

Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba di Surabaya

Fauziah Fitri Hernanto

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya; zii.uchi25@gmail.com (koresponden)

Agung Putri Harsa Satya Nugraha

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya; agung.putry@gmail.com

Roby Aji Permana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Merdeka Surabaya; roby.ajipermana@gmail.com

ABSTRACT

Drugs can interfere the thinking process so that drug users will find the difficulty to build an orientation towards themselves and their environment. Resilience has an important role in helping drug users to build resilience through times of crisis. The purpose of this study was to determine the description of resilience in former drug addicts in Surabaya and to determine the effect of acceptance and commitment therapy on the resilience of former drug addicts in Surabaya. This research was a pre-experiment with one group pre-post test design approach. The sample size was 30 respondents. The variables of this study were acceptance and commitment therapy and resilience measured through the questionnaire the resilience scale. The statistical analysis in this study was the Wilcoxon Signed Rank Test. The results of this study found that most of the resilience scale of respondents before the intervention was in the low category specifically 16 (53.3%) and the resilience scale of respondents after the intervention was mostly in the high category specifically 16 (53.3%) respondents. The results of statistical test showed that the p value was 0.000 with the α was 0.005. The conclusion of this study that there was an effect of Acceptance and Commitment Therapy on the resilience of former drug addicts in Surabaya.

Keywords: acceptance and commitment therapy; resilience; drugs

ABSTRAK

Narkoba dapat mengganggu proses berpikir penggunanya sehingga pengguna narkoba akan kesulitan membangun orientasi terhadap dirinya dan lingkungannya. Resiliensi memiliki peran penting dalam membantu penyalahguna narkoba untuk membangun ketahanan diri melewati masa krisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mantan pecandu narkoba di Surabaya dan untuk mengetahui pengaruh *acceptance and commitment therapy* terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba di Surabaya. Penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre post test design*. Ukuran sampel sebanyak 30 responden. Variabel penelitian ini adalah *acceptance and commitment therapy* dan resiliensi yang diukur melalui kuesioner *the resilience scale*. Analisis statistik pada penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar resiliensi responden sebelum intervensi berada pada kategori rendah yaitu 16 (53,3%) dan nilai resiliensi responden setelah intervensi sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu 16 (53,3%) responden. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa *p value* adalah 0,000 dengan nilai α 0,005. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba di Surabaya.

Kata kunci: acceptance and commitment therapy; resiliensi; pecandu narkoba

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba dapat mengganggu kapasitas fisik dan psikologis seseorang. Permasalahan psikologis yang dapat terjadi pada seorang pecandu narkoba adalah gangguan pada proses berpikir. Narkoba memiliki tiga sifat yang berbahaya yaitu, adiksi, toleran, dan habituasi. Efek dari ketiga sifat tersebut dapat menyebabkan seorang penyalahguna tidak memiliki kontrol atas dirinya sehingga muncul keinginan untuk menggunakan narkoba secara terus menerus atau mengalami perasaan ingin mencoba kembali setelah periode tertentu.⁽¹⁾

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) sebagai Badan dunia yang mengurus masalah narkotika mencatat setidaknya ada 271 juta jiwa di seluruh dunia atau 5,5 % dari jumlah populasi global penduduk dunia.⁽²⁾ Dari hasil penelitian yang dilakukan BNN secara periodik setiap tiga tahunnya, Angka Prevalensi terhadap narkotika mulai tahun 2011 sampai dengan tahun 2019 terjadi penurunan yang cukup signifikan. Pada tahun 2011 prevalensi pada angka 2,23 %, pada tahun 2014 prevalensi pada angka 2,18 %, pada tahun 2017 pada angka 1,77 % dan pada tahun 2019 pada angka 1,80 %. Pada tahun 2013, BNN menyatakan tingkat kekambuhan atau *relapse* mantan pecandu narkoba mencapai 40 % dari sekitar 6.000 pecandu yang menjalani rehabilitasi. Angka tersebut menunjukkan bahwa seorang mantan pecandu sangat berisiko untuk mengalami kekambuhan untuk kembali memakai narkoba.⁽³⁾ Yayasan Bambu Nusantara merupakan salah satu Institusi Penerima Wajib Lapor (IPWL) yang menjalankan program rehabilitasi bagi pecandu narkoba. Total klien yang telah menjalani pelayanan rehabilitasi di Yayasan Bambu Nusantara Surabaya sudah mencapai 310 klien dan saat ini terdapat 34 klien aktif yang menjalani rehabilitasi.

Seorang pecandu narkoba akan mengalami ketidakmampuan melewati stres dan tekanan atas simptom disfungsi otak seperti penurunan daya ingat, penurunan daya konsentrasi dan sugesti *physical craving* (keinginan menggunakan

narkoba kembali) yang dialaminya. Ketidakmampuan tersebut juga diperparah dengan hilangnya dukungan dan kekuatan dari lingkungan di sekitarnya.^(1,4) Untuk menghadapi situasi tersebut, mantan pecandu narkoba harus memiliki pertahanan diri dengan memunculkan sumber kekuatan dari dalam dirinya. Kemampuan seseorang untuk tetap berdiri teguh di tengah kondisi yang sulit disebut dengan resiliensi.⁽⁵⁾

Resiliensi diri akan membantu para mantan pecandu narkoba untuk bertahan menghadapi kesulitan yang dialami, masa krisis, menghindari adiksi, dan mengatasi hal-hal yang memicu stres.⁽⁶⁾ Resiliensi akan membekali individu dengan perlindungan tambahan dan kemampuan untuk mengatasi masalah sebagai hasil dari situasi yang dihadapi dengan membuat ketahanan diri dan dapat membantu mantan pecandu narkoba untuk kembali memerankan perannya di masyarakat, mampu memaknai hidup lebih baik, dan menghindari kekambuhan.

Salah satu strategi untuk menumbuhkan daya resiliensi pada pecandu narkoba adalah dengan psikoterapi. *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) merupakan salah satu jenis terapi perilaku kognitif baru yang dikembangkan oleh Hayes (1999) digunakan dalam membantu seseorang dimana menggunakan prinsip penerimaan dan komitmen dalam memperbaiki perilaku.⁽⁷⁾ ACT memiliki tujuan untuk meningkatkan aspek-aspek psikologis dalam diri individu menjadi lebih fleksibel dan meningkatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi secara lebih baik.⁽⁸⁻¹⁰⁾

Penelitian tentang pilihan intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada mantan pecandu narkoba masih terbatas. Penelitian, di Indonesia khususnya, masih sebatas mengidentifikasi gambaran resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Pendekatan ACT berfokus pada intervensi yang mempromosikan proses penerimaan pengalaman internal dan mengambil langkah-langkah penuh komitmen yang konsisten dengan nilai-nilai sesuai dengan pribadi individu, dimana pendekatan ini dilakukan untuk memberikan penguatan perilaku untuk pecandu narkoba. *Acceptance and commitment therapy* menekankan pada kemampuan-kemampuan pribadi pecandu narkoba dan tidak menjadikan faktor eksternal, seperti dukungan sosial sebagai hal utama yang mendukung keberhasilan intervensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mantan pecandu narkoba di Kota Surabaya dan untuk mengetahui pengaruh ACT terhadap resiliensi pada mantan pecandu narkoba di Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre experiment* dengan pendekatan *one group pre post test design*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 30 klien yang menjalani rehabilitasi di Yayasan Bambu Nusantara Surabaya yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang digunakan adalah subjek penelitian pernah mengalami ketergantungan narkoba, berhenti menggunakan narkoba minimal 2 tahun⁽¹⁾, dapat membaca dan menulis, dan bersedia untuk terlibat dalam penelitian. Variabel penelitian ini adalah *acceptance and commitment therapy* dan resiliensi dukungan keluarga dan perilaku perawatan diri yang diukur menggunakan instrumen kuesioner. Instrumen resiliensi terdiri dari 25 pertanyaan dengan Item yang digunakan terdiri dari 5 komponen resiliensi yang meliputi keseimbangan batin, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan, eksistensial kesendirian. *The resilience scale* terdiri dari 25 item dimana responden akan menjawab dari pertanyaan yang diberikan dengan pilihan jawaban setuju atau tidak setuju. Dari pilihan jawaban yang disediakan terdiri dari pilihan rentang 1 sampai 7 dengan asumsi bahwa jarak atau interval antara angka dengan angka setara mulai dari yang menandakan sangat tidak setuju sampai yang sangat setuju dimulai dari angka 1 sampai 7. Dari item tersebut kemudian diberikan skor dengan nilai rata-rata 25 sampai 175 yang menunjukkan angka seberapa tinggi resiliensi seseorang dengankategori hasil skor analisis item menjadi 6 kategori yaitu sangat rendah (25-100), rendah (110-115), hampir rendah (116-130), sedang (131-145), tinggi (146-160), sangat tinggi (161-175). Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* dilaksanakan berdasarkan instrumen modul yang akan disusun oleh peneliti. Intervensi dilakukan dalam enam sesi, yang terdiri dari satu sesi pra intervensi dan lima sesi inti. Tiap sesi berlangsung selama 90-120 menit. Data penelitian kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Prinsip etik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *informed consent*, anonim, kerahasiaan, *Beneficence* dan *non-maleficence*.

HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, lama menjalani rehabilitasi, frekuensi menjalani rehabilitasi, dan dukungan sosial. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1. Analisis deskriptif dilakukan dengan mengidentifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pengetahuan, lama menjalani rehabilitasi, frekuensi menjalani rehabilitasi, dan dukungan sosial yang diterima oleh responden. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden didominasi oleh pria dan dalam rentang usia dewasa menurut kategori usia Kementerian Kesehatan. Sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan menengah atas dengan kategori pengetahuan yang cukup. Responden yang bertindak sebagai subjek penelitian sebagian besar menjalani masa rehabilitasi dalam kurun waktu 1-3 bulan dan beberapa sudah pernah menjalani rehabilitasi sebelumnya. Dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh responden sebagian besar berada dalam kategori kurang dan cukup.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden efektivitas *acceptance and commitment therapy* terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba di Surabaya tahun 2020

No	Indikator	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Usia	Anak-anak	0	10
		Remaja	3	10
		Dewasa	21	70
		Lansia	6	20
2	Jenis kelamin	Pria	21	70
		Wanita	9	30
3	Pendidikan	SD	4	13,3
		SMP	6	20
		SMA	17	56,7
		PT	3	10
4	Pengetahuan	Kurang	13	43,4
		Cukup	15	50
		Baik	2	6,7
5	Lama menjalani rehabilitasi	< 1 bulan	5	16,7
		1-3 bulan	14	46,7
		3-6 bulan	8	26,7
		6-12 bulan	3	10
6	Berapa kali mejalani rehab	1 kali	17	56,7
		> 1 kali	13	43,3
7	Dukungan sosial	Kurang	13	43,3
		Cukup	14	46,7
		Baik	3	10

Tabel 2. Tabulasi silang nilai *pre test* dan *post test* resiliensi mantan pecandu narkoba di Surabaya tahun 2020

		<i>Pre test</i>					Total	<i>p value</i>
		Sangat rendah	Rendah	Cukup	Tinggi	Sangat tinggi		
<i>Post test</i>	Sangat rendah	0	0	0	0	0	0	0,000
	Rendah	1	1	0	0	0	2	
	Cukup	3	5	0	0	0	8	
	Tinggi	2	6	8	0	0	16	
	Sangat tinggi	0	4	0	0	0	4	
Total		6	16	8	0	0	30	

Tabel 2 menunjukkan hasil tabulasi silang antara nilai *pre test* dan *post test* resiliensi responden. Hasil analisis tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa nilai resiliensi responden menunjukkan peningkatan. Nilai resiliensi responden sebelum mendapatkan perlakuan sebagian besar berada pada kategori rendah, sedangkan resiliensi responden setelah melakukan sesi ACT sebagian besar berada pada kategori bagus.

Hasil uji normalitas menggunakan *saphiro wilk* didapatkan hasil bahwa distribusi data tidak normal. Peneliti kemudian melakukan analisis pada hasil pengukuran *pre test* dan *post test* menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil uji menunjukkan bahwa *p value* adalah 0,000 dengan nilai α 0,005. Uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna hasil *pre test* dan *post test* resiliensi responden. Hal ini dapat diartikan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan resiliensi mantan pecandu narkoba di Yayasan Bambu Nusantara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan pengukuran resiliensi responden sebelum intervensi berada pada kategori rendah. Resiliensi dalam kategori ini mengindikasikan bahwa mantan pecandu narkoba menghadapi kesulitan di dalam menjalani proses pemulihan psikologis akibat beban kekhawatiran untuk menjalani hidup di masa depan. Mantan pecandu narkoba mengalami proses yang tidak mudah di mana mereka harus mampu untuk melepaskan dirinya pada ketergantungan terhadap narkoba dan beradaptasi untuk kembali masuk ke tengah-tengah masyarakat untuk menjalankan kehidupannya.

Terdapat dua proses yang dapat dijalani untuk bisa berhenti menggunakan narkoba. Pertama, karena adanya dorongan dari dalam diri sendiri yaitu dimulai adanya perasaan malu dan bersalah, baik dengan keluarga maupun lingkungan.⁽¹¹⁾ Kedua, melalui perantara pihak lain atau orang terdekat. Pada penelitian ini responden mantan pecandu narkoba berada pada klasifikasi usia dewasa. Hal ini mungkin disebabkan oleh tugas perkembangan masa dewasa awal seperti mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, dan mengelola rumah tangga membuat pecandu yang sudah memasuki usia ini harus lebih bertanggung jawab sehingga mendorongnya untuk bisa pulih dan lepas dari narkoba.

Ada tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu *emotion regulation* (kemampuan mengelola emosi saat menghadapi kondisi yang menekan), *impulse control* (kemampuan individu membuat keputusan secara cepat, mengendalikan keinginan, tindakan, perilaku pada keadaan yang sulit), optimisme (individu selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala yang terjadi), *causal analysis* (individu mampu mengidentifikasi masalah secara akurat), empati (kemampuan individu merasakan kondisi psikologi dan emosional orang lain), efikasi diri (keyakinan bahwa individu mampu memecahkan masalah yang dialami), dan *reaching out* (kemampuan untuk mengatasi hambatan dan meraih aspek positif dari masalah yang dihadapi). Resiliensi pada responden juga berkaitan dengan *risk factors* dan *protective factors*. Kombinasi dari *risk factors* dan *protective factors* inilah yang membentuk resiliensi pada seseorang. *Risk factors* adalah faktor yang memperburuk kondisi seseorang dan meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku maladaptif. *Protective factors* merupakan faktor yang berperan menjadi pelindung dalam menurunkan dampak dari *risk factors* dalam kehidupan seseorang untuk meningkatkan resiliensi.^(7,12,13) Faktor protektif yang dapat diidentifikasi pada penelitian ini adalah pengetahuan, pengalaman dan dukungan sosial yang diterima oleh responden selama menjalani rehabilitasi.

Hasil pengukuran *post test* resiliensi menunjukkan sebagian besar responden memiliki resiliensi kategori tinggi dan cukup. Hasil ini menunjukkan perubahan yang nilai resiliensi yang terjadi setelah responden mendapatkan intervensi ACT selama enam sesi. Perkembangan resiliensi yang terjadi pada mantan pecandu NAPZA dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Seseorang yang mampu mengendalikan aspek positif dalam dirinya tidak akan mampu mengembangkan resiliensi dengan baik tanpa adanya kekuatan dari diri dan orang lain dilingkungannya.⁽¹⁴⁾ Selain itu, dimensi keberfungsian sosial yang berpengaruh terhadap resiliensi yaitu keterlibatan afektif dan kontrol perilaku, karena kontrol perilaku merupakan dimensi yang paling berpengaruh terhadap resiliensi seseorang.

Peningkatan resiliensi responden disebabkan oleh terapi ACT dimana responden diminta melakukan penerimaan dan komitmen. *Acceptance* memiliki arti bahwa responden dibantu untuk memahami tentang keadaannya sehingga penerimaan bisa tumbuh dari pemahaman yang baik terhadap kondisi dirinya sekarang. Komitmen mempunyai arti perjanjian atau keterikatan untuk melakukan sesuatu sebagai respon dari pemahaman dan penerimaan responden terhadap kondisinya. Fasilitator atau peneliti memiliki peran untuk membantu pasien agar berkomitmen terhadap keputusan dan tujuan yang ingin dicapainya melalui proses komunikasi yang terapeutik dan responden harus bisa bertahan dengan apa yang dipilih karena sudah melakukan komitmen. sehingga akan mempengaruhi respon psikologis dan koping responden untuk bereaksi terhadap stresor dan tekanan yang dialami. Hal diatas sesuai dengan tujuan dari terapi ACT itu yaitu mengajarkan penerimaan terhadap kejadian yang menyebabkan terjadinya pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan untuk dapat menjalani kehidupan lebih bermakna dengan berkomitmen untuk melakukan perilaku yang lebih baik.^(7,10,15)

Penelitian ini mengindikasikan responden memiliki resiliensi yang baik setelah mengikuti sesi ACT karena responden memiliki orientasi bahwa telah berhasil melewati masa sulit, baik yang timbul dari dalam maupun luar individu. Kesulitan yang dialami dan masa-masa krisis dapat memicu stres pada saat proses pemulihan. Seseorang yang mampu bertahan pada saat mengalami stres akan berada pada tingkat resiliensi yang baik. Dengan adanya faktor-faktor resiliensi pada seorang pecandu narkoba, mereka akan terbantu untuk bertahan menghadapi masa sulit tersebut dan memberikan kemampuan untuk bangkit lebih baik melebihi keadaan sebelumnya.⁽¹⁶⁾

Seorang mantan pecandu narkoba yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik dapat terhindar dari faktor-faktor yang berisiko. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang lain bahwa adanya perkembangan yang baik dari aspek resiliensi dapat menjadikan mantan pecandu narkoba lebih resilien dari pada sebelumnya. Faktor protektif yang sangat berperan untuk menguatkan mantan pecandu narkoba menjadi resilien diantaranya adalah dukungan sosial dari keluarga dan faktor internal seperti rasa percaya diri, kemandirian, keterampilan sosial, keyakinan mengatasi masalah, tujuan dan makna hidup yang jelas, serta reaksi emosional (temperamen) yang positif. Apabila mantan pecandu narkoba memiliki faktor-faktor protektif, maka mereka akan lebih mampu untuk resilien.^(14,17,18)

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ACT memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi *pre test* dan *post test* responden. ACT memiliki efektivitas dalam menciptakan penerimaan, perhatian dan lebih terbuka dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki pada klien depresi, ansietas, penyalahgunaan narkoba, nyeri kronik, *Post Traumatic Syndrome Disorder*, anoreksia dan skizofrenia dan sangat efektif sebagai model pelatihan diri.⁽¹⁰⁾ Terapi ACT memberikan alternatif strategi untuk mengontrol pengalaman psikologis yang tidak diinginkan. Strategi intervensi ACT bukan untuk menggantikan peristiwa psikologis sebelumnya yang negatif dengan peristiwa baru yang lebih positif, tetapi ACT membimbing seseorang untuk melakukan penerimaan terhadap terjadinya peristiwa psikologis yang negatif, menghindarkan dari ketergantungan pada efek psikologis dari peristiwa tersebut, dan membentuk komitmen terhadap perilaku yang mendukung hidup dengan cara mengidentifikasi nilai-nilai yang sehat yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan cara ini, kebiasaan untuk menumbuhkan perilaku baru yang lebih adaptif dapat dibangun dengan ketahanan yang lebih besar terhadap hambatan psikologis.⁽⁸⁾

Terapi ACT memiliki paradigma dasar sebagai sebuah sarana terapi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk menumbuhkan fleksibilitas psikologis yang optimal dengan meningkatkan kesadaran seseorang tentang pengaruh tekanan psikologis terhadap pikiran, perasaan, dan mental. Melalui ACT, seseorang dapat menjadi lebih terbuka untuk menghadapi momen saat ini dan tuntutan nya ataupun terhadap pengalaman emosional dan kognitif

mereka dan terlibat aktif dalam perilaku yang selaras dengan apa yang nilai dan keyakinan positif yang dimiliki oleh orang tersebut. Peneliti melakukan intervensi dengan membimbing responden menuju kesediaan untuk berdiri tanpa menghakimi pikiran, perasaan, dan gambaran mental yang sulit. Responden akan belajar melalui aktivitas pengalaman untuk lebih memahami dampak kuat dari sugesti dan pikiran terhadap keputusan berperilaku dan membawa proses tersebut menuju pengalaman hidup yang lebih bermakna melalui penerimaan. Responden juga diorientasikan untuk belajar menyadari realitas yang sedang berlangsung dalam konteks di sini dan sekarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Udell tahun 2018 mendukung hasil penelitian saat ini. Intervensi ACT selama 6 sesi yang dilakukan tersebut memberikan gambaran bahwa ACT memiliki efektivitas dalam menumbuhkan resiliensi dan rasa berdaya setelah mengalami injuri atau stres.⁽¹⁹⁾ Penelitian lain juga menyimpulkan hasil yang sama bahwa ACT memiliki efektivitas untuk meningkatkan kualitas hidup dan resiliensi.^(20,21) Petugas kesehatan dan fasilitator di layanan rehabilitasi memiliki peran yang penting untuk melakukan pendampingan psikologis terhadap mantan pecandu narkoba yang menjalankan rehabilitasi. Kerentanan psikologis dan mental yang dialami oleh mantan pecandu narkoba harus diubah menjadi faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi mantan pecandu narkoba sehingga mencapai derajat kesehatan yang optimal dan diterima kembali hidup di lingkungan sosialnya.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap resiliensi mantan pecandu narkoba. *Acceptance and Commitment Therapy* dapat menumbuhkan fleksibilitas psikologis dengan menyadari perasaan yang muncul kemudian melakukan penerimaan dan melakukan perilaku yang adaptif dengan berkomitmen. Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan untuk tenaga kesehatan dan fasilitator di layanan rehabilitasi dalam memberikan program manajemen rehabilitasi untuk mantan pecandu narkoba agar dapat kembali menjalankan kehidupan dan diterima oleh lingkungan sosialnya serta terhindar dari upaya-upaya untuk mencoba kembali penggunaan narkoba.

DAFTAR PUSTAKA

1. Partodiharjo. Kenali Narkoba dan Musuh Penyalahgunaannya. Jakarta: Erlangga; 2010.
2. UNODC. World Drug Report 2019 [Internet]. 2019. 56 p.
3. Kepala Badan Narkotika Nasional. Press release akhir tahun 2019. BNN. 2019;1-33.
4. Fitrianti N, Subekti EMA, Aquarisnawati P. Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self-efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba. INSAN. 2011;13(02):106-17.
5. Safitri LD. Resiliensi Pada Mantan Penyalahguna Napza di Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta. 2015;
6. Numilasi D. Dukungan sosial keluarga dan resiliensi mantan pecandu napza skripsi. Universitas Islam Riau. 2018;
7. Made N, Sulistiawati D, Keliat BA, Wardani IY. Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy terhadap Gejala dan Kemampuan Klien dengan Resiko Perilaku Kekerasan. Jurnal Keperawatan Jiwa. 2010;2(1):51-7.
8. Zhang C, Leeming E, Smith P, Chung P, Hagger MS, Hayes SC. Acceptance and Commitment Therapy for Health Behavior Change : A Contextually-Driven Approach. Frontier in Psychology. 2018;8:1-6.
9. Swain J, Hancock K, Hainsworth C, Bowman J. Acceptance and Commitment Therapy in the treatment of anxiety: A systematic review. Clinical Psychology Review. 2013;33(8):965-78.
10. Hayes S, Jason B, W. F, Akihiko M, Jason L. ACT: Model, Processes and Outcome. Journal of Behaviour Research and Therapy. 2006;44:1-25.
11. Junaedi. Makna Hidup pada Mantan Pengguna Napza. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma: Jakarta. 2012;
12. Ikanovitasari C, Sudarji S. Gambaran resiliensi pada mantan pengguna narkoba. Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia. 2017;100-15.
13. Alim TN, Lawson WB, Feder A, Iacoviello BM, Saxena S, Bailey C, et al. Resilience to Meet the Challenge of Addiction Psychobiology and Clinical Considerations. Alcohol Research: Current Reviews. 2005;506-15.
14. Utami P. Resiliensi pada Mantan Pengguna Narkoba. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. 2015;
15. Razmpush M, Ramezani K, Maredpoor A, Koulivand PH. The Effect of Acceptance and Commitment Training on Quality of Life and Resilience of Nurses. The Neuroscience Journal of Shefaye Khatam. 2019;7(1):62-51.
16. Widuri EL. Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Humanitas. 2012;9(2).
17. Smestha BR. Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2015;
18. Febrinabilah R, Listiyandini RA. Hubungan Antara Self- Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. Prosiding Konferensi nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2016. 2016;1(1):19-28.
19. Udell LCJ, Ruddy JL, Procento PM. Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy in Increasing Resilience and Reducing Attrition of Injured US Navy Recruits. Military Medicine. 2018;00(March):2-7.
20. Sadeghi F, Hassani F, Emamipour S, Mirzaei H. Effect of Acceptance and Commitment Group Therapy on Quality of Life and Resilience of Women With Breast Cancer. Archives of Breast Cancer. 2018;5(3):111-7.
21. Emst MM, Mellon MW. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to Foster Resilience in Pediatric Chronic Illness. In: Child and Adolescent Resilience Within Medical Contexts. 2016. p. 193-207.