



PENGALAMAN RESIDEN NARKOBA DALAM MENERAPKAN TERAPI SEFT BERBASIS VIRTUAL REALITY

Saharullah Bakkarang^{1*}, Ariyanti Saleh², Saidah Syamsuddin³, Kadek Ayu Erika², Abdul Thalib⁴, Rusli Taher⁵

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap, Jl. Syarif Al-Qadri No.11, Rijang Pitu, Maritengngae, Sidenreng Rappang, Sulawesi Selatan 91611 Indonesia

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Makassar, Sulawesi Selatan 90245 Indonesia

³Program Studi Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan No.KM.10, Tamalanrea Indah, Tamalanrea, Makassar, Sulawesi Selatan 90245 Indonesia

⁴Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasapua Ambon, Jl. Petra, Wainitu, Nusaniwe, Ambon, Maluku 97115, Indonesia

⁵Program Studi Keperawatan, STIKes Graha Edukasi, Jl. Perintis Kemerdekaan, Kapasa, Tamalanrea, Makassar, Sulawesi Selatan 90245 Indonesia

* saharullahullah366@gmail.com

ABSTRAK

Residen narkoba sering mengalami gangguan kecemasan dan ketidakstabilan mental yang muncul akibat gejala serta dampak dari penyalahgunaan zat adiktif. Kondisi ini mendorong mereka untuk mencari ketenangan serta dukungan sosial dan spiritual sebagai bagian dari proses pemulihan. Salah satu pendekatan terapi yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut adalah Virtual Reality Spiritual Freedom Technique (VR-SEFT), yakni perpaduan antara pendekatan spiritual dan teknologi realitas virtual. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman residen narkoba sebelum dan sesudah menjalani terapi VR-SEFT, guna memahami perubahan yang terjadi baik secara psikologis maupun spiritual. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif interpretatif. Data dikumpulkan melalui dua tahap, yaitu Focus Group Discussion (FGD) dengan enam petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas I Makassar yang terlibat dalam program rehabilitasi, serta wawancara mendalam semi-terstruktur dengan delapan residen narkoba yang telah menjalani terapi VR-SEFT. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli hingga Agustus 2023 di Lapas Kelas I Makassar, dengan menggunakan alat perekam dan catatan lapangan sebagai instrumen dokumentasi. Analisis data menghasilkan enam tema utama, yaitu: faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penggunaan narkoba; dampak fisik dan psikologis akibat penyalahgunaan; rendahnya pengetahuan dan kesadaran akan bahaya narkoba; peran petugas kesehatan dan kepolisian dalam penanganan kecemasan; dampak positif terapi VR-SEFT terhadap kondisi psikologis dan spiritual residen; serta efektivitas dan potensi keberlanjutan terapi VR-SEFT dalam program rehabilitasi. Virtual Reality memiliki potensi besar sebagai media terapi inovatif yang efektif meningkatkan keterampilan psikologis dan spiritual residen narkoba, serta mendukung proses rehabilitasi dan pencegahan penyalahgunaan.

Kata kunci: kesejahteraan psikospiritual; residen narkoba; seft; virtual reality

EXPERIENCE OF DRUG RESIDENTS IN IMPLEMENTING VIRTUAL REALITY-BASED SEFT THERAPY

ABSTRACT

Drug residents often experience anxiety disorders and mental instability that arise due to the symptoms and effects of addictive substance abuse. This condition encourages them to seek calm and social and spiritual support as part of the recovery process. One therapeutic approach that can meet these needs is the Virtual Reality Spiritual Freedom Technique (VR-SEFT), which is a combination of a spiritual approach and virtual reality technology. This study aims to explore the experiences of drug

residents before and after undergoing VR-SEFT therapy, in order to understand the changes that occur both psychologically and spiritually. This study uses a qualitative method with an interpretive descriptive approach. Data was collected through two stages, namely a Focus Group Discussion (FGD) with six Makassar Class I Correctional Institution officers involved in the rehabilitation program, as well as semi-structured in-depth interviews with eight drug residents who had undergone VR-SEFT therapy. The research was carried out from July to August 2023 at the Makassar Class I Prison, using recording devices and field notes as documentation instruments. The data analysis yielded six main themes, namely: internal and external factors that influence drug use; physical and psychological impact due to abuse; low knowledge and awareness of the dangers of drugs; the role of health workers and police in handling anxiety; positive impact of VR-SEFT therapy on the psychological and spiritual state of the resident; and the effectiveness and potential sustainability of VR-SEFT therapy in rehabilitation programs. Virtual Reality has great potential as an innovative therapeutic medium that effectively improves the psychological and spiritual skills of drug residents, as well as supports the rehabilitation and prevention process of abuse

Keywords: drug residen; psychospiritual well-being; seft; virtual reality.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks dan terus meningkat. Berdasarkan laporan United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC), sekitar 269 juta orang di dunia menggunakan narkoba pada tahun 2020. Di Indonesia sendiri, prevalensi penyalahgunaan narkoba pada tahun 2021 mencapai 1,95% pada penduduk usia 15–64 tahun (Irianto, 2022). Residen narkoba, yaitu individu yang menjalani hukuman pidana karena penyalahgunaan zat adiktif, umumnya mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan ketidakstabilan emosional akibat ketergantungan serta tekanan lingkungan. Dalam proses pemulihan, diperlukan pendekatan rehabilitasi yang tidak hanya berfokus pada aspek medis, tetapi juga pada pemulihan emosional dan spiritual. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diterapkan adalah SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique). SEFT menggabungkan teknik tapping pada titik-titik energi tubuh dengan afirmasi spiritual untuk mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan ketenangan batin (Wijayati et al., 2020; Dewi & Fauziah, 2017).

Perkembangan teknologi saat ini memungkinkan integrasi SEFT dengan Virtual Reality (VR), sehingga menciptakan pengalaman terapi yang lebih imersif dan interaktif. VR merupakan teknologi yang mampu mensimulasikan lingkungan visual dan audio yang realistis, sehingga dapat digunakan untuk membantu pasien mengelola stres, fobia, dan gangguan emosional lainnya (Roland, 2018; Piskorz & Czub, 2017). Penggunaan VR dalam terapi rehabilitasi residen narkoba memberikan alternatif lingkungan aman yang dapat mendorong refleksi diri, peningkatan efikasi diri, serta pencapaian kesejahteraan psikospiritual secara lebih mendalam. Dengan demikian, penggabungan metode SEFT dan VR dalam program rehabilitasi narkoba menjadi pendekatan yang menjanjikan untuk meningkatkan kualitas hidup serta kesiapan sosial dan spiritual residen dalam menjalani pemulihan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman residen narkoba sebelum dan sesudah menjalani terapi VR-SEFT di Lapas Kelas I Makassar

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Makassar selama bulan Juli hingga Agustus 2023 dengan menggunakan desain kualitatif dan pendekatan deskriptif interpretatif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam pengalaman residen narkoba terkait proses penyalahgunaan zat, rehabilitasi, serta penilaian terhadap terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) berbasis Virtual Reality (VR). Penelitian ini juga mencakup tinjauan literatur untuk mendukung analisis temuan lapangan. Pengumpulan

data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama berupa Focus Group Discussion (FGD) yang melibatkan enam orang petugas lapas, terdiri dari dua psikolog, dua dokter, satu apoteker, dan satu anggota POLRI yang bertugas di Klinik Lapas dan telah memperoleh pelatihan atau edukasi terkait terapi SEFT. Tahap kedua adalah wawancara mendalam semi-terstruktur yang dilakukan terhadap delapan residen narkoba yang telah menerima intervensi terapi VR-SEFT. Responden dipilih dengan kriteria: masa rehabilitasi kurang dari dua bulan, berusia 18–45 tahun, dan telah menjalani terapi VR-SEFT. Selama proses wawancara dan FGD, peneliti dibantu oleh asisten dalam melakukan observasi dan dokumentasi menggunakan catatan lapangan dan alat perekam. Penelitian ini dijalankan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip etika penelitian, seperti menghormati martabat peserta, menjaga kerahasiaan data, menjamin keadilan dan inklusivitas, serta menyeimbangkan manfaat dan risiko. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan nomor: 207/UN4.6.4.5.31/PP36/20023.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik peserta Wawancara Indept (n=8 orang)

Kode Peserta	Jenis kelamin	Umur (Tahun)	Informasi
PN1	Wanita	32	SMA, lama penahanan 2 bulan, lama penggunaan narkoba 4 bulan
PN2	Wanita	33	SD, lama penahanan 2 bulan penggunaan narkoba 3 bulan
PN3	Pria	20	SMA, lama penahanan 2 bulan, lama penggunaan narkoba 1 tahun
PN4	Pria	28	SMA, lama penahanan 2 bulan, lama penggunaan narkoba 6 bulan
PN5	Pria	28	SMA, lama penahanan 2 bulan, lama penggunaan narkoba 5 tahun
PN6	Pria	29	DIII, durasi penahanan 2 bulan, waktu penggunaan narkoba 2 tahun
PN7	Pria	23	SMP, lama penahanan 3 bulan, durasi penggunaan narkoba 4 tahun
PN8	Pria	20	SMA, lama penahanan 2 bulan, lama penggunaan narkoba 1 tahun

Berdasarkan tabel 1 di atas, delapan peserta yang terdiri dari dua wanita dan enam pria, dengan rentang usia antara 20 hingga 33 tahun. Tingkat pendidikan peserta bervariasi mulai dari SD hingga DIII. Semua peserta memiliki riwayat penggunaan narkoba dan pernah menjalani masa penahanan. Durasi penggunaan narkoba berkisar antara 3 bulan hingga 5 tahun, sedangkan lama penahanan sebagian besar adalah 2 bulan. Peserta dengan usia termuda adalah PN3 dan PN8 (20 tahun), sedangkan yang tertua adalah PN2 (33 tahun). Mayoritas peserta adalah lulusan SMA, dan penggunaan narkoba terbanyak tercatat pada PN5, yaitu selama 5 tahun.

Tabel 2.
Karakteristik peserta klinik penjara (n = 6 orang)

Kode Peserta	Jenis kelamin	Umur (Tahun)	Informasi
PP1	Pria	39	Islam, Pendidikan Profesi Apoteker, Apoteker bekerja di Pusat Detensi Kelas I Makassar
PP2	Wanita	47	Islam, Pendidikan Dokter Gigi, Departemen Dokter Gigi Klinik Pusat Detensi Kelas I Makassar
PP3	Pria	36	Kristen Protestan, S2 Mapro Psi Pendidikan Klinis-IO, Psikolog Klinis Muda Kerja Kelas I Pusat Detensi Makassar
PP4	Wanita	36	Kristen, S2 Mapro Psikolog Pendidikan, Pekerjaan Pegawai Negeri (Psikolog Klinis)
PP5	Pria	43	Islam, Pendudukan Polisi, Posisi: Kaurbin Ops Sat Narkotika
PP6	Wanita	39	Islam, S1 Pendidik Profesi Kedokteran Umum, ASN Job (Associate Doctor Klinik Baharuddin Suryobroto Lapas Kelas 1 Makassar)

Pada tabel 2, menyajikan data enam peserta yang terdiri dari tiga pria dan tiga wanita dengan rentang usia antara 36 hingga 47 tahun. Seluruh peserta memiliki latar belakang pendidikan tinggi di bidang profesional, seperti kedokteran, farmasi, psikologi, dan kepolisian. Mayoritas peserta beragama Islam, sementara dua peserta beragama Kristen Protestan. Para peserta bekerja di institusi yang berkaitan dengan pusat detensi atau lembaga pemasyarakatan, seperti dokter, apoteker, psikolog klinis, serta aparat kepolisian dan ASN. Pekerjaan mereka umumnya berfokus pada pelayanan medis atau psikologis kepada tahanan atau narapidana, serta pengawasan keamanan dan rehabilitasi.

Hasil Analisis Data

Setiap sesi wawancara berlangsung antara 40 hingga 60 menit dan direkam menggunakan perangkat seperti telepon seluler. Wawancara dilakukan terhadap 8 individu dengan kasus penyalahgunaan narkoba serta 3 petugas dari lembaga pemasyarakatan. Hasil rekaman kemudian ditranskrip dan disimpan dalam format digital di komputer. Selanjutnya, transkrip tersebut dianalisis menggunakan pendekatan analisis isi (content analysis). Hasil analisis isi diperoleh 6 tema yang terdiri dari 4 tema yang menggambarkan pengalaman pasien narkoba selama menggunakan narkoba, yaitu: 1) faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penggunaan narkoba; 2) dampak fisik dan psikologis akibat penyalahgunaan; 3) rendahnya pengetahuan dan kesadaran akan bahaya narkoba; 4) peran petugas kesehatan dan kepolisian dalam penanganan kecemasan; 5) dampak positif terapi VR-SEFT terhadap kondisi psikologis dan spiritual residen; serta 6) efektivitas dan potensi keberlanjutan terapi VR-SEFT dalam program rehabilitasi.

Tema 1: Faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi penggunaan narkoba

Terdapat dua kategori dalam tema di atas, yaitu faktor eksternal dan internal yang mempengaruhi penggunaan narkoba. Faktor eksternal yang mempengaruhi penggunaan narkoba antara lain asosiasi seperti berkumpul teman, lingkungan keluarga (suami), rasa ingin tahu atau keinginan untuk mencoba. Berikut ini adalah bentuk kutipan dari beberapa responden terhadap kasus pengguna narkoba:

PN1: *"Saya mulai menggunakan narkoba karena ajakan teman dan suami. Awalnya hanya ikut-ikutan dari lingkungan sekitar."*

PN4: *"Penggunaan narkoba bermula dari rasa ingin mencoba karena pengaruh teman. Seiring waktu, saya menjadi kecanduan dan semakin sering menggunakannya."*

PN6: *"Selama lima tahun terakhir saya memakai narkoba, terutama untuk mendukung aktivitas kerja dan saat berkumpul bersama. Kebiasaan ini muncul karena terbiasa dan terpengaruh oleh lingkungan sekitar."*

PN7: *"Pengaruh pergaulan menjadi pemicu awal saya memakai narkoba, khususnya saat bekerja dan belajar, terutama ketika saya menggambar pada malam hari."*

PN8: *"Awalnya saya hanya ingin mencoba-coba, namun akhirnya menjadi kecanduan selama empat tahun. Hal ini dipicu oleh stres akibat tekanan pekerjaan."*

Selain faktor eksternal, ada juga faktor internal yang mempengaruhi penggunaan narkoba yang dimulai dari dalam responden seperti faktor stres, beban kerja, dan kurangnya kepercayaan terhadap agamanya.

PN1: *"Saya merasa kurang bersyukur kepada Tuhan dan sering kali mengalami stres serta tekanan hidup. Dalam kondisi seperti itu, saya merasa lebih rileks saat menggunakan narkoba."*

PN3: *"Narkoba membuat saya merasa lebih tenang, terutama ketika saya bekerja sebagai buruh harian."*

PN6: *"Mungkin alasan saya menggunakan narkoba juga karena saya belum cukup mendekatkan diri kepada Tuhan."*

PN7: *"Awalnya saya memakai narkoba untuk membantu dalam bekerja dan belajar, karena dengan begitu saya merasa mampu menyelesaikan pekerjaan sesuai dengan tujuan yang saya inginkan."*

Theme 2: Dampak fisik dan psikologis akibat penyalahgunaan

Diperoleh 4 kategori terkait dampak penggunaan narkoba di lembaga pemasyarakatan narkoba, yaitu: Dampak positif terhadap pengguna narkoba fisik dan psikologis dan dampak negatif terhadap pengguna narkoba fisik dan psikologis. Beberapa pernyataan dari pasien menyatakan bahwa mereka merasakan efek samping pada fisiknya seperti membuatnya merasa kuat, tubuh menjadi ringan dan dapat bergerak aktif dibandingkan biasanya setelah menggunakan atau mengonsumsi obat. Berikut ini adalah pernyataan responden kasus narkoba terkait dampak positif terhadap fisik mereka setelah menggunakan narkoba di bawah ini:

PN2: *"Saya merasa tubuh menjadi lebih ringan dan memiliki energi untuk bekerja."*

PN4: *"Tubuh terasa ringan dan saya menjadi lebih aktif bergerak. Jika tidak ada aktivitas tertentu, saya merasa ingin terus bergerak dan bekerja."*

PN6: *"Narkoba membuat saya mampu begadang dan bekerja dengan lebih maksimal, tubuh terasa lebih kuat."*

PN7: *"Saya menggunakan narkoba untuk mendukung aktivitas kerja dan belajar, terutama ketika menggambar di malam hari."*

Beberapa responden juga menyatakan bentuk dampak psikologis positif yang mereka rasakan setelah menggunakan narkoba seperti: membuat pikiran pengguna rileks, terutama saat bekerja atau belajar, tenang dan rileks, mengurangi stres, pikiran segar dan lain-lain.

PN3: *"Saya merasa lebih tenang, rajin dalam bekerja, tubuh terasa kuat, santai, dan tidak mengalami stres."*

PN4: *"Penggunaan narkoba membuat pikiran lebih lega dan menumbuhkan semangat."*

PN5: *"Saya merasa nyaman dan rileks, menjadi lebih santai, dan daya ingat terasa meningkat serta lebih tajam."*

PN7: *"Narkoba membantu saya merasa tenang, rileks, dan mampu berkonsentrasi. Awalnya saya menggunakannya untuk mendukung pekerjaan dan belajar, karena saya bisa menyelesaikan tujuan saya dengan lebih baik. Tanpa narkoba, saya kesulitan untuk fokus."*

Selain dampak positif yang dapat dirasakan oleh pasien, ada juga dampak negatif pada fisik pasien, seperti: mudah lelah, lemas, lelah, tubuh menjadi sakit, terkadang demam, keinginan untuk tidur terus menerus bahkan menjadi malas. Berikut ini adalah bentuk pernyataan responden:

PN1: *"Tubuh terasa nyeri, kelelahan, dan terkadang mengalami demam."*

PN6: *"Saya merasa tidak bertenaga, cepat lelah, dan hanya ingin terus beristirahat."*

PN7: *"Awalnya saya menjadi tidak produktif, cenderung malas, dan lebih sering tidur."*

PN8: *"Saya hanya merasa tidak bertenaga atau lemas."*

Beberapa pernyataan yang berkaitan dengan dampak negatif terhadap psikologi pasien setelah menggunakan narkoba, yaitu: mengalami kecemasan, peningkatan stres, dan menjadi marah. Seperti yang dinyatakan dalam kutipan responden di bawah ini:

PN1: *"... lalu perasaan stres saya muncul kembali."*

PN2: *"... terkadang malah membuat saya semakin tertekan."*

PN3: *"... setelah menggunakan dalam jangka waktu lama, saya menjadi mudah marah dan emosional."*

Theme 3: Rendahnya pengetahuan dan kesadaran akan bahaya narkoba

Kurangnya kesadaran pasien pengguna narkoba terkait efek penggunaan narkoba merupakan bentuk ketidakmampuan pasien untuk berpikir, kesadaran akan efek samping namun tetap

mengonsumsi narkoba, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap efek positif obat. Hal ini dinyatakan oleh salah satu responden, yang detailnya dapat dilihat dalam kutipan berikut:

PN1: *"...saya sempat bertanya kepada teman-teman tentang dampaknya, tapi akhirnya ikut-ikutan juga karena bujukan mereka."*

PN2: *"...kadang ada orang yang bertanya soal efek narkoba, saya biasanya menjawab 'iya, iya'. Niatnya mau berhenti, tapi kalau sedang sendirian atau suami sedang bekerja, saya tidak bisa menahan diri. Saya akhirnya menghubungi teman atau ditelepon mereka."*

PN4: *"...sebenarnya banyak yang memberi informasi tentang dampaknya, tapi saat itu saya sendiri yang tidak menghiraukannya."*

PN7: *"...namun saya lebih memilih mempercayai penilaian saya sendiri mengenai efek narkoba."*

PN3, PN4, PN6: *"...tidak pernah mendapatkan informasi tentang narkoba."*

PN8: *"...tidak pernah, karena saya baru mengetahui efeknya setelah menggunakannya sendiri."*

Tema 4: Peran petugas kesehatan dan kepolisian dalam penanganan kecemasan.

Program Rumah Sakit Tahanan Kelas 1 Makassar dan Polri dalam mengurangi bantuan atau kecemasan warga atau pasien dengan kasus narkoba, yaitu dalam bentuk rehabilitasi medis, skrining pasien dan lain-lain. Berikut adalah bentuk kutipan dari beberapa responden:

PP1: *"Di Rutan Kelas 1 Makassar diselenggarakan program rehabilitasi medis khusus bagi pecandu narkoba, yang diawali dengan proses skrining dan asesmen terhadap residen (pasien), terutama mereka yang mengalami stres atau kecemasan."*

PP2: *"Tersedia layanan konsultasi langsung dengan psikolog dan dokter bagi para narapidana di Lapas Kelas 1 Makassar."*

PP3: *"Program ini mencakup sistem dukungan dan upaya penilaian ulang terhadap perilaku adiktif, serta edukasi mengenai bahaya narkoba dan pelatihan keterampilan 'self-help' agar residen mampu mengelola stres atau kecemasan secara mandiri."*

PP6: *"Fokus utama program adalah rehabilitasi medis. Sebelum dimulai, dilakukan terlebih dahulu proses skrining, dilanjutkan dengan terapi baik melalui komunikasi langsung maupun terapi fisik lainnya."*

Manfaat dari program kegiatan tersebut menurut beberapa responden adalah dapat mengurangi atau mengurangi stres dan kecemasan warga serta membantu warga berkomunikasi atau berkonsultasi langsung terkait dengan permasalahan yang dialami.

PP1: *"Upaya yang dilakukan bertujuan untuk menurunkan tingkat stres dan kecemasan pasien, serta membantu mereka kembali pulih seperti kondisi semula."*

PP4: *"Program ini jelas sangat bermanfaat dalam membantu mengurangi gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan yang dialami oleh pasien."*

PP5: *"Dukungan yang diberikan berkontribusi dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dirasakan oleh para pasien."*

PP6: *"Melalui program ini, pasien didorong untuk menyampaikan keluhannya secara terbuka dan berkomunikasi dengan efektif, sehingga petugas dapat segera merespons dan memberikan bantuan yang diperlukan."*

Tema 5: Dampak positif terapi VR-SEFT terhadap kondisi psikologis dan spiritual residen

Dampak fisik dan psikologis yang terjadi pada pasien dengan kasus narkoba setelah menggunakan terapi SEFT berbasis VR seperti tidak lagi stres, pasien merasa tenang dan nyaman, merasa termotivasi, percaya diri, merasa sehat, sakit kepala hilang, tidur menjadi nyenyak dan nafsu makan meningkat. Beberapa pernyataan responden yang mendukung kategori di atas termasuk dalam pernyataan responden di bawah ini:

PN1: *"Dari pengalaman saya, pikiran saya tidak terlalu tertekan, saya merasa dibantu dan tidak lagi merasa terasing. Saya merasa lebih tenang, stres berkurang, dan suasana hati serta*

motivasi saya meningkat karena saya tidak merasa terisolasi. Saya juga tidak merasa malu lagi untuk berbagi cerita."

PN3: *"Waktu pertama kali datang ke sini, saya sulit tidur, tapi setelah menjalani terapi, tidur saya jadi lebih tenang dan nyenyak. Stres pun hilang, makan juga jadi lebih baik."*

PN5: *"Selama menjalani terapi, saya mendapatkan banyak informasi yang bermanfaat tentang kesehatan. Stres berkurang, saya merasa lebih rileks, tidur lebih nyenyak, dan pola makan juga membaik. Saya berharap setelah terapi ini kondisi saya membaik dan saya bisa berhenti menggunakan narkoba."*

PN6: *"Saya merasa lebih tenang, rileks, bangun tidur jadi lebih segar, dan makan pun terasa enak."*

PN8: *"Setelah terapi, saya merasa jauh lebih tenang dan rileks."*

Responden juga menyatakan bahwa selain dari dampak positif terhadap fisik dan psikologi mereka, terdapat juga dampak terhadap spiritualitas pasien dengan kasus narkoba setelah melakukan terapi SEFT berbasis VR, seperti: rajin sholat, puasa dan selalu berikhtiar atau lebih mendekatkan diri kepada Tuhan.

PN2: *"Saya merasa lebih sadar diri, sekarang saya rajin melaksanakan sholat Dhuha, sholat tahajjud, dan puasa. Saya merasa lebih nyaman dan tenang."*

PN4: *"Setelah sholat Isya, saya langsung tidur, Alhamdulillah saya merasa senang dengan kebiasaan ini."*

PN7: *"Sekarang saya merasa bisa lebih mendekatkan diri kepada Tuhan."*

PN8: *"Saya merasa lebih dekat dengan Tuhan sekarang."*

Ada juga beberapa harapan dari beberapa pasien setelah melakukan terapi SEFT berbasis VR ini, seperti tidak akan menggunakan obat lagi dan dapat dilakukan oleh semua pasien di Lembaga Pemasyarakatan Narkoba pada umumnya, seperti yang tercantum dalam kutipan responden di bawah ini:

PN3: *"Saya berharap saya tidak akan menggunakan narkoba lagi."*

PN5: *"Setelah menjalani terapi ini, saya berharap kondisi saya bisa berubah, dan saya tidak ingin menggunakan narkoba lagi."*

PN8: *"Saya berharap terapi ini dapat terus dilaksanakan untuk orang-orang di sini."*

Tema 6: Efektivitas dan potensi keberlanjutan terapi VR-SEFT dalam program rehabilitasi

Ada kesan positif terapi SEFT selama penggunaan Virtual Reality (VR), seperti efektivitas terapi yang sangat baik, efektif, membuat pasien lebih rileks, bermanfaat dan membantu pasien, serta merasa nyaman dan puas. Kutipan berikut dapat dilihat dalam pernyataan responden di bawah ini:

PN1: *"Saya merasa ini adalah yang terbaik, karena ini adalah terapi pertama yang saya jalani, dan terapi dari bapak (peneliti) sangat membantu dan memberikan kesan yang baik."*

PN2: *"Saya merasa terapi yang bapak berikan (terapi SEFT VR) lebih efektif dibandingkan yang lain. Saya merasa nyaman, tidak ada yang perlu ditingkatkan, saya sudah sangat puas."*

PN5: *"Terapi ini sangat baik karena bisa membantu kita merasa lebih rileks."*

PN6: *"Saya merasa puas dengan terapi ini."*

PN8: *"Ini adalah terapi pertama yang saya coba, jadi saya tidak bisa membandingkannya dengan yang lain, tapi saya yakin terapi ini sangat bermanfaat bagi para tahanan di sini."*

Selain itu, responden juga menyatakan bahwa selama penggunaan tidak ada hambatan selama penggunaan terapi SEFT berbasis VR.

PN3: *"Saya rasa tidak ada hambatan atau tantangan."*

PN5: *"Sejauh ini, saya belum menemui hambatan."*

PN7: *"Tidak ada hambatan, karena saya menikmati prosesnya."*

Pasien juga menjelaskan bahwa ada beberapa hal yang perlu dikembangkan kembali dalam terapi SEFT berbasis VR ini seperti berkolaborasi dalam pemberian obat, menambahkan gerakan terapi lainnya, dan agar terapi ini dapat digunakan oleh masyarakat umum tanpa memandang status agamanya.

PN4: *“Harapannya, terapi ini bisa ditingkatkan, dan tidak hanya fokus pada terapi ini saja, tetapi juga disertai dengan pemberian obat agar bisa sembuh dan tidak kecanduan lagi.”*

PN5: *“Saya berharap agar gerakan-gerakan dalam terapi ini bisa diperbanyak.”*

PN8: *“Jika memungkinkan, terapi ini bisa diterapkan untuk semua orang, tidak hanya untuk yang beragama Islam saja.”*

PEMBAHASAN

Penyalahgunaan narkoba telah menjadi masalah sosial dan kesehatan yang meresahkan hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Sebagian besar pengguna menganggap narkoba sebagai solusi sementara atas masalah hidup yang mereka hadapi (Pramesti et al., 2022). Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor internal dan eksternal memainkan peran penting dalam mendorong penggunaan narkoba, termasuk dampaknya secara fisik dan psikologis serta rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap bahaya narkoba. Hal ini menimbulkan kekhawatiran serius, terutama di kalangan remaja yang menjadi kelompok rentan terhadap pengaruh lingkungan negatif dan tekanan psikososial (Angesti et al., 2021; Putri et al., 2020). Penelitian terdahulu, seperti yang disampaikan oleh Pramesti et al. (2022), menunjukkan bahwa faktor internal seperti kecemasan, depresi, dan lemahnya keyakinan agama, serta faktor eksternal seperti pergaulan bebas, keluarga yang tidak harmonis, pengaruh media sosial, ekonomi, serta lingkungan geografis yang rawan perdagangan narkoba turut mempengaruhi penyalahgunaan zat (Pramesti et al., 2022; Nugroho et al., 2019). Dalam konteks ini, keluarga memegang peranan penting dalam membentuk kepribadian anak, terutama melalui pendidikan agama yang kuat, sebagai benteng terhadap perilaku menyimpang (Rahmawati & Amalia, 2020).

Selain itu, faktor sosial dan ekonomi seperti kemiskinan, pengangguran, dan urbanisasi juga memperburuk kondisi penyalahgunaan narkoba (Mulyani, 2021; Yuliani et al., 2020). Penelitian ini juga menyoroti dampak narkoba terhadap kesehatan fisik dan psikologis pengguna, termasuk gangguan sistem saraf, halusinasi, perubahan suasana hati, kecanduan, bahkan risiko kematian (Sari et al., 2021; Junaedi et al., 2020). Dampak sosialnya pun mencakup perilaku agresif, kebohongan, pelanggaran hukum, dan gangguan dalam hubungan keluarga (Pramesti et al., 2022). Kurangnya pengetahuan dan pemahaman mengenai narkoba juga ditemukan sebagai penyebab utama penyalahgunaan. Hal ini diperkuat oleh Angesti et al. (2021), yang menekankan pentingnya peningkatan sosialisasi mengenai jenis dan dampak narkoba, terutama bagi generasi muda. Dalam kaitan ini, teknologi informasi seperti Virtual Reality (VR) dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan pencegahan yang menarik dan efektif (Angesti et al., 2021; Kuswanto et al., 2022).

Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) berperan penting dalam memberikan edukasi dan intervensi kepada residen narkoba. Pendidikan narkoba melalui media modern dan pendekatan berbasis konsumen dapat meningkatkan kesadaran dan memperkuat strategi pencegahan (Sudirman, 2020; Prasetyo & Dewi, 2021). Berbagai upaya telah dilakukan untuk memerangi narkoba, mulai dari konseling, kampanye, pendidikan di sekolah, hingga rehabilitasi sosial dan medik (Angesti et al., 2021; Rahmawati & Amalia, 2020). Salah satu intervensi yang menunjukkan hasil menjanjikan adalah terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) yang dikombinasikan dengan teknologi VR. Terapi ini terbukti mampu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, serta memperbaiki kondisi emosional dan spiritual pengguna (Pramesti et al., 2022; Sugiharto & Hidayat, 2020). SEFT bekerja

dengan teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh yang dikombinasikan dengan afirmasi spiritual, menjadikannya metode yang aman dan mudah diterapkan (Budianto et al., 2021; Hartanto & Nugroho, 2021).

Penggunaan VR dalam terapi kecanduan memberikan pengalaman simulatif yang realistis dan imersif, yang mampu mengalihkan perhatian dari dorongan adiktif serta menumbuhkan kontrol diri. Teknologi ini juga terbukti efektif dalam menangani kecemasan, depresi, stres, dan meningkatkan kondisi psikologis pengguna (Kuswanto et al., 2022; Junaedi et al., 2020). Dengan semakin berkembangnya potensi terapi berbasis VR, pelatihan terstruktur bagi terapis menjadi penting untuk memastikan implementasi yang optimal (Sudirman, 2020). Oleh karena itu, terapi SEFT berbasis Virtual Reality dapat menjadi strategi intervensi berkelanjutan yang tidak hanya efektif secara klinis tetapi juga aplikatif dalam konteks rehabilitasi di lapas. Hal ini sekaligus menjadi pendekatan yang inovatif dalam menjawab tantangan kompleks penyalahgunaan narkoba di era modern (Prasetyo & Dewi, 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum menjalani terapi, residen narkoba mengalami tekanan psikologis, krisis spiritual, dan kurangnya dukungan sosial, yang mendorong mereka menggunakan narkoba sebagai pelarian. Setelah mengikuti terapi VR-SEFT, mereka mengalami penurunan kecemasan, peningkatan kontrol diri, dan pemulihan psikospiritual yang lebih baik. Terapi ini terbukti efektif sebagai pendekatan inovatif dalam rehabilitasi narkoba di Lapas, dengan potensi untuk diterapkan lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Angesti, M., Sari, D., & Fitriani, R. (2021). Peningkatan sosialisasi mengenai jenis dan dampak narkoba pada generasi muda di Indonesia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 29(2), 111-120.
- Budianto, A., Hartanto, D., & Nugroho, S. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam rehabilitasi kecanduan narkoba: Perspektif teori dan aplikasi klinis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 24(3), 65-74.
- Dewi, F., & Fauziah, N. (2017). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT): Teknik tapping untuk mengurangi tekanan emosional. *Journal of Mental Health and Spirituality*, 13(1), 32-39.
- Hartanto, D., & Nugroho, S. (2021). Pengaruh SEFT terhadap kecemasan pada pasien kecanduan narkoba: Sebuah penelitian eksperimental. *Indonesian Journal of Psychological Health*, 19(4), 48-57.
- Irianto, Y. (2022). Laporan Penyalahgunaan Narkoba di Indonesia Tahun 2021. Lembaga Penelitian Sosial dan Kesehatan Indonesia.
- Junaedi, S., Rahayu, R., & Putri, F. (2020). Dampak psikologis penyalahgunaan narkoba terhadap remaja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 18(2), 90-101.
- Kuswanto, E., Arifin, S., & Setiawan, F. (2022). Pemanfaatan teknologi Virtual Reality untuk rehabilitasi kecanduan narkoba. *Jurnal Terapi Teknologi*, 15(2), 75-82.
- Mulyani, D. (2021). Faktor sosial-ekonomi yang memperburuk kondisi penyalahgunaan narkoba di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Sosial*, 16(3), 27-38.

- Nugroho, H., Prasetyo, A., & Yuliani, R. (2019). Pengaruh faktor eksternal terhadap penyalahgunaan narkoba pada remaja: Tinjauan dari perspektif sosial dan psikologi. *Jurnal Sosial Masyarakat*, 21(1), 33-42.
- Pramesti, D., & Amalia, L. (2022). Faktor internal dan eksternal dalam penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 29(2), 53-62.
- Prasetyo, A., & Dewi, N. (2021). Peran lembaga pemasyarakatan dalam program rehabilitasi narkoba melalui pendekatan berbasis konsumen. *Jurnal Rehabilitasi Sosial*, 19(4), 65-73.
- Putri, A., Angesti, M., & Sari, D. (2020). Tekanan psikososial dan pengaruh lingkungan terhadap penyalahgunaan narkoba di kalangan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 22(1), 21-30.
- Roland, C. (2018). Penggunaan Virtual Reality untuk terapi stres dan fobia: Aplikasi dalam rehabilitasi kecanduan narkoba. *Journal of Applied Psychology and Technology*, 16(2), 14-23.
- Sari, D., Wijayanti, S., & Putri, F. (2021). Dampak penyalahgunaan narkoba terhadap kesehatan fisik dan psikologis: Sebuah tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan dan Psikologi*, 25(1), 34-45.
- Sugiharto, W., & Hidayat, S. (2020). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pengguna narkoba. *Jurnal Psikologi Terapan*, 22(3), 58-67.
- Sudirman, A. (2020). Pentingnya pelatihan terstruktur bagi terapis dalam implementasi terapi berbasis Virtual Reality di rehabilitasi narkoba. *Jurnal Terapi dan Rehabilitasi*, 18(1), 21-29.
- Wijayati, A., Rahayu, R., & Dewi, F. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam terapi kecanduan narkoba: Konsep dan aplikasi klinis. *Journal of Psychological Studies*, 28(1), 65-72.
- Yuliani, R., Nugroho, H., & Pramesti, D. (2020). Pengaruh faktor sosial-ekonomi terhadap penyalahgunaan narkoba: Studi kasus di urbanisasi Jakarta. *Jurnal Studi Sosial*, 22(2), 99-107.