

Peran Keluarga dalam Pemulihan NAPZA di RSJ Grhasia

Oleh: Arwanto, S.ST.Ns

Pendahuluan

Penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif) merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada kondisi fisik, psikologis, sosial, dan ekonomi seseorang. Proses pemulihan dari ketergantungan NAPZA bukanlah hal yang mudah karena membutuhkan waktu, komitmen, serta dukungan dari berbagai pihak. Selain tenaga kesehatan dan konselor, keluarga merupakan salah satu faktor terpenting yang memengaruhi keberhasilan rehabilitasi. Keluarga adalah lingkungan pertama tempat seseorang memperoleh kasih sayang, dukungan, dan pembentukan perilaku. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dapat meningkatkan motivasi, memperkuat ketahanan individu dalam menghadapi tantangan selama pemulihan, serta mengurangi risiko kekambuhan (*relapse*).

Peran Keluarga dalam Pemulihan NAPZA

1. Memberikan Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan salah satu kebutuhan utama bagi individu yang sedang menjalani pemulihan. Selama proses rehabilitasi, individu sering mengalami rasa bersalah, malu, cemas, atau takut tidak diterima oleh keluarga maupun masyarakat. Keluarga dapat membantu mengatasi kondisi tersebut dengan menunjukkan kasih sayang, empati, perhatian, dan penerimaan. Dukungan emosional dapat diberikan melalui tindakan sederhana, seperti mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan semangat, menghargai setiap kemajuan yang dicapai, serta menghindari perkataan yang menyalahkan atau merendahkan. Sikap ini membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan harapan bahwa pemulihan dapat berhasil.

2. Menciptakan Lingkungan Rumah yang Aman dan Kondusif

Lingkungan keluarga yang positif sangat berpengaruh terhadap keberhasilan pemulihan. Rumah yang aman, nyaman, dan bebas dari penggunaan NAPZA dapat membantu individu fokus menjalani terapi dan membangun kebiasaan hidup yang sehat. Keluarga juga perlu mengurangi konflik yang berkepanjangan, kekerasan, maupun tekanan yang dapat memicu stres. Selain itu, keluarga dapat mendukung dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga pola makan, mengatur waktu istirahat, serta mendorong aktivitas fisik dan kegiatan positif bersama.

3. Mendampingi Selama Proses Rehabilitasi

Pemulihan NAPZA memerlukan proses yang berkesinambungan, mulai dari detoksifikasi, rehabilitasi medis, rehabilitasi sosial, hingga tahap reintegrasi ke masyarakat. Pada setiap tahap tersebut, keluarga memiliki peran sebagai pendamping.

Pendampingan dapat dilakukan dengan mengantar individu mengikuti jadwal terapi, menghadiri sesi konseling keluarga, membantu memenuhi kebutuhan selama rehabilitasi, serta bekerja sama dengan dokter, psikolog, konselor adiksi, atau tenaga kesehatan lainnya. Keterlibatan keluarga menunjukkan bahwa individu tidak menghadapi proses pemulihan seorang diri.

4. Memberikan Pengawasan yang Sehat

Pengawasan diperlukan untuk membantu individu tetap menjalankan program pemulihan secara konsisten. Namun, pengawasan sebaiknya dilakukan secara suportif, bukan dengan sikap yang berlebihan atau mengekang. Keluarga dapat memantau kepatuhan terhadap terapi, penggunaan obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, pola aktivitas sehari-hari, serta perubahan perilaku yang muncul. Pengawasan yang disertai komunikasi yang baik akan membuat individu merasa didukung, bukan dicurigai.

5. Meningkatkan Komunikasi yang Terbuka dan Efektif

Komunikasi yang baik membantu membangun hubungan yang sehat antara individu dan anggota keluarga. Melalui komunikasi yang terbuka, individu dapat menyampaikan perasaan, kesulitan, maupun kebutuhan selama proses pemulihan. Keluarga perlu mengembangkan kebiasaan mendengarkan secara aktif, memberikan kesempatan berbicara tanpa menyela, serta menyelesaikan konflik melalui diskusi yang tenang. Komunikasi yang efektif dapat mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan kepercayaan dalam keluarga.

6. Meningkatkan Motivasi untuk Tetap Pulih

Perjalanan pemulihan sering kali disertai berbagai tantangan, seperti keinginan menggunakan NAPZA kembali, tekanan dari lingkungan, maupun rasa putus asa. Dalam situasi tersebut, keluarga berperan sebagai sumber motivasi. Keluarga dapat memberikan penghargaan atas setiap pencapaian, sekecil apa pun, seperti keberhasilan mengikuti terapi secara rutin atau mempertahankan kondisi bebas NAPZA dalam jangka waktu tertentu. Dukungan positif membantu individu tetap berkomitmen menjalani proses pemulihan.

7. Membantu Mengembangkan Aktivitas yang Positif

Salah satu cara mencegah kekambuhan adalah mengisi waktu dengan kegiatan yang bermanfaat. Keluarga dapat membantu individu menemukan aktivitas yang sesuai dengan minat dan kemampuannya. Contohnya adalah mendorong individu untuk melanjutkan pendidikan, bekerja, mengikuti pelatihan keterampilan, berolahraga, mengikuti kegiatan keagamaan, atau bergabung dalam kegiatan sosial di masyarakat. Aktivitas positif dapat meningkatkan rasa percaya diri sekaligus memperluas hubungan sosial yang sehat.

8. Mengenali dan Mencegah Tanda-Tanda Kekambuhan

Kekambuhan merupakan salah satu tantangan yang dapat terjadi selama proses pemulihan. Oleh karena itu, keluarga perlu memahami tanda-tanda awal kekambuhan agar dapat segera mengambil langkah yang tepat.

Beberapa tanda yang perlu diperhatikan antara lain perubahan suasana hati secara drastis, menarik diri dari keluarga, mulai berhubungan kembali dengan teman yang menggunakan NAPZA, kehilangan motivasi menjalani terapi, berbohong, atau menunjukkan perilaku yang mencurigakan. Apabila tanda-tanda tersebut muncul, keluarga sebaiknya segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan atau konselor agar individu memperoleh penanganan sedini mungkin.

9. Mengurangi Stigma dan Memberikan Penerimaan

Stigma terhadap penyalahguna NAPZA sering menjadi hambatan dalam proses pemulihan. Sikap menyalahkan atau memberi label negatif dapat membuat individu kehilangan motivasi untuk berubah. Keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan suasana yang menerima dan menghargai proses perubahan. Dengan memperlakukan individu sebagai anggota keluarga yang tetap memiliki kesempatan untuk memperbaiki hidupnya, rasa percaya diri dan harapan akan masa depan dapat tumbuh kembali.

10. Menjadi Teladan dalam Menjalani Gaya Hidup Sehat

Anggota keluarga juga perlu memberikan contoh perilaku yang sehat. Misalnya, menghindari penggunaan zat adiktif secara sembarangan, mengelola stres dengan cara yang positif, menjaga pola hidup sehat, serta menyelesaikan masalah melalui komunikasi yang baik. Keteladanan ini akan membantu individu membangun kebiasaan baru yang mendukung pemulihan jangka panjang.

Kesimpulan

Keluarga merupakan komponen penting dalam keberhasilan pemulihan penyalahguna NAPZA. Dukungan emosional, komunikasi yang efektif, lingkungan yang kondusif, pendampingan selama rehabilitasi, pengawasan yang sehat, motivasi, serta penerimaan tanpa stigma menjadi faktor yang dapat meningkatkan keberhasilan rehabilitasi dan menurunkan risiko kekambuhan. Oleh karena itu, program rehabilitasi yang melibatkan keluarga secara aktif cenderung memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan pemulihan yang hanya berfokus pada individu. Dengan kerja sama antara individu, keluarga, dan tenaga kesehatan, proses pemulihan dapat berlangsung secara optimal sehingga individu mampu kembali menjalankan kehidupan yang sehat, produktif, dan berfungsi di masyarakat.