Lessons from the recovery experience for research and practice*. Journal of Substance Abuse Treatment, 33(3), 243–256. https://doi.org/10.1016/j.jsat.2007.04.014

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). *Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390–395.

Qonitatillah, M., & Savira, S. I. (2023). *Studi fenomenologi pada klien dalam family counseling di BNNP Jawa Timur*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 11(2).

Ramadhani. (2024). *Penyesuaian diri korban penyalahgunaan NAPZA dalam menjalani rehabilitasi sosial di Sentra Handayani Jakarta*. TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling.

Setiyani, A., & Keliat, B. A. (2021). *Motivasi remaja untuk mengikuti program rehabilitasi NAPZA*. Jurnal Ilmiah Kesehatan

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). Sage Publications.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2026). *Recovery and support*. U.S. Department of Health and Human Services.

Tracy, E. M., & Wallace, G. (2016). *Benefits of peer support groups in the treatment of addiction*. Substance Abuse and Rehabilitation, **7**, 143–154. https://doi.org/10.2147/SAR.S81535

United Nations Office on Drugs and Crime. (2025). *World Drug Report 2025*. United Nations Office on Drugs and Crime.

Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *The New England Journal of Medicine, 374*(4), 363–371. https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480

White, W. L. (2007). *Addiction recovery: Its definition and conceptual boundaries*. Journal of Substance Abuse Treatment, 33(3), 229–241. https://doi.org/10.1016/j.jsat.2007.04.015

Winata, T. P., Natalia, S., Rahmacahyani, R., & Humaedi, S. (2021). *Family support terhadap mantan penyalahguna NAPZA dalam mencegah terjadinya relapse (kekambuhan)*. Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial, 4(2), 207–212.