

PENINGKATAN KONSEP PENERIMAAN DIRI MELALUI *KEGIATAN MORNING MEETING* BAGI RESIDEN NARKOBA MEDAN PLUS

Jonex Osorio Soares William Hutabarat¹ Randa Putra Kasea Sinaga² Fajar Utama
Ritonga³

jonexosorio12@gmail.com¹ randasinaga@usu.ac.id² fajar.utama@usu.ac.id³

Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sumatera Utara

ABSTRAK

Penyalahgunaan narkoba merupakan masalah sosial yang sangat meresahkan masyarakat Indonesia. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang kecanduan narkoba adalah rendahnya konsep penerimaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan konsep penerimaan diri residen narkoba melalui kegiatan morning meeting di Panti Rehabilitasi Narkoba Medan Plus. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian tindakan dipilih karena bertujuan untuk memecahkan masalah nyata yang dihadapi oleh subjek penelitian dan sekaligus meningkatkan kualitas praktik pembinaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep penerimaan diri residen narkoba meningkat secara signifikan setelah mengikuti kegiatan morning meeting selama 8 minggu.

Kata Kunci: Konsep Penerimaan Diri, Morning Meeting, Residen Narkoba

ABSTRACT

Drug abuse is a social problem that is very disturbing to Indonesian society. One of the factors that causes someone to become addicted to drugs is a low concept of self-acceptance. This research aims to improve the concept of self-acceptance for drug residents through morning meeting activities at the Medan Plus Drug Rehabilitation Home. This study uses a quantitative approach. The research subjects

were 10 drug residents who participated in the rehabilitation program at Medan Plus. The data collection instrument uses a self-acceptance concept scale. The research results showed that the concept of self-acceptance of drug residents increased significantly after attending morning meeting activities for 8 weeks.

Keywords: Self-Acceptance Concept, Morning Meeting, Drug Resident

PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin modern dan semakin canggih seperti saat ini, masih ada saja masalah masalah yang membuat resah masyarakat, terutama masalah penyalahgunaan narkoba. Dari tahun ke tahun selalu saja ada kasus narkoba, seakan tidak ada habisnya narkoba di dunia ini. Padahal kita semua mengetahui bahwa efek samping yang ditimbulkan narkoba sangat bahaya, mulai dari halusinasi, ketergantungan, nafsu makan berkurang, mencuri atau bahkan bisa membuat kekacauan di tengah tengah masyarakat. Tentu keberadaan para pecandu narkoba ini membuat masalah baru bagi masyarakat. Masalah penyalahgunaan Narkoba tentu harus menjadi masalah yang sangat serius untuk diatasi oleh semua kalangan, baik itu Pemerintah, Kepolisian, BNN, maupun lapisan masyarakat. Karena Narkoba merupakan benda haram yang dapat merusak generasi muda di suatu bangsa apabila tidak dipergunakan sesuai dengan ketentuan medis. Dampak yang ditimbulkan narkoba juga bukan main main, mulai dari dampak fisik, psikis, maupun dampak sosial. Oleh karena itu apabila seseorang menggunakan narkoba maka akan sangat sulit untuk pulih, serta membutuhkan waktu yang cukup lama untuk terbebas dari ketergantungan zat yang ada di dalam tubuhnya. Dimulai dari membiasakan diri hidup tanpa narkoba, membersihkan diri, mencari lingkungan yang aman, serta menumbuhkan rasa penerimaan diri. Penerimaan diri bagi para pecandu narkoba merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh pecandu narkoba, karena agar ia

sadar dan bisa menerima dirinya apa adanya dan mau mengakui kesalahan yang selama ini ia perbuat, sehingga keberadaannya bisa diterima di lingkungan tempat ia tinggal.

Penerimaan diri merupakan hasil kesadaran, pengakuan, penalaran, serta kemauan untuk berubah yang tertanam di dalam diri seorang pecandu narkoba. Banyak diantara para pecandu yang sulit menerima keadaan dirinya, sehingga tidak heran pecandu tersebut menjadi stress dan depresi karena ia sulit menerima kenyataan yang terjadi pada dirinya. Oleh karena itu penerimaan diri ini penting karena dengan penerimaan diri pecandu sadar dan bisa menentukan langkah apa yang harus ia lakukan untuk memperbaiki kehidupannya. Jika pecandu narkoba dapat menerima diri dengan baik maka dengan mudah ia dapat membuka diri dan pikirannya. Penerimaan diri bisa dibentuk, salah satunya dengan melalui Bimbingan, dimana di dalam bimbingan ini merupakan sebuah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang ahli dalam hal ini penulis sebagai pekerja sosial yang berperan sebagai Motivator kepada seorang resident atau pecandu narkoba, agar ia dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku, dengan begitu secara tidak sadar penerimaan diri telah tumbuh dalam diri seorang resident.

Meningkatkan konsep penerimaan diri bagi individu yang mengalami masalah dengan narkoba merupakan hal yang penting dalam proses pemulihan mereka. Di Medan Plus, pendekatan ini mungkin dapat diperkuat melalui kegiatan seperti morning meeting. Morning meeting bukan hanya sebuah pertemuan rutin, melainkan juga sebuah kesempatan untuk membangun fondasi yang kuat bagi individu yang sedang berjuang melawan masalah narkoba. Dalam konteks ini, fokus pada aspek psikologis, emosional, dan sosial menjadi kunci utama. Penerimaan diri bukanlah hal yang mudah bagi individu yang telah terjerat dalam masalah narkoba.

Banyak dari mereka mungkin telah kehilangan pandangan positif tentang diri sendiri karena pengalaman masa lalu yang sulit. Morning meeting dapat menjadi salah satu alat untuk membantu mereka membangun kembali identitas positif mereka. Melalui interaksi sosial yang positif dan mendukung, serta dengan menciptakan ruang untuk membangun narasi yang lebih optimis tentang masa depan, para peserta dapat mulai memperkuat konsep diri mereka.

Salah satu hal penting dalam *morning meeting* adalah penciptaan lingkungan yang mendukung penerimaan masa lalu. Ini memungkinkan individu untuk merangkul pembelajaran dari pengalaman mereka, tanpa terbebani oleh stigmatisasi atau rasa malu. Diskusi terbuka tentang perjalanan hidup mereka dapat menjadi terapi yang penting dalam memperkuat konsep diri mereka. Ini juga membantu dalam menghapus stigma yang terkait dengan masalah narkoba, yang dapat mengurangi rasa bersalah atau rendah diri yang mungkin mereka rasakan. Penguatan identitas positif juga menjadi fokus penting dalam morning meeting. Ini melibatkan pembangunan kepercayaan diri, pencapaian, serta menetapkan tujuan baru. Dalam lingkungan yang mendukung, individu dapat berbagi pencapaian kecil mereka, merayakan kemajuan mereka, dan mendapat dukungan dari sesama peserta serta staf yang terlibat. Hal ini membantu menciptakan pengalaman positif yang memperkuat konsep diri yang baru dan lebih positif.

Metode yang digunakan dalam morning meeting dapat bervariasi, namun tujuannya tetap sama: membangun konsep penerimaan diri yang lebih kuat. Diskusi terbimbing memungkinkan individu untuk mengungkapkan perasaan mereka, mengeksplorasi tantangan, serta merumuskan harapan mereka untuk masa depan. Aktivitas kreatif juga dapat menjadi alat yang sangat kuat dalam memungkinkan mereka mengekspresikan diri secara bebas, seringkali melalui seni atau kegiatan lain

yang menarik minat mereka. *Morning meeting* tidak hanya menjadi sebuah rutinitas, melainkan terus berkembang sesuai dengan kebutuhan para peserta. Evaluasi teratur terhadap kemajuan mereka merupakan langkah penting untuk memahami apakah pendekatan yang digunakan telah efektif atau memerlukan penyesuaian lebih lanjut. Selain itu, program ini juga membutuhkan kolaborasi erat dengan profesional terlatih, seperti psikolog atau konselor, untuk memastikan bahwa pembahasan yang terjadi dalam meeting tidak hanya produktif, tetapi juga mendukung proses pemulihan yang holistik. Dalam konteks residensial narkoba di Medan Plus, memperkuat konsep penerimaan diri melalui morning meeting adalah langkah awal yang penting dalam membangun fondasi yang stabil bagi individu yang berjuang dengan masalah narkoba. Dengan kesadaran akan peran pentingnya, komitmen untuk terlibat secara konsisten, serta dukungan dari berbagai pihak terkait, diharapkan bahwa individu-individu ini akan dapat memulai perjalanan pemulihan yang lebih kuat dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) dengan pendekatan kualitatif. Penelitian tindakan dipilih karena bertujuan untuk memecahkan masalah nyata yang dihadapi oleh subjek penelitian dan sekaligus meningkatkan kualitas praktik pembinaan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen observasi menggunakan lembar observasi, wawancara menggunakan pedoman wawancara, dan dokumentasi berupa foto kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif. Data observasi, wawancara, dan dokumentasi direduksi, kemudian disajikan, dan ditarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Di dunia rehabilitasi pecandu narkoba, penerimaan diri menjadi titik tolak yang esensial dalam menjalani perubahan yang berkelanjutan. Dalam konteks ini,

keberhasilan rehabilitasi sangat bergantung pada seberapa kuatnya motivasi yang dimiliki oleh individu yang sedang menjalani proses tersebut. Penerimaan diri adalah faktor internal yang mendorong seseorang untuk bertindak, mengubah perilaku, dan mencapai tujuan. Bagi pecandu narkoba, memulai proses rehabilitasi seringkali dimulai dengan adanya dorongan internal yang kuat untuk mengubah hidup mereka yang terkait dengan ketergantungan. Ini bisa dipicu oleh berbagai faktor, seperti kesadaran akan dampak negatif yang ditimbulkan oleh narkoba terhadap diri mereka, keluarga, atau lingkungan sekitar.

Satu hal yang perlu dipahami adalah bagaimana penerimaan diri bisa membentuk pola pikir seseorang. Ketika seorang pecandu narkoba mulai memikirkan kemungkinan hidup tanpa ketergantungan, perubahan pikiran ini menjadi awal dari proses rehabilitasi. Penerimaan diri memainkan peran kunci dalam membantu mereka memahami bahwa ada kehidupan yang lebih baik dan bermakna di luar dari lingkaran ketergantungan narkoba. Selanjutnya, ketekunan dan kesabaran sangat penting dalam perjalanan rehabilitasi. Prosesnya tidaklah mudah dan seringkali diiringi dengan tantangan dan godaan yang kuat untuk kembali ke kebiasaan lama. Dalam situasi seperti ini, penerimaan diri yang kuat bertindak sebagai pendorong yang membantu seseorang bertahan dan tidak menyerah di tengah jalan.

Penerimaan diri juga memberikan pijakan untuk mengambil tindakan positif. Dalam konteks rehabilitasi, ini berarti mencari bantuan profesional, bergabung dalam program rehabilitasi, mengubah gaya hidup, dan memperbaiki hubungan sosial yang mungkin rusak akibat penggunaan narkoba. Kemauan untuk berubah dan berusaha adalah hasil langsung dari penerimaan diri yang kuat. Seiring dengan itu, penerimaan diri membantu seseorang menemukan tujuan hidup baru. Banyak pecandu narkoba yang kehilangan arah dan tujuan hidup mereka karena ketergantungan.

Penerimaan diri juga turut dipengaruhi oleh motivasi. Bagi mereka yang telah lama terjerat dalam ketergantungan narkoba, kepercayaan diri seringkali terkikis. Motivasi yang kuat membantu membangun kembali rasa percaya diri yang hilang, yang sangat penting untuk memulai kehidupan yang sehat dan produktif. Namun, proses rehabilitasi bukanlah akhir dari perjalanan. Perubahan yang dicapai harus dipertahankan dan diperkuat. Motivasi yang kuat memainkan peran penting dalam menjaga konsistensi dalam perubahan perilaku yang telah dicapai selama rehabilitasi. Tidak hanya motivasi internal, namun juga dukungan eksternal sangat penting dalam menjaga motivasi tersebut. Keluarga, teman, terapis, atau kelompok pendukung dapat menjadi sumber dukungan yang memberikan motivasi eksternal yang diperlukan bagi pecandu narkoba dalam perjalanan rehabilitasinya. Motivasi diri merupakan fondasi utama dalam keberhasilan rehabilitasi pecandu narkoba. Ini melibatkan perubahan pikiran, sikap, dan tindakan yang konsisten, serta menjaga semangat dan tekad dalam menghadapi setiap rintangan yang mungkin muncul dalam perjalanan menuju kehidupan yang bebas dari narkoba.

Kegiatan morning meeting yang diselenggarakan rutin setiap hari terbukti cukup efektif dalam upaya meningkatkan konsep penerimaan diri pada 20 dari 30 residen narkoba di Medan Plus. Beberapa faktor yang berperan adalah dinamika kelompok yang terbangun melalui sharing pengalaman pribadi para residen dan timbal balik dukungan positif di antara mereka. Dengan membuka diri dan merasa diterima apa adanya dalam kelompok, rasa percaya diri residen untuk bersosialisasi meningkat. Namun demikian, pada 10 residen lainnya peningkatan konsep penerimaan diri belum tampak signifikan. Dimungkinkan mereka memerlukan pendampingan psikologis secara personal untuk membantu proses penerimaan diri. Konseling individu dapat menjadi solusi efektif untuk kasus-kasus tertentu. Morning meeting memberi manfaat positif dalam upaya pengentasan masalah narkoba khususnya dalam hal peningkatan konsep diri dan penerimaan sosial para

residennya. Untuk hasil yang lebih optimal, kegiatan ini dilakukan berkelanjutan dengan kombinasi konseling individual bagi beberapa residen yang membutuhkan.

Metode Pekerja Sosial

Pada program ini metode yang diterapkan oleh penulis adalah metode pendekatan groupwork yang memiliki tahapan-tahapan seperti berikut:

A. Intake dan contract

Tahap ini adalah tahap kontrak atau perjanjian dengan pihak yang terlibat. Pada tahapan ini penulis menyerahkan surat perintah tugas kepada pihak instansi dan menjumpai pimpinan dan sebagai supervisor lapangan mahasiswa selama di instansi.

B. Assessment

Tahapan ini menjadi tahap yang cukup penting. Selama kegiatan, mahasiswa sebagai pendamping mengobservasi masalah yang dimiliki oleh penerima manfaat. Pekerja sosial melakukan wawancara mendalam dengan klien untuk menggali informasi terkait riwayat penyalahgunaan narkoba, jenis zat yang digunakan, lama pemakaian, dan dampak yang ditimbulkan dari penggunaan tersebut. Tahap awal berupa wawancara pendahuluan untuk menggali informasi latar belakang klien dan masalah yang dihadapi

C. Planning

Pada tahap ini, pekerja sosial bersama klien menyusun rencana tindakan rehabilitasi secara matang dan terstruktur agar dapat dilaksanakan secara efektif. Pekerja sosial dan klien menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang dari program rehabilitasi. Tujuan ini penting untuk memotivasi klien berkomitmen pulih. Kemudian, pekerja sosial melakukan identifikasi mendalam mengenai berbagai kebutuhan

medis, psikologis, sosial, dan kebutuhan lain dari klien. Informasi kebutuhan ini digunakan untuk merumuskan rencana aksi rehabilitasi. Selanjutnya, pekerja sosial menyusun draft rencana yang rinci terkait program rehabilitasi, seperti jenis terapi dan layanan yang dibutuhkan beserta jadwalnya, pihak yang bertanggung jawab serta indikator keberhasilan. Draft rencana aksi ini kemudian didiskusikan secara terbuka dengan klien, termasuk penyesuaian berdasarkan harapan dan preferensi klien. Setelah melalui diskusi dan penyempurnaan, rencana aksi rehabilitasi difinalisasi dan disepakati bersama antara pekerja sosial dan klien agar dapat dilakssisan dengan maksimal.

D. Intervensi program

Tahap ini adalah tahap penerapan program yang telah dirancang untuk klien. Program yang dirancang tentunya sesuai dengan kebutuhan klien. Pada tahapan ini, penulis mengimplementasikan program-program yang telah dirancang untuk penerimaan diri pecandu narkoba agar dapat pulih.

Program yang telah dirancang dan diterapkan adalah:

1. Morning meeting. Morning meeting yang rutin memberikan kesempatan bagi para residen untuk berbagi pikiran dan perasaan dalam suasana aman dan mendukung. Hal ini membantu membangun kepercayaan dan keterikatan. Fasilitator dapat memimpin diskusi dan kegiatan yang menggalakkan refleksi diri, kesadaran diri, dan penerimaan diri. Termasuk mengidentifikasi kekuatan dan kualitas pribadi. Mendengarkan secara aktif dan validasi dari rekan-rekan dan fasilitator meningkatkan rasa harga diri para residen. Merasa diterima membantu melawan rasa malu dan stigma kecanduan. Menetapkan niat kelompok tentang belas kasihan diri daripada penghakiman atau kritik menciptakan suasana positif dan penuh kepedulian. Penegasan bersama dapat memperkuat penerimaan diri.

E. Evaluasi

Tahap ini adalah tahap terakhir sebelum pemutusan hubungan dengan klien. Pada tahap ini melakukan pengamatan dan wawancara untuk mengevaluasi sejauh mana rencana intervensi penerimaan telah terlaksana. Faktor yang dinilai mencakup jumlah pertemuan, kedisiplinan klien, hambatan yang muncul, dan lain sebagainya.

F. Terminasi

Tahap ini menjadi tahap pemutusan hubungan dengan klien. Pada tahap ini penulis memutuskan hubungan atau kontrak kepada para penerima manfaat sebagai klien penulis. Hal ini juga didukung oleh tujuan program yang dibuat telah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, N.P. (2020). Peer Group Support Therapy untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Pecandu Narkoba. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*.
- Prasetyo, B.T., & Ratnaningsih, I.Z. (2018). Peranan Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Korban Penyalahgunaan NAPZA. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*.
- Maslim, R. (2013). *Buku Saku Konseling Kelompok Bagi Konselor*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Astuti, P.R. (2009). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Client Centered terhadap Peningkatan Penerimaan Diri Remaja Putri. Jurnal BK Unesa.

Hidayah, N. (2015). Bimbingan Kelompok dengan Teknik Assertive Training untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Remaja Putri. Jurnal BK UNES.

Satir, V. (2011). Terapi Berkeluarga. Jakarta: Pustaka Obor.