

## **Penerapan Hobi sebagai Strategi Intervensi Awal pada Klien Adiksi NAPZA**

Revi Nayla Putri<sup>1</sup>, Deszarah Aurel Setiawan Putri<sup>2</sup>, Indah Kurniawati<sup>3</sup>, Syarla Martiza<sup>4</sup>, Eka Putri Mareta<sup>5</sup>, Tatiana Delfina Calista<sup>6</sup>, Muammar Al-ansori<sup>7</sup>, Muhammad Afin Maulana<sup>8</sup>

<sup>1-8</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Coressponding email: [revinaylaputri@gmail.com](mailto:revinaylaputri@gmail.com)

### **ARTICLE INFO**

#### **Keywords**

Hobby  
Intervention  
Drug  
Napza

#### **Kata kunci**

Hobi  
Intervensi  
Zat Terlarang  
Napza

### **ABSTRACT**

Drug abuse is a complex problem with a high relapse rate, especially in individuals with psychological comorbidities. This community service program developed a brief, strengths-based counseling program utilizing hobbies as a therapeutic medium. The study subject was a 44-year-old resident of the Ar-Rahman Rehabilitation Foundation in Palembang. Through a multi-method assessment and four counseling sessions, the hobbies of playing guitar and raising ornamental fish were used to build relationships, explore personal strengths, and foster hope. Results showed increased openness, self-awareness of strengths such as patience and perseverance, and the development of a fish farming business plan. This program provides an initial model for practical, low-cost, and replicable interventions for rehabilitation centers, with the novelty of utilizing hobbies to strengthen the self-concept and future orientation of addicted clients.

### **ABSTRAK**

Penyalahgunaan narkoba adalah masalah kompleks dengan tingkat kekambuhan tinggi, terutama pada individu dengan komorbiditas psikologis. Program pengabdian masyarakat ini mengembangkan konseling singkat berbasis kekuatan dengan memanfaatkan hobi sebagai media terapi. Subjek penelitian adalah seorang residen berusia 44 tahun di Yayasan Rehabilitasi Ar-Rahman Palembang. Melalui asesmen multi-metode dan empat sesi konseling, hobi bermain gitar dan beternak ikan hias digunakan untuk membangun relasi, menggali kekuatan pribadi, serta menumbuhkan harapan. Hasil menunjukkan peningkatan keterbukaan, pengenalan diri terhadap kekuatan seperti kesabaran dan ketekunan, serta rencana usaha budidaya ikan. Program ini memberi model awal intervensi praktis, murah, dan replikatif bagi pusat rehabilitasi, dengan kebaruan pada pemanfaatan hobi untuk memperkuat konsep diri dan orientasi masa depan klien adiksi.

### **Pendahuluan**

Penyalahgunaan narkoba di Indonesia terus mengalami peningkatan yang cukup pesat. Meskipun pemerintah dan masyarakat telah melakukan berbagai upaya secara maksimal, masalah penyalahgunaan narkoba tetap sulit untuk

diselesaikan. Data Badan Narkotika Nasional (BNN) tahun 2022 menunjukkan peningkatan prevalensi pengguna narkoba, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Tercatat sekitar 3,6 juta penduduk Indonesia berusia 15–64 tahun pernah mengonsumsi narkoba (Badan Narkotika Nasional, 2022). Kementerian Kesehatan juga menegaskan bahwa penyalahgunaan zat adiktif berdampak luas, tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial individu. Dan remaja merupakan kelompok rentan karena faktor lingkungan, pergaulan, dan rasa penasaran yang tinggi.

Berbagai pendekatan di rehabilitasi telah dilakukan, mulai dari detoksifikasi medis hingga konseling psikologis. Namun, masih terdapat tantangan besar, yaitu rendahnya keterlibatan klien dalam proses rehabilitasi. Banyak klien yang enggan terbuka, cepat bosan, atau sulit termotivasi untuk mengikuti sesi konseling secara berkelanjutan. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan akan strategi intervensi yang lebih praktis, menyenangkan, dan sesuai dengan minat klien.

Dalam konteks inilah pendekatan konseling berbasis Strength-Based Intervention, yang berakar pada prinsip Psikologi Positif, dengan memanfaatkan hobi sangat relevan untuk dikembangkan. Pendekatan ini menekankan potensi positif klien, sehingga diharapkan mampu meningkatkan keterlibatan, menumbuhkan konsep diri yang lebih sehat, serta membangkitkan harapan (hope) untuk masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas pemanfaatan hobi dalam proses konseling bagi klien rehabilitasi narkoba, sekaligus memberikan alternatif strategi intervensi yang lebih inovatif dan aplikatif.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali secara mendalam fenomena yang berkaitan dengan pengalaman individu dalam menjalani sesi konseling berbasis kekuatan (strength-based counseling) yang dilakukan oleh konselor atau mahasiswa PPL di Yayasan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-rahman.

Menurut Smith (2006) Strength-based counseling adalah pendekatan konseling yang membantu individu mengenali dan mengidentifikasi kekuatannya. Pendekatan ini mengalihkan fokus dari masalah yang dihadapi individu kepada aset dan sumber daya yang dimiliki sebagai strategi untuk mengatasi keadaan atau situasi yang merugikan.

Kegiatan ini menggunakan desain studi kasus pada seorang klien (ZI, 44 tahun). Tahapan pelaksanaan sebagai berikut:

1. Asesmen
  - 1) Observasi naturalistik: Observasi naturalistik dilakukan dengan mengamati perilaku klien ZI selama mengikuti kegiatan harian di lingkungan rehabilitasi, tanpa melakukan intervensi langsung.
  - 2) Wawancara pihak ketiga (Informan): Wawancara dilakukan dengan salah satu staf atau konselor adiksi yang telah lebih dulu berinteraksi dengan klien ZI.

- 3) Wawancara konseling individual: Wawancara konseling dilakukan secara tatap muka langsung dengan klien dalam empat sesi yang terstruktur.
2. Intervensi Konseling  
Intervensi konseling dilakukan secara tatap muka dengan menggunakan Strength-Based Brief Counseling dengan 4 sesi (45 menit/sesi):
    - 1) Sesi Awal (Sesi 1): Fokus pada pembangunan aliansi terapeutik (rapport), penjelasan tujuan asesmen, prinsip kerahasiaan, serta perolehan persetujuan (informed consent).
    - 2) Sesi kedua: Eksplorasi minat dan hobi klien sebagai zona nyaman
    - 3) Sesi ketiga: Reframing kekuatan diri melalui hobi (misalnya kesabaran saat merawat ikan).
    - 4) Sesi keempat: Penanaman harapan dan rencana masa depan.
  3. Etika

Kegiatan dilakukan dengan prinsip informed consent, kerahasiaan, dan penghormatan terhadap martabat klien.

Selain itu, untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan beberapa teknik validasi data yang umum dalam penelitian kualitatif, yaitu triangulasi dan member check. Triangulasi dilakukan dengan cara mengecek data dari berbagai sumber dan metode berbeda, yaitu observasi naturalistik, wawancara informan, dan wawancara konseling individual, untuk mengurangi bias dan memperkuat kredibilitas temuan penelitian (Purwanto, 2020).

Sedangkan member check dilakukan dengan mengembalikan hasil analisis atau temuan sementara kepada sumber data (klien dan informan) untuk dikonfirmasi dan diperiksa kebenarannya sehingga hasil laporan penelitian sesuai dengan maksud dan makna yang disampaikan oleh partisipan (Sari, 2021).

### **Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan asesmen yang telah dilakukan melalui observasi langsung, wawancara dengan informan (staf rehabilitasi), dan empat sesi konseling individual. Maka didapat hasil dan pembahasan sebagai berikut:

1. Kondisi awal klien
  - 1) Riwayat adiksi sejak SD, pernah dirawat di RS jiwa.
  - 2) Menunjukkan perilaku pasif, kontak mata minim, dan ekspresi kelelahan mental.
  - 3) Menyebut ingin "beristirahat lama" setelah rehabilitasi, menunjukkan putus asa.
  - 4) Memiliki hobi positif: musik (gitar) dan budidaya ikan hias.

## 2. Perkembangan sesi konseling

Sesi	Fokus Kegiatan	Respon Klien	Perubahan teramati
1	Building rapport	Jawaban singkat, kontak mata terbatas; tipis saat musik.	Awal respon afektif positif.
2	Eksplorasi hobi	Jawaban panjang, kontak mata meningkat, postur lebih terbuka.	Komunikasi mulai cair.
3	Reframing kekuatan	Menyebut "sabar" "telaten" dari pengalaman merawat ikan.	Kesadaran diri positif muncul.
4	Harapan dan rencana	Menyampaikan rencana konkret membuka usaha ikan hias.	Harapan dan visi masa depan terbentuk.

## 3. Dampak Kegiatan

- 1) Individu: meningkatnya komunikasi, munculnya afek positif, kesadaran akan potensi, serta lahirnya harapan baru.
- 2) Lembaga: mendapatkan model intervensi singkat yang dapat diterapkan konselor untuk membangun motivasi awal residen.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa hobi dapat menjadi media efektif dalam konseling singkat berbasis kekuatan. Pemanfaatan minat personal berhasil memecah resistensi komunikasi, sejalan dengan temuan Flückiger et al. (2023) bahwa strength-based approaches meningkatkan keterlibatan klien.

Pada asesmen awal menunjukkan klien pasif, minim kontak mata, dan tampak lelah secara mental, konsisten dengan ciri konsep diri negatif (Gecas, 1982). Namun, melalui konseling berbasis kekuatan, perubahan positif muncul bertahap. Pada sesi pertama, respon masih terbatas, tetapi mulai tampak afek positif saat membicarakan hobi musik, menegaskan peran zona nyaman sebagai pintu masuk konseling.

Sesi kedua memperlihatkan komunikasi lebih terbuka, sejalan dengan temuan Flückiger et al. (2023) bahwa pendekatan strength-based meningkatkan engagement dan hubungan terapeutik.

Sesi ketiga menjadi titik balik, ketika klien mengidentifikasi dirinya dengan label positif seperti "sabar" dan "telaten" dari pengalaman merawat ikan, menandakan terbentuknya konsep diri lebih sehat dan adaptif. Teknik reframing pada sesi ketiga terbukti membantu klien mendefinisikan ulang dirinya dengan label

positif. Hal ini penting, karena menurut Gecas (1982), konsep diri positif menjadi fondasi perilaku adaptif.

Pada sesi keempat, munculnya rencana masa depan menunjukkan terbentuknya *hope* (Snyder et al., 1991), yang terdiri dari *pathways thinking* (menemukan jalan) dan *agency thinking* (keyakinan untuk mencapainya). Dengan kata lain, konseling berbasis hobi tidak hanya berhasil menumbuhkan komunikasi dan afek positif, tetapi juga memunculkan harapan baru yang realistis dan terarah.

Meskipun hasil intervensi menunjukkan perkembangan positif pada klien, perlu dicatat bahwa penelitian ini menggunakan desain studi kasus tunggal. Konsekuensinya, temuan yang diperoleh tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh populasi penyalahguna NAPZA. Hasil positif yang muncul pada klien tidak bisa digeneralisasikan, sebab sangat dipengaruhi kondisi individual klien. Intervensi juga dilakukan hanya dalam empat sesi, sehingga efektivitas jangka panjang belum dapat dipastikan.

Selain itu, potensi bias peneliti mungkin memengaruhi hasil. Untuk itu, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan lebih banyak dan evaluasi jangka panjang agar validitas temuan lebih kuat.

Secara praktis, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memberi masukan bagi lembaga rehabilitasi tentang pentingnya memanfaatkan hobi sebagai *entry point* konseling. Model ini relatif mudah untuk diterapkan, minim biaya, dan relevan untuk membangun motivasi residen sejak awal program. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa pemulihan adiksi tidak cukup dengan detoksifikasi fisik, tetapi juga perlu ditopang oleh intervensi psikologis yang menumbuhkan harapan, makna, serta pemaknaan ulang terhadap kekuatan diri. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi pada pengembangan strategi konseling berbasis kekuatan yang sejalan dengan kerangka psikologi positif.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan sederhana namun menyenangkan dapat memberikan dampak nyata bagi klien adiksi NAPZA. Dengan memanfaatkan aktivitas yang sesuai minat, klien tidak hanya merasa lebih nyaman dalam mengikuti proses konseling, tetapi juga mampu membuka diri dan menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif. Melalui intervensi yang dilakukan, klien mengalami perubahan positif berupa peningkatan keterbukaan, kesadaran diri, dan motivasi untuk berhenti dari perilaku adiktif dengan dukungan identitas yang lebih sehat, strategi koping adaptif, serta penguatan spiritualitas.

Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi lembaga rehabilitasi untuk merancang intervensi yang tidak hanya menghentikan penggunaan zat, tetapi juga memulihkan identitas dan regulasi emosi klien. Secara akademis, penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan hobi atau minat klien sebagai intervensi psikologis, dapat memperkuat keterlibatan klien dan efektivitas proses rehabilitasi secara berkelanjutan.

## **Pernyataan**

**Kontribusi Penulis:** Semua penulis turut serta aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, analisis data, serta penulisan laporan penelitian ini.

**Pernyataan Pendanaan:** Penelitian ini tidak memperoleh dukungan dana dari institusi atau lembaga manapun.

**Pernyataan Konflik Kepentingan:** Para penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan baik secara pribadi maupun institusional yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian ini.

## **Referensi**

- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2022). Survei Nasional Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2021. Jakarta: Pusat Penelitian, Data, dan Informasi BNN.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual review of sociology*, 8, 1-33.
- Flückiger, C., Munder, T., Del Re, A.C., & Solomonov, N. (2023). Strength-based methods – A narrative review and comparative multilevel meta-analysis of positive interventions in clinical settings. *Psychotherapy Research*, 33(7), 856–872. DOI: 10.1080/10503307.2023.2181718
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kebijakan dan Program Penanggulangan Kekambuhan Pasien Penyalahguna NAPZA. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Masanda A. B. (2024). Positive Psychology Intervention (PPI) Program for Persons Who Use Drugs (PWUDS): A Pilot Study. *Journal of primary care & community health*, 15, 21501319241271909. <https://doi.org/10.1177/21501319241271909>
- Mintawati, H., & Budiman, D. (2021). Bahaya narkoba dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 1(2), 62-68. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v1i2.95>
- Purwanto, A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 150-160.
- Sari, D. N. (2021). Strategi memastikan keabsahan data dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Penelitian dan Teknologi Administrasi Manajemen*, 5(2), 45-56.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The counseling psychologist*, 34(1), 13-79. <https://doi.org/10.1177/0011000005277018>
- Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, 162(1), 285-305.