PSYCHE: JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMPUNG
Vol. 5 No.1, Februari 2023
ISSN (*electronic*) 2655-6936
ISSN (*printed*) 2686-0430

PERAN KONSELING *GESTALT* DALAM MENINGKATKAN *SELF AWARNESS* BAGI MANTAN PEMAKAI NARKOBA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II A CURUP BENGKULU

THE ROLE OF GESTALT COUNSELING IN INCREASING SELF AWARNESS FOR EX-DRUG USER IN CLASS II A CURUP BENGKULU CORRECTIONAL INSTITUTION

Beni Azwar
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
email: beniazwar1967@gmail.com

ABSTRACT

With the increase in drug cases, which are a serious danger to the community, even BNN data in 2021 amounted to 3.66 million people, an increase of 1.95% from 1.8% in 2019, meaning an increase of 0.15%. For Bengkulu province in December 2020 there were 1,055 people consisting of 829 dealers and 226 narcotics users. in the first semester of 2021 at the Class II A Curup Prison there were 228 people who were users and were serving their sentences. The problems of former drug users are anxiety after being released, because of past traumatic experiences, because of guilt and regret using drugs, and thinking about rejection and labeling of society after being released. This study aims to determine gestalt counseling in increasing self-awareness of former drug users in the Class II A Curup Prison. The method uses descriptive qualitative data with a deep interview (in-dept interviews) with gestalt counseling, observations that include gestalt counseling and data documentation. It takes five former users who will get parole or have served 2/3 of their sentence (minimum security). The results of the study that gestalt counseling is effective in growing self-awareness of former drug users, because the client is directed to the problems that occur in the present, without getting involved with previous traumatic experiences and pessimistic about the future.

***Keywords**: Gestalt Counseling, Self Awarness, Drugs*

ABSTRAK

Dengan meningkatnya kasus narkoba yang merupakan bahaya serius bagi masyarakat, bahkan berdasarkan data BNN tahun 2021 berjumlah 3,66 juta orang meningkat 1,95% dari 1,8% pada tahun 2019, yang artinya mengalami peningkatan 0,15%. Untuk Propinsi Bengkulu pada Desember 2020 sebanyak 1.055 orang yang terdiri dari 829 pengedar dan 226 pengguna narkotika. Pada semester I tahun 2021 di Lapas Curup Kelas II A terdapat 228 orang yang menjadi pengguna dan sedang menjalani hukumannya. Permasalahan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) khusus mantan pemakai narkoba yang secara medis sudah bersih dari narkoba adalah kecemasan setelah bebas, kekhawatiran pada keluarganya, kurang nyaman dengan suasana Lapas, rasa bersalah karena penyesalan memakai narkoba, serta penolakan dan labeling masyarakat setelah bebas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konseling gestalt dalam meningkatkan *self awareness* mantan pemakai narkoba di Lapas Kelas II A Curup. Adapun metode penelitian yang digunakan deskriptif kualitatif, data akan diungkapkan dengan *dept interview* (wawancara mendalam) dengan konseling gestalt dan observasi selama proses konseling gestalt dan dokumentasi data, serta data akan dianalisis dan dipaparkan secara deskriptif. Diambil 5 orang mantan pemakai yang akan mendapat bebas bersyarat atau sudah menjalani 2/3 masa hukuman (*minimum security*), dengan alasan mereka sudah

mendekati masa bebas bersyarat. Hasil penelitian bahwa konseling *gestalt* efektif dalam menumbuhkan kesadaran diri mantan pengguna narkoba, karena klien diarahkan pada masalah yang terjadi di masa sekarang, tanpa terlibat dengan pengalaman traumatis sebelumnya dan pesimis akan masa depan.

Kata Kunci: Konseling *Gestalt*, *Self Awarness*, Narkoba

PENDAHULUAN

Berdasarkan data BNN pada tahun 2019 orang yang pernah mengkonsumsi Narkoba sebanyak 4.534.744 dan naik menjadi 4.827.619 pada tahun 2021. Untuk pemakai 2019 sebanyak 3.419.188 meningkat menjadi 3.662.446 pada 2021, berarti terjadi peningkatan 1,95% dari 1,8% pada tahun 2019, dengan kenaikan 0,15% (Savitri & Ninditya, 2022). Untuk Propinsi Bengkulu pemakai narkoba 19.268 orang atau 1,30% dari jumlah penduduk di propinsi Bengkulu tahun 2019. dan semester I tahun 2021 di Lapas Kelas II A Curup berjumlah 228 orang sebagai pemakai dan sedang menjalani hukuman[1]. Bahaya narkoba yang sangat membahayakan dan menimbulkan berbagai kejahatan. Kejahatan ini merupakan kejahatan transnasional dan kejahatan internasional (Raja Gukguk & Jaya, 2019). Banyak korban narkoba yang meninggal karena over dosis, sementara yang bisa diselamatkan direhabilitasi, beberapa langkah pengentasan dilakukan, antara lain: pertama secara pre-emptif dengan kegiatan edukatif yang bertujuan mencari faktor penyebab, peluang, yang disebut juga dengan faktor "korelatif kriminologen" dari kejahatan narkotika, sehingga terbentuk kesadaran, kehati-hatian, daya tahan dan penangkal, serta terbentuk perilaku sesuai norma dan bebas dari narkotika. Selanjutnya dalam bentuk preventif untuk pencegahan narkotika dengan cara pengendalian dan pengawasan.

Agar pengentasan hal di atas dapat terwujud dibutuhkan *self awareness* (kesadaran diri) yang baik untuk dapat memahami dirinya dan membantunya mengambil keputusan. Kesadaran diri juga memahami perasaan dan emosi untuk menilai dirinya agar yakin akan kemampuannya (Goleman, 2009). Atau kesadaran diri dari perwujudan jati diri seseorang yang tercermin dari penampilan, rasa, cipta dan karsa, sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*) dan perilaku (*behavior*) yang ia miliki. Disamping itu

[1] Lapas Kelas II A Curup, 2022

kecerdasan emosional dibutuhkan untuk kesadaran diri yang baik (Goleman, 2001). Atau, bagaimana seseorang dapat mengarahkan perhatian pada diri sendiri (Brigham, 1991). Jika pengaturan diri rendah akan menyulitkan seseorang dalam hidupnya akan berdampak pada motivasi dan keseimbangan hidupnya (Kalaiyarasan, M., & Solomon, 2016). Demikian juga tingginya kesadaran diri menjadikan individu paham akan kekuatan dan kelemahannya. Untuk menumbuhkan kesadaran diri perlu eksplorasi diri akan berbagai keinginan untuk diakui keberadaannya (Yao, 2019). Sehingga dapat menerima pengalaman masa lalu, tanpa menghakimi diri sendiri (Awaliyah & Listiyandini, 2017). Kesadaran diri ini dapat dilatih dan dikembangkan, sehingga mampu bersikap sadar, utuh, dan efektif. Kesadaran diri akan membantu orang memahami konteks pikiran, perasaan, dan tindakan, serta memberikan pemahaman yang utuh tentang perilaku dan pengalamannya. Kesadaran diri yang baik dapat mengurangi risiko depresi, dan meningkatkan kesadaran akan pikiran, perasaan dan tingkah lakunya (Lau, M.A., & McMain, 2005).

Ada tiga alasan penting kesadaran diri, yaitu: 1) agar lebih percaya diri dan yakin memperjuangkan tujuan hidupnya; 2) agar tidak gampang membandingkan diri dengan orang lain, ada orang yang sibuk melihat kelebihan orang lain dan tidak mampu melihat kelebihannya sendiri, malahan terpuruk dengan berbagai kelemahannya; 3) karena manusia butuh untuk berkembang. Ciri-ciri orang yang memiliki kesadaran yang baik adalah: keluar dari di zona nyaman, mengalahkan rasa takut, percaya pada diri sendiri, tidak mencari perhatian, bukan pendendam, bergaul dengan orang-orang yang positif, bersikap baik, tidak merasa iba terhadap diri sendiri, memiliki pikiran yang terbuka, tidak membiarkan orang lain membatasi kebahagiaan mereka, tidak iri hati, dan tidak hidup dalam bayang-bayang masa lalu (Goleman, 2009). Disamping itu hal-hal yang merusak kesadaran diri adalah: marah, dendam, dengki, takabur, riya', dusta, serakah/rakus, buruk sangka, malas, kikir, was-was, hilang rasa malu, zalim dan bodoh, melanggar batas, syubhat dan, syahwad (Ramayulis, 2011).

Beberapa literasi penelitian tentang kesadaran diri diantaranya Sirri Nahzatun Qowimah, dkk. (2021). "Hubungan *Self Confidence* dan *Self Awareness* dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa". Dengan hasil *self confidence* dan *self awareness* memberikan kontribusi dalam mempengaruhi komunikasi efektif sebesar 26,3% sedangkan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain (Nahzatun Qowimah

et al., 2021). Artinya pentingnya *self awareness* (kesadaran diri) ikut menentukan bobot dan kualitas komunikasi seseorang. Penelitian lain Elda Trialisa Putri, dkk, (2019). "*Self-Awareness Training* untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini". Hasilnya dari 35 remaja, 20 remaja ada peningkatan pemahaman akan dampak pernikahan dini, sedangkan 15 remaja tetap dengan pemahaman semula mengikuti pelatihan. Penelitian ini menggambarkan peningkatan kesadaran diri bagi pasangan pernikahan dini dan terlihat 20 dari 30 atau ada peningkatan kesadaran diri (Putri et al., 2019). Merujuk pada dua penelitian diatas bahwa pentingnya *self awareness* bagi pasangan pernikahan diri. Berkaitan dengan apa yang akan diteliti penulis akan meneliti peningkatan *self awareness* dengan konseling gestalt.

Adapun hal penting pada kesadaran diri yaitu tindakan dengan penuh kesadaran, berdamai dengan pengalaman masa lalunya, dan tidak segera bereaksi terhadap pengalaman masa lalu tersebut (Fourianalistyawati, E., Listiyandini & & Fitriana, 2017). Beberapa faktor penting kesadaraan diri adalah *awareness emotional*. Kenali emosi dan efeknya serta lakukan penilaian diri yang akurat, mengetahui kekuatan dan kelemahan diri dan pemahaman yang mendalam tentang kekuatan diri (Boyatzis & M., 1999).

Untuk meningkatkan kesadaran diri WBP mantan narkoba melaalui konseling gestalt, dengan berbagai karakteristik diantaranya fokus pada diri WBP dan pengalamannya "*here and now*" (disini dan sekarang), karena masa lalu sudah berlalu dan masa yang akan datang belum tiba, maka saat inilah yang *urgen*, dan saat ini dikatakan "*power is in the present*" (kekuatan pada masa sekarang), ini sangat membantu untuk menggiring individu pada persepsi berfikir untuk fokus dengan masalahnya, sehingga terhindar dari *split personality* di masa lalu dan memiliki kepribadian yang terintegrasi (Lumongga, 2014). Pendekatan ini memberikan pemahaman akan fenomenologi, yaitu individu akan bisa memahami, merasakan, bertindak dan membedakannya dengan menafsirkan kejadian atau pengalaman masa lampau (Komalasari et al., 2011). Teori ini mengatakan jika seorang individu ingin dewasa, harus bertanggung jawab secara pribadi dalam menemukan jalan hidupnya sendiri. Seperti Firman Allah dalam surat Al Muddasir: 38

كُلُّ نَفْسٍۢ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

Artinya:
"Setiap orang bertanggung jawab atas apa yang dilakukannya"

Ayat diatas tentang konsekuensi ditanggung diri sendiri, karena tatkala individu menghindar dari tanggung jawab dan melakukan *defense mechanism* justru akan mendatangkan masalah baru, selalu diliputi perasaan bersalah, sedangkan orang yang bertanggung jawab lebih yakin dan optimis dalam hidupnya, serta punya harapan yang baik dan menyenangkan tentang masa depan (Corey, 2013). Misalnya, ketika WBP kembali membangun kesadaran dirinya, maka seharusnya WBP menata kembali dirinya dengan baik, tetapi hal ini sulit dilakukan karena konsep diri yang lemah, rendahnya kepercayaan diri, sehingga sulit menemukan kesadaran diri. Untuk proses penemuan kesadaran diri dilakukan dengan konseling gestalt. Untuk efektivitas konseling gestalt dilakukan dengan 4 fase, antara lain: mengembangkan hubungan konseling, penjelajahan masalah WBP, pengungkapan perasaan-perasaan dan akhir konseling.

Adapun tahapan-tahapan yang dipakai dalam konseling gestal adalah sebagai berikut: pertemuan awal konseling, yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang hangat, akrab dan dinamis yang memungkinkan WBP terbuka, karena konselor menerimanya apa adanya. Konselor berusaha memberikan pemahaman dengan mengadakan penstrukturan tentang konseling, azas-azas, tahapan-tahapan konseling yang akan dilakasanakan. Konselor memotivasi dan mensupport WBP untuk mengungkapkan isi pikiran dan perasaan yang dirasakan, serta pengalaman masa lampau yang menyebabkan masalah, dan konselor melakukan pembinaan dengan peneguhan kesadaran yang diperoleh dari hasil konseling (Yontef & Fairfield, 2008).

Dalam proses konseling gestalt sebaiknya mengajukan pertanyaan "apa" dan "bagaimana" daripada "mengapa". Untuk meningkatkan kesadaran akan “saat sekarang”, seperti “Apa yang terjadi sekarang? Apa yang sedang anda alami saat duduk sendiri sambil melamun? Apa yang anda pahami tentang diri anda? Ketakutan seperti apa yang anda rasakan setelah bebas?”. Untuk itu penguatan emosional dibutuhkan agar WBP tidak terlalu berspekulasi tentang apa yang akan dilakukan, sebab pertanyaan "mengapa" hanya akan mengarah pada rasionalisasi dan "penipuan diri" serta mencegah individu dari memiliki pengalaman langsung. Pertanyaan "mengapa" juga mengarah pada pemikiran tanpa akhir tentang masa lalu yang hanya akan menciptakan penyangkalan terhadap masa kini (Corey, 2013).

Beberapa hasil penelitian berkaitan kesadaran diri dan konseling gestalt diantaranya hasil penelitian Mualwi Widiatmoko dan Fadhila Malasari Ardini, (2018).

"Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri Remaja". Hasilnya menunjukkan bahwa "pada umumnya siswa belum memiliki kesadaran diri yang optimal, ini terlihat dari aspek penampilannya, tidakan serta perilakunya, cara berbicara, berfikir dan beremosi, serta perilakunya" (Widiatmoko & Ardini, 2018). Hal ini terlihat belum optimalnya kesadaran diri remaja yang terlihat dari cara berfikir, emosi dan perilakunya.

Sirri Nahzatun Qowimah, dkk. (2021). "Hubungan *Self Confidence* dan *Self Awareness* dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa". Hasilnya bahwa terdapat hubungan positif *self confidence* dan *self awareness* terhadap komunikasi efektif dengan nilai korelasional *self awareness* lebih berpengaruh terhadap komunikasi efektif. R Square sebesar 0,263 menunjukkan *self confidence* dan *self awareness* secara simultan memberikan kontribusi dalam mempengaruhi komunikasi efektif sebesar 26,3%, sedangkan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain (Nahzatun Qowimah et al., 2021). Hal terlihat semakin baik kepercayaan diri seseorang semakin baik pula kesadaran diri mereka.

Elda Trialisa Putri, dkk, (2019). "*Self-Awareness Training* untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini". Hasilnya dari 35 remaja, 20 remaja ada peningkatan pemahaman akan dampak. Terlihat pelatihan kesadaran diri lebih efektif. Dari 3 penelitian terllihat bahwa belum ada yang meneliti konseling realitas dalam meningkatkan *self awareness* WBP mantan pemakai narkoba.

Nisfhi Laila Sari, Muswardi Rosra, Shinta Mayasari, (201). Penggunaan Konseling Gestalt untuk Meningkatkan *Self Awareness* Siswa. Hasilnya konseling gestalt dapat meningkatkan kesadaran diri siswa. Hal ini terlihat mereka sadar akan keadaan fisiknya, sadar akan kemampuannya, dan tidak bergantung pada orang lain. Dalam hal ini terlihat konseling gestalt dapat meningkatkan kesadaran diri siswa (Sari, Nisfhi et al., 2019).

Terkadang terjadi pertentangan antara "*top dog*" dengan kekuatan keharusan menuntut dan mengancam, dan keberadaan "*under dog*" yang cenderung membela diri, *defensive,* pasrah, pasif dan ingin dipahami oleh orang lain. Dengan demikian terjadi kesenjangan antara apa yang seharusnya (*self-image*) dan apa yang diinginkan, serta kesenjangan keberadaan sosial dan biologis. Ketidakberdayaan WBP menyatukan pikiran, perasaan dan perilakunya, karena ketimpangan saat ini dan yang akan datang menjadikan WBP melarikan diri dari kenyataan yang harus dihadapi (Prawitasari, 2021).

Sehingga muncul tingkah laku salah suai dalam konseling ini, yaitu kurangnya kesadaran, berkepribadian kaku, *Lack of responsibility* (kurangnya tanggung jawab), tidak ada kontak secara sosial, *Unfinished bussiness* (urusan tak kunjung selesai), *Disowning of needs* (tidak peduli dengan kebutuhan sendiri), dan memposisikan diri dalam posisi "hitam-putih) (Hansen et al., 1982). Untuk itu mengatasi permasalahan tersebut dibutuhkan teknik-teknik sebagai berikut:

a. Teknik Umum, antara lain: Pengantaran konseling yaitu bahwa proses konseling dengan tujuan agar WBP menyadari bahwa keputusan akhir ada pada diri WBP. Untuk itu konselor agar tidak mengungkit-ungkit masa lalu, masa lalu itu berguna jika ada relevansinya dengan masalah WBP sekarang, menghindari pertanyaan mengapa yang menjadikan WBP menutupi kesalahannya. Orientasi di sini dan sekarang. Bertujuan agar WBP fokus dengan masalahnya sekarang. Menfrustrasikan WBP; bertujuan agar WBP dengan kesaradan penuh dan menggerakan semua kekuatannya untuk mengatasi masalahnya**.**
b. Teknik eksperinsial, bertujuan agar kllien mengalami langsung dengan apa yang disampaikannya, teknik khusus antara lain: WBP menggunakan kata ganti orang, misalnya "saya merasa senang bertemu dengan dia" jadi WBP harus berkata "saya" bukan "kami". Kalimat pertanyaan dirubah menjadi kalimat pernyataan, misalnya "apakah saya dapat melakukannya?", menjadi "saya harus dapat melakukannya." gunakan kalimat langsung agar terlihat tanggung jawab WBP, melakukan refleksi perasaan, permainan proyeksi, penghargaan pada WBP dengan apa yang disampaikannya. Permainan kebalikan, permainan dialog (Yontef & Fairfield, 2008).

Walaupun WBP sudah dinyatakan bersih secara medis dari narkoba, akan tetapi kepercayaan diri tidak otomatis pulih, bahkan terbebani dengan berbagai kecemasan dan tekanan masa lalu. Beban tersebut bertambah berat tatkala keluarga tidak memberikan *support* dan menolak mereka setelah bebas, bahkan ada dari mereka yang tidak pernah dijenguk istri, dan tatkala istrinya datang langsung menyodorkan surat cerai, ada juga yang gelisah tatkala ada isu istrinya selingkuh atau keluarganya berantakan selama WBP menjalani hukuman.

Dengan berbagai persoalan tersebut ada diantara mereka yang pasrah dan pasif menerima keadaan, ada juga yang berusaha kabur, bahkan mencoba bunuh diri, WBP

yang bingung tidak tahu cara mencari nafkah, selain mengedarkan narkoba. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri WBP mantan pemakai narkoba dengan konseling gestalt. Berdasarkan permasalahan ini maka penullis mengangkat judul penelitian yang berjudul: Peranan Konseling Gestalt dalam Meningkatkan Self Awareness bagi Mantan Pemakai Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Curup Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*). Metode ini dipakai dengan tujuan membantu permasalahan WBP yang memiliki kesadaran diri kurang baik dengan proses konseling gestalt. Alasaan peneliti karena keunikan dari usia WBP yang masih produktif, sesama pemakai narkoba, menjalani hukuman sudah 2/3 atau *minimum security* dan akan mendapatkan cuti kunjungan keluarga, WBP dengan kesadaran diri yang kurang baik. Untuk mencapai resiliensi diri dilakukan dengan konseling gestalt, yang dilaksanakan Januari hingga Juni 2022 di Lapas Kelas IIA Curup. Dalam hal ini peneliti mengambil 5 (lima) WBP dengan latar belakang kasus narkoba yang berbeda.

Adapun pengumpulan data dengan *purposive rather than sampling,* yaitu pemilihan subjek penelitian tidak secara random tetapi pada tujuan tertentu agar mendapat variasi informasi serta tidak ada informasi yang dibuang (Borg, 1989). Sumber data dalam penelitian ini antara lain wawancara mendalam konseling gestalt, observasi pada WBP selama proses konseling serta wawancara dengan pegawai bagian Binadik (pembinaan dan pendidikan), data sekunder berupa dokumtentasi data dari Kasi Binadik Lapas kelas IIA Curup. Sedangkan teknik analisa data, yaitu reduksi data dengan menyederhanakan dan membuang data yang tak perlu, Penyajian data dengan pemaparan laporan hasil penelitian yang sudah disederhanakan, jelas dan mudah dipahami, verifikasi dilakukan pemeriksaan kebenaraan data dengan membandingkan dengan data lain (M.B. & Huberman, 1984).

Untuk keabsahan data dilakukan triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan Kasi. Binadik untuk melihat perubahan perilaku WBP setelah proses konseling, karena BInadik merupakan pihak yang bertanggung jawab dengan pembinaan WBP, sedangkan triangulasi Teknik dengan cara observasi perubahan perilaku WBP setelah proses konseling.

HASIL PENELITIAN

Berikut daftar tabel WBP yang akan dikonseling dengan pendekatan konseling gestalt untuk meningkatkan *self awareness* WBP mantan pemakai narkoba. WBP sangat variatif, baik dari segi usia, pekerjaan, status sosial, lamanya masa tahanan, maupun dari daerah asal, karena Lapas kelas II.A Curup menampung 3 (tiga) kabupaten, yaitu kabupaten Rejang Lebong, Kabupaten Kapahiang dan kabupaten Lebong.

Tabel 1. ***Hasil konseling gestalt terhadap WBP Lapas Kelas II A Curup***

WBP	Pengantaran	Penjajagan	Penafsiran	pembinaan	Penilaian
JH 41 tahun Wiraswasta Kepahiang	- Hubungan yang akrab, penstrukturan konseling - Pemakai ganja dan sabu - Vonis 4,6 tahun - Sudah menikah, memiliki 1 istri dan 2 anak - Sisa pidana 3,6 tahun	- Pengaruh kawan - Bawa ikan Linggau ke Curup - Tabungan habis untuk narkoba - Istri ambil alih tanggung jawab mencari nafkah - Tak pernah dijenguk keluarga	- Cemas setelah bebas - Butuh lingkungan baru - Penyesalan pernah terlibat narkoba - Dihantui cemas tidak bisa mendidik anak - Cemas istri tak sabar	- Membuang pikiran buruk - Akan tobat dan taat menjalankan perintah Allah - Menyadari sepenuhnya tanggung jawab sebagai kepala keluarga - Akan kembali jadi agen ikan	- Puas dengan konseling, adanya perubahan kesadaran diri - Akan mengharamkan narkoba - Akan berperilaku baik - Optimis menghadapi masyarakat dengan meyakinkan perubahan sikap positif
AP 42 th/SD 3,1 tahun Petani Kota Bengkulu	- Hubungan yang akrab, penstrukturan konseling - Pemakai ganja dan sabu - Vonis 4,1 tahun - Punya 2 anak dan istri - Sisa tahanan 3,1 tahun - Istri jualan untuk hidupi keluarga	- Tinggal di kebun dan istri di Curup - Ketergantungan karena salah pergaulan - Gigi pada rontok sejak pakai narkoba	- Cemas ditolak masyarakat setelah bebas - Cemas dengan masa depan anaknya - Sangat menyesal terlibat narkoba - Kemungkinan buka usaha dengan modal orang tua - Ingin bersujud pada orang mohon maaf	- Takut tak bisa membahagiakan keluarga - Menggali kekuatan dirinya - Kiat menumbuhkan kesadaran diri - Menumbuhkan tanggung jawab - Tidak memberikan maaf atas perbuatan WBP pemakai narkoba	- Puas dan semangat setelah konseling - Melaksanakan apa yang disepakati dalam konseling - Membenahi mental dan sikap sebelum bebas bersyarat - Mengharamkan narkoba - Taat beribadah

AW 29 th/SMA 1,3 th Petani Empat lawang	- Hubungan yang akrab, penstrukturan konseling - Anak laki-laki tertua	- Sebab pemakai narkoba - Pergaulan yang tidak sehat - Melawan ibu sejak pakai narkoba - Alasan kost padahal dekat rumah - Alasan belum menikah - Andalan keluarga, ayahnya sudah meninggal - Buka gudang sayur - Modal juga habis untuk narkoba	- Penyesalan pakai narkoba dan melawan ibu - Takut kembali ke narkoba setelah bebas - Takut keluarga dan masyarakat tak menerima setelah bebas - Cemas tidak bisa membahagiakan keluarga	- Tidak memaafkan pakai narkoba dengan alasan apapun. - Kuatkan komitmen dan kesadaran diri - Intens komunikasi dengan keluarga - Menjauhi lingkungan narkoba	- Puas dengan konseling - Akan melaksaanakan komitmen jangka pendek, sedang dan panjang
AN 31 th/SD 2,8 th Wiraswata Curup	- Hubungan yang akrab, penstrukturan konseling - Pemakai dan pengedar ganja - Sempat tak pakai selama 12 tahun - Bekerja sebagai pencari buah pokat - Tinggal di kontrakan	- Sebab ribut dengan istri yang minta uang untuk sewa rumah - Tidak bisa bekerja karena pandemi - Uang hasil jual ganja diberikan ke istri - Istri selalu mengawasi - Menggadaikan motor demi narkoba	- Selalu memikirkan anak-anaknya - Perasaan berdosa dengan ibunya - Cemas masyarakat tidak menerimanya setelah bebas - Takut kehilangan keluarga	- Menfrustrasikan WBP, karena merasa dijebak kawan-kawannya - Membangun komitmen WBP - Menguatkan semangat WBP - Ingin menjadi orang baik-baik - Yakin bisa buka usaha yang dimodali adiknya	- Senang dan puas setelah konseling - Akan rajin sholat dan membaca Al quran - Membangun komitmen untuk memutuskan berhenti narkoba
AS 28 th/SD 4 th Petani Curup	- Hubungan yang akrab, penstrukturan konseling - Pemakai dan pengedar - Tulang punggung keluarga, sejak perceraian oraang tua	- Alasan pakai narkoba - Perasaan pada ayah - Rasa cinta pada ibu - Awal terlibat narkoba - Pergaulan dengan lingkungan - Alasan tinggal di sawah - Dendam dengan ayah, karena KDRT	- Dendam dengan ayah, karena KDRT - Kesal dengan kawan yang menjebak - Penyesalan pakai narkoba - Takut masyarakat tak terima setelah bebas - Cemas tak dapat istri	- Memfrustasikan WBP - Membangun kesadaraan diri akan tanggung jawabnya - Peneguhan Hasrat untuk berubah - Membentuk konsep diri positif	- Perubahan sikap lebih optimis setelah konseling - Bersyukur ditangkap bisa berubah - Menjaga ibadah sholat dan bisa baca Al qur'an - Dengan kesadaraan diri lebih optimis dan percaya diri setelah bebas

	- TO selama 2 tahun	- Memaafkan ayah dan akan menemuinya setelah bebas

Dari paparan tabel diatas terlihat fase-fase proses konseling gestal pada WBP sebagai berikut, yaitu: Sebelum proses konseling terlebih dahulu perlu diketahui bahwa dari 5 WBP mantan pemakai narkoba di Lapas Kelas II A Curup memiliki latar belakang yang unik dan variatif. Ada petani, pegawai karaoke, penjual ikan, punya gudang sayur dengan usia 28 tahun sampai dengan 42 tahun yang tergolong usia produktif yang seharusnya bertanggung jawab pada diri, keluarga dan masyarakat. Dari domisili tempat tinggal juga berbeda-beda, dari Rejang Lebong, Kepahiang, Pasmah, Lebong dan Bengnkulu. Dari vonis hukum juga berbeda-beda, karena semakin sering ditahan semakin tinggi putusan hukumnya, semakin sulit mendapatkan remisi. Sedangkan tingkat pendidikan mulai dari SD sampai SMA.

Untuk efektivitas dan efisiensi konseling gestalt dalam meningkat kesadaran diri WBP dilakukan dengan fase-fase:

1. Fase konselor mengembangkan pertemuan konseling

   Tahap ini dilakukan penyambutan dengan hangat, dengan menanyakan kabar WBP sambil bersamalam dan mempersilahkan duduk. Kemudian perkenalan menanyakan nama, alamat, status perkawinan, lamanya vonis hukum dan sisa hukuman, serta bagaimana keadaannya selama di lapas. Dari 5 orang WBP dengan latar belakang masalah yang berbeda-beda, ada yang salah pergaulan, ribut dengan istri, permasalahan ekonomi, pergaulan yang glamor dan konflik dengan ayah, sedakan semua mereka memiliki kesadaran diri yang kurang sehingga terjerumus ke narkoba, bahkan ada yang sudah 4 kali tertangkap karena kasus yang sama.
2. Fase konselor berusaha meyakinkan dan mengkondisikan WBP.

   Awal penjajagan untuk meyakinkan WBP bertujuan agar WBP paham dengan konseling dilakukan penstrukturan dengan menjelaskan pengertian, tujuan, azas-azas konseling dan proses pelaksanaan konseling. Setelah WBP paham baru dimulai konseling. Azas pokok yang harus dipahami WBP antara lain azas kerahasiaan, bahwa permasalahannya akan dirahasiakan dan tidak boleh diketahui orang lain. Setelah WBP yakin dengan konselornya baru mengungkapkan masalahnya, alasan

memakai narkoba, dari 5 orang pemakai narkoba 4 orang mengatakan karena salah pergaulan, sementara 1 orang karena cekcok dengan istri. Semuanya mengatakan awal mula narkoba diberikan secara cuma-cuma, setelah ketagihan mereka harus membeli, bagi mereka yang juga pengedar karena supaya bisa mengkonsumsi sementara tidak punya uang disuruh untuk mengedarkan, manfaatnya disamping dapat barang juga dapat uang yang jumlahnya lebih besar dibanding kerja lain. WBP yang cekcok dengan istri karena masalah sewa rumah, sementara WBP tidak punya waktu mencari nafkah karena tidak leluasa. Karena masalah covid 19, mereka ribut dan WBP pergi dari rumah selama seminggu dan disinilah WBP kembali memakai narkoba. Bahkan ada diantara WBP sampai kost rumah, biar leluasa menggunakan narkoba Bersama teman-temannya. Ada kesamaan dari pengakuan WBP baik mereka sebagai pemakai atau pengedar. Semua uangnya habis untuk narkoba, tabungan habis, modal untuk usaha habis, bahkan yang tadinya sudah punya mobil, motor dan kebun juga ikut terjual.

Disamping itu ada juga memakai narkoba karena dendam dengan ayahnya yang sopir truk antar kota, sering melakukan KDRT pada ibunya, WBP sangat menyayangi ibunya tidak tega dan dendam, WBP berusaha dengan berbagai cara untuk membahagiakan ibunya, termasuk dari hasil penjualan narkoba, walaupun awalnya ibunya curiga karena hasil sawah tidak mungkin sebesar itu. Seperti dikatakan, bahwa:

> *"Saya sangat dendam dengan bapak, karena sering KDRT dengan mak, sementara dia tidak peduli dengan kami, kekecewaan saya bertambah setelah mengetahui bapak menikah lagi, karena beliau jarang di rumah karena pekerjaan sebagai sopir truk ke jawa, rasanya ingin membunuh dia, apalagi kalau saya pulang melihat mak nangis habis dipukul bapak, sementara bapak biasanya langsung pergi"*[2]

Ada WBP yang giginya rontok dan habis semenjak mengkonsumsi narkoba, dia menyadari narkoba sangat merusak kesehatannya, dia merasa aneh karena kawan-kawannya sesama pemakai tidak ada yang giginya rontok, hanya mudah linglung, pelupa dan cepat Lelah. Seperti dikatakan WBP, bahwa:

> *"Banyak sekali kerugian yang saya rasakan, menjelang 3 bulan dinyatakan bersih dari narkoba secara medis, saya sangat tersiksa. Badan ini sakit-sakitan, pusing, pelupa dan emosi tidak terkontrol, dan yang lebih menyedihkan lag igigi saya pada rontok dan*

[2] Wawancara konseling dengan WBP, 5 Maret 2022.

hampir habis, kalau menurut tenaga medis ini terjadi karena pengaruh narkoba yang saya konsumsi selama ini".[3]

Beban berat yang dirasakan adalah keinginan bertemu dengan keluarga, seperti ayah dan ibu, istri dan anak-anaknya, bahkan ada WBP yang setiap bertelepon selalu menangis tatkala bicara dengan anaknya. Semenjak pandemic covid 19 Lapas tidak membolehkan tamu keluarga datang, kalau mengantar sesuatu untuk WBP hanya sampai pintu depan dan petugas yang akan memberikan pada yang bersangkutan. Untuk penjajakan masalah terkadang menggunakan Teknik memfrustrasikan dan konfrontasi, seperti ada WBP yang sudah 4 (empat) kali terkena kasus narkoba, dengan mengatakan: "Anda mengatakan bahwa anda sangat menyangi anak dan istri, tetapi anda selalu menggunakan narkoba, ini bagaimana sebenarnya".[4] Kemudian WBP mengatakan:

"Saya sangat menyesal telah menghancurkan kehidupan mereka, saya orang yang tidak bertanggung jawab, membuat mereka malu. Sekarang beban hidup mereka istri saya yang tanggung, dia harus menghidupi 3 orang anak saya. Saya betul-betul kapok dan akan menjauh kawan-kawan saya sesama pemakai. Saya tidak lagi muda dan anak saya tahun depan sudah harus kuliah. Hal ini yang membuat saya merasa bersalah terus selama 4 tahun berada disini"[5]

Terlihat perasaan bersalah tak berkesudahan, atau dalam gestalt disebut *unfinished business* (urusan yang tak kunjung selesai) pada WBP, yaitu perasaan bersalah dan penyesalan. Ini bukan yang mudah dan konselor berusaha membangun kesadaran diri yang utuh dan menyeluruh, dengan menekankan pentingnya kesadaraan emosi, konsep diri dan harga diri, seperti:

"Sebenarnya anda bisa keluar dari lingkaran narkoba, apalagi kini sudah dinyatakan bersih secara medis, anda harus punya tekad yang kuat dan mengharamkan narkoba dan menjauhi lingkungan tersebut dengan mencari lingkungan baru yang islami. Anda harus menyadari nasib anak-anak dan istri anda, berfikir sebelum berbuat, mempertimbangkan untung ruginya dan selalu takut pada Allah, Anda yang bisa merubah diri anda sendiri, bukan orang lain".[6]

Pernyataan tegas dan lugas sangat dibutuhkan dalam membangun kesadaran WBP tentunya setelah hubungan akrab, dengan tujuan agar WBP menyadari

[3] Wawancara konseling dengan WBP, 6 Maret 2022.
[4] Wawancara konseling dengan WBP, 8 Maret 2022.
[5] Wawancara konseling dengan WBP, 8 Maret 2022.
[6] Wawancara konseling dengan WBP, 9 Maret 2022.

kekeliruannya selama ini, yang berakibat fatal bukan hanya untuk dirinya tetapi juga keluarganya. Beberapa WBP menangis dengan penyesalan mendalam dan merasa bersalah dan berdosa, terutama pada keluarga, bagi yang mereka sudah bekeluarga dan punya anak menggatakan:

> *"Saya sangat rindu dengan istri dan anak saya yang masih 2 tahun, saya belum pernah bertemu semenjak dia lahir, karena covid kami tidak boleh menerima tamu, kalau nelpon selalu nanya kapan ayah pulang, saya sering menangis ingin bertemu mereka dan membayangkan mereka hidup dengan serba kekurangan"* [7]

Dari tahap ini terlihat lemahnya kesadaran diri WBP dan tidak menolak dan mudah tergiur oleh iming-imin kawannya, terlihat kekurangnmampuan WBP memahami dirinya secara utuh dan tepat, berfikir sebelum bertindak. Seperti dikatakan salah seorang WBP, bahwa:

> *"Saya belum kesal dan menyesal seperti ini, saya merasa dijebak oleh kawan akrab saya sendiri. Harusnya saya berfikir berkalli-kali untuk tidak memakai narkoba. Pernah terlintas mau bunuh diri karena merasa bersalah dan malu, tapi tiidak jadi karena ingat kelularga dan takut dosa".*[8]

3. Fase konselor mendorong WBP mengatakan perasaan-perasaan saat ini.

Pada tahap ini WBP diajak untuk melepaskan beban pikiran dan perasaan atau katarsis untuk mengurangi beban psikisnya. WBP di giring untuk menggunakan kata-kata saya sebagai bentuk tanggung jawab dan mengembalikan konsep dirinya, sehingga kecemasan, unfinished business dan *disowning of needs* (menolak kebutuhan sendiri) bisa berkurang dan kesadaran akan terbentuk kembali. Seperti kecemasan tidak bisa membahagiakan keluarga, tidak bisa jadi suami dan ayah yang baik, sampai ada WBP yang berfikiran untuk bunuh diri, waktu masih di tahanan Polres. Seperti dikatakan WBP, bahwa:

> *"Saya sangat sulit melupakan kejadian masa lalu, awal saya memakai narkoba, tidak kuat menolak ajakan kawan, yang semula digratiskan, setelah kecanduan tidak digratiskan lagi, bahkan saya harus mengedarkan barang haram tersebut dan ternyata sangat mudah mendapatkan uang disamping dapat barang gratis. Demikian juga kedepan apakah keluarga akan menerima saya, apakah masyarakat akan menerima dan memberikan pekerjaan yang layak untuk saya, atau justru akan mengucilkan saya, seperti cerita teman-teman yang berulang-ulang masuk Lapas".*[9]

[7] Wawancara Konseling dengan WBP, 4 April 2022
[8] Wawancara konseling dengan WBP, 5 April 2022.
[9] Wawancara konseling dengan WBP, 6 April 2022

Perasaan cemas dan bersalah itu cukup tinggi, terbukti setiap menelpon selalu diungkapkan pada istrinya. Ada WBP yang dendam dengan ayahnya karena sering menyakiti ibunya secara pisik dan setelah bebas ingin membunuh ayahnya. Seperti yang dikatakan WBP, bahwa:

> *"Saya sudah ikhlas kalau istri saya menggugat cerai, karena semuanya salah saya, tapi demi anak-anak dia sabar menunggu, sering saya merenung apa sebenarnya yang saya cari dalam hidup ini, umur saya semakin bertambah, anak-anak semakin besar dan butuh biaya untuk pendidikan, sementara saya buat masalah, saya bukan bertanggung jawab untuk mereka, malahan buat beban masalah bagi mereka. Kini saya betul-betul sadar karena istri dan anak-anak saya selalu berpesan ditelepon untuk tidak buat masalah didalam, sehingga lebih cepat keluar. Saya harus menebus kesalahan saya dengan membahagiakan keluarga disisa-sisa umur saya, saya akan hidup dikebun kopi pemberian orang tua yang sudah lama tidak diolah, ingin focus membenahi diri, karena sekarang saya sholatnya sudah teratur dan akan menjauhi kawan-kawan sesama pemakai".*[10]

Disamping itu permasalahan yang paling mendasar bagi mereka adalah tatkala bebas nanti dan terjadinya penolakan masyarakat, bahkan sampai labeling dengan sebutan "napi", "narkoba". Hal ini membuat WBP cemas dan traumatic, karena ada beberapa WBP yang Kembali menjadi pemakai dan ditangkap, karena sulitnya mendapatkan pekerjaan dan ditolak masyarakat, sehingga mereka lebih betah di Lapas dibanding di banding hidup di masyarakat yang selalu di bully jadi bulan-bulanan. Seperti dikatakan WBP, bahwa:

> *"Saya sudah mendengar dari WBP lain dan melihat langsung perlakuan masyarakat terhadap mantan narapidana, masyarakat sangat hati-hati dan jaga jarak, padahal kami butuh support. Bahkan kami dilabeli dengan sebutan tertentu yang menjadikan kami tidak nyaman dan tak betah, padahal kami sangnat membutuhkkan masyarakat dan kami maunya juga dibutuhkan. Saya sudah berjanji dengan diri saya, apaun yang terjadi saya harus kuat, saya dengan keluarga akan mencari lingkungan baru. Saya ingin berjualan ikan seperti dulu, semoga langganan yang dulu masih mmau bekerja sama, kalau tidak saya akan cari langganan baru, tempat saya mengambil ikan di Musi Rawas. Saya harus kuat berjalan di masyarakat, saya akan tunjukan dari tingkah laku, saya akan hidup normal dengan istri dan anak perempuan satu-satunya, tahun depan akan masuk perguruan tinggi".*[11]

Ini terllihat bahwa pengalaman traumatic masa lalu dan yang akan datang menjadikan mereka hilang kesadaran diri (*self awareness*). Mereka tidak lagi melihat nilai-nilai positif sebagai kekuatan dirinya, perasaan bersalah dan persepsi negative dari orang lain yang belum mungkin terjadi senantiasa menyelimuti emosinya,

[10] Wawancara konseling dengan WBP, 13 Maret 2022.
[11] Wawancara konseling dengan WBP, 18 Maret 2022.

sehingga kemampuan berfikir rasional sebagai wujud kesadaran dirinya tidak pernah muncul sebagai alat penyelamat dalam menumbuhkan kesadaran diri. Untuk menumbuhkan *self awareness* (kesadaran diri) dengan mengajak WBP dapat mengontrol aktivitas kognitifnya, bagaimana WBP tetap berfikiran positif dan menyibukan diri dengan aktivitas positif, seperti mengembangkan interaksi social yang baik, lebih sering diskusi untuk hal-hal yang popsitif, terutama potensi diri apa yang bisa dikembangkan setelah keluar dari Lapas yang dapat menopang ekonomi keluarga

Pada tahap ini dilakukan peneguhan hasrat tentang keinginan klien untuk berubah, terkadang dilakukan dengan Teknik konfrontasi dan menfrustasikan WBP. Teknik konfrontasi karena keinginannya untuk berubah dan tidak akan memakai narkoba, sementara WBP mengatakan bahwa sebagai pengedar narkoba bisa mendapatkan banyak uang, tanpa harus kerja keras, serta untuk membahagiakan keluarga, dan sulit menolak ajakan kawan-kawan sesama pemakai. Untuk Teknik menfrustrasikan WBP sebagai kepala keluarga dan punya anak yang menjadi tanggung jawabnya, justru tidak kelihatan empati pada istri yang mencari nafkah, WBP difrustrasikan dengan tanggung jawab sebagai kepala keluarga yang akan dihisab Allah nantinya, bagaimana konsekuensi tanggung jawab tersebut didunia dan di akhirat. Seperti; anak-anaknya tidak mendapatkan Pendidikan yang baik dan akan mungkin akan melakukan tingkah laku asocial, yang akhirnya akan menjadi sampah masyarakat, dll. Peneguhan hasrat memungkinkan WBP lebih yakin dan ingin mengubah tingkkah lakunya, seperti dikatakan WBP:

> *"Saya tidak punya pilihan kecuali berubah, sudah yang saya kecewakan dan saya korbankan, betapa menderitanya keluarga saya, mereka harus menanggung malu dan hidup susah secara ekonomi dan menghadapi tekanan masyarakat. saya harus bangkit walau harus menanggung malu dan olok-olokan masyarakat, saya harus menyelamatkan keluarga saya dan masa depan anak-anak saya. Saya akan hidup dikebun kopi pemberian orang tua dan bekerja keras, karena setelah saya bebas 2 tahun kemudian anak saya masuk perguruan tinggi".*[12]

Peneguhan hasrat dengan menumbuhkan kesadaraan dengan mengambil pembanding orang yang pernah salah dan belajar dari kesalahan bangkit untuk sukses, tanpa harus menyesali diri secara berlebihan sampai menjustifikasi diri tidak

[12] Wawancara Konseling dengan WBP, 6 April 2022.

berguna, menjadi beban orang lain, hidupnya sudah hancur. Pikiran dan perasaan ini harus disingkirkan dan WBP harus bangkit dengan penuh kesadaran dan tampil dengan tingkah laku positif yang baru dengan komitmen-komitmen perubahan yang lebih baik. Seperti ada yang kembali berjualan ikan, buka gudang sayur, berkebun, buka usaha yang dimodali adiknya. Dalam hal ini mereka harus paham bahwa pentingnya masa sekarang yang harus diperbaiki dan menghilangkan keyakinan negative dari masa lampau dan pesimis dengan masa depan dan tidak akan membantunya keluar dari permasalahan. Berfikir secara gestal akan dapat melihat diri dan lingkungan secara positif, akan menemukan kekuatan-kekuatan diri dan menggunakannya untuk menutupi kelemahan dirinya.

Keinginan WBP untuk rajin ibadah yang dikuatkan dan diteguhkan hasratnya, karena ibadah adalah kewajiban kita sebagai hamba Allah kepada sang Pencipta, hikmah yang didapat mereka adalah Allah menyelamatkan mereka dengan harus mendekam beberapa tahun di Lapas dan ini merupakan bentuk kasih sayang Allah dengan tidak membiarkan hambanya tersesat terlalu jauh, disamping mereka sudah bisa baca Al quran dan sholat secara teratur, bahkan ada yang rajin puasa sunah senin-kamis, yang tadinya mereka sangat jauh dengan ajaran agama.

4. Fase akhir konseling

Ada 2 (dua) hal yang dilakukan pada fase ini, yaitu; penilaian dan kontrak.

a. Penilaian, mencakup 3 aspek penting, antara lain yaitu;

1) *Understanding* (pemahaman)

Pemahaman terhadap masalah yang terjadi merupakan bentuk kesadaraan diri yang utuh, karena pemahaman bukan hanya sekedar paham dengan masalah yang menimpa, tetapi juga paham dengan berbagai kekuatan dan kelemahan dirinya, sehingga kekuatan dijadikan untuk menutupi semua kekurangan. Disamping mereka juga harus paham terlalu larut dengan memikirkan masa lalu dan yang akan datang sangat tidak baik, justru mereka akan terbelenggu dengan perasaan bersalah dan menghakimi dirinya sebagai orang tak berguna dan menjadi beban orang lain, dan inilah yang dikatakan dengan *unfinished business* (urusan tak kunjung selesai). Bentuk lain yang harus dilakukan WBP dengan tidak menutup diri dalam pergaulan di Lapas dan di masyaraakat nantinya, karena ada WBP saking berhati-hatinya membatasi diri dalam pergaulan, karena takut bermasalah sehinnga tidak dapat

remisi, demikian juga di masyarakat nantinya bahwa WBP perlu selektif dalam bergaul tanpa harus memutus silaturrahim. Dari 5 orang WBP terlihat sangat memahami hal ini, dengan kesadaraan diri yang baik mereka akan berusaha mengendalikan diri, sehingga yang muncul perilaku positif. Seperti terlihat ada WBP yang tidak tahu mengungkapkan maaf pada ibunya sehingga dilatih dengan teknik kursi kosong. WBP juga puas dengan proses konseling dan ini terlihat dari perubahan wajahnya yang semula lesu berubah menjadi cerah dan optimis.

2) *Comfort* (perasaan)

Secara gestalt WBP harus memiliki kesadaaran akan perasaannya, bahwa masalah yang terjadi sekarang lebih didominasi oleh perasaan, seperti; peraasan bersalah pada orang tua, istri dan anak-anak. Rasa bersalah dan penyesalalan ini tak kunjung hilang, terkadang pada waktu tertentu menjadi berat, seperti tatkala menelpon orang-orang yang dicintai tersebut seringkali menangis dan kesedihan itu dirasakan berhari-hari, apalagi istri dan orang tuanya mengatakan jika teman-temannya kehidupan lebih baik, sudah punya ini dan itu. Perasaan bersalah ini semakin berat dirasakannya. Semua WBP setelah proses konseling sangat menyadari bahwa terlalu larut dengan perasaan akibat peristiwa masa lalu dan yang akan datang tidak baik, WBP harus berfikir rasional bahwa masa lalu tidak dapat dirubah karena sudah lewat dan masa yang akan datang belum terjadi, sebaiknya WBP focus dengan apa yang dirasakan saat ini. Perasaan bermasalah inilah yang menjadikannya *unfinished business.* WBP harus mendekaatkan diri pada Allah, karena terbukti terapi Shalat Bahagia ampuh dalam mereduksi masalah yang tak pernah tuntas(*Unfinished Business*) (Inayah & Rahmawati, 2013),

Dengan kesadaran akan perasaannya terlihat bahwa, WBP berusaha melupakan perasaan tersebut dengan banyak melakukan kegiatan, seperti olah raga, kajian-kajian keagamaan dan diskkusi dengan sesama WBP, bahkan yang ditakuti WBP ada penghuni lapas yang sampai bunuh diri, karena depresi dan putus asa.

3) *Action* (kegiatan)

Hasil konseling tidak cukup dengan perubahan pemahaman dan perasaan, tetapi harus dengan Tindakan. Dalam hal ini perubahan yang dilakukan WBP apabila bayangan masa lalu itu muncul dia langsung ditepis dan bergabung dengan teman-temannya untuk bersenda gurau, setiap kali menelpon dia yang lebih aktif

menanyakan kabar orang tua, anak dan istrinya. Apalagi dengan anak-anaknya sekarang lebih banyak gurauan. WBP juga lebih rajin ke masdjid untuk sholat jamaah dan dalam pergaulan lebih bisa mengontrol diri, tidak mendominasi, bicara seperlunya dan tidak menyakiti hati orang lain, WBP juga aktif membantu kegiatan Lapas.

b. Kontrak perilaku dalam konseling

Kontrak perilaku merupakan pengaturan perilaku WBP dengan mengkondisikannya, sehingga dapat berperilaku yang dikehendaki. kontrak dalam konseling dilakukan diakhir proses konseling, dengan tujuan akan melakukan komitmen dan kesepakatan yang sudah ditetapkan dalam konseling, diantaranya berisi:

1) Kapan perilaku baru yang sudah disepakati akan dilaksanakan.
2) Kapan WBP akan melaporkan hasilnya.

Setiap kontrak sebaiknya diikuti dengan penguatan agar WBP dengan senang hati dan termotivasi untuk melaksanakannya.

Kontrak dengan 5 orang WBP terlaksana. Mereka akan melaksanakan dalam bergaul sesama warga binaan, seperti; selalu mencari kegiatan yang bermanfaat, akan hati-hati dalam bergaul dan selalu ingat dengan keluarga di rumah, mengontrol emosi dan tidak mudah terpancing oleh gurauan sesama WBP. Seperti dikatakan WBP, bahwa:

> *"Saya akan berperilaku yang baik dan akan melakukan kegiatan yang bermanfaat, saya akan mengontrol emosi dan tidak mudah terpancing, saya akan merubah pandangan saya pada diri saya dari yang tak berguna, menjadi orang yang berguna. Saya akan menekuni hobi saya beternak ikan yang bisa dikembangkan setelah saya bebas nanti. Saya harus percaya diri, karena semua orang punya salah dan kita harus belajar dari kesalahan. Mulai besok saya akan berubah menjadi lebih baik"*[13]

Hasil kontrak hasil konseling ini juga diklarifikasi dengan petugas Binadik yang mengatakan:

> *"WBP mantan pemakai narkoba yang sudah menjalani sesi konseling banyak perubahan tingkah laku positif, sekarang mereka lebih semangat dan percaya diri, tidak lagi senang menyendiri atau agak emosional, aktif dalam kegiatan latihan kerja, senam dan sholat 4 waktu di masjid".*[14]

[13] Wawancara konseling dengan WBP, 15 April 2022
[14] Wawancara dengan Kasi Binadik Lapas Kelas IIA Curup, 2 Juni 2022.

DISKUSI

1. Sebelum konseling

Secara umum WBP bermasalah dengan self awareness yang ditandai; komitmen yang rendah, emosional, kurang dapat memahami diri secara penuh, kurang percaya diri dan menganggap dirinya sampah masyarakat dan beban bagi keluarga. munculnya emosi negative karena adanya permasalahan yang dihadapi, adanya stressor, merasa gagal, dan merasa tak aman di Lapas (Bina et al., 2020). ini juga karena pengalaman traumatic masa lalu dan kecemasan setelah bebas. Bahkan lamanya menjalani masa hukuman menyebabkan depresi bagi WBP. Dari 5 orang WBP mengatakan cemas dalam penyesuaian diri di masyarakat setelah bebas, seperti dikatakan Elizabeth Hurlock bahwa kesulitan orang dewasa dalam penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, karena; kurang siap menghadapi permasalahan di lingkungan yang baru, pada waktu yang sama mencoba memiliki lebih dari satu keterampilan dan tidak mendapatkan support dari lingkungan tersebut (Elizabeth B. Hurlock, 1991).

2. Setelah proses konseling

Sasaran konseling gestalt adalah meningkatkan kesadaran diri WBP mantan pemakai narkoba, dengan teknik penekanan pada tanggung jawab, orientasi pada masa kini dan eksperiensial. Dari 5 orang WBP yang parah dan selalu dihantui masa lalu adalah WBP yang sudah 4 kali ditahan karena kasus narkoba. Ini membutuhkan waktu dan pertemuan lebih dibanding WBP yang lain. Pengalaman masa lalu selalu diliputi perasaan berdosa, bersalah terhadap diri sendiri dan keluarga. bahkan ada diantara WBP yang hampir cerai dengan istrinya, karena tidak kuat menahan malu dari masyarakat, ada yang tidak pernah dijenguk istrinya, ada orang tuanya marah dan sangat malu dengan masyarakat. Oleh sebab itu dukungan keluarga sangat dibutuhkan WBP selama menjalani tahanan dan jika dukungan ini tidak ada akan berakibat stress, kecemasan, rendahnya harga diri, hilangnya semangat dan depresi serta tidak berkenan diajak bicara (Pandini et al., 2020). Walaupun konsep Lapas (Lembaga pemasyarakatan) sudah humanis dan ditempat rehabilitasi, tetapi keunikan WBP dengan permasalahannya, permasalahan tersebut tidak selalu karena kondisi Lapas, tetapi juga dari keluarga dan masyarakat luar. Bahkan faktor keluarga berkontribusi besar terhadap kecemasan WBP menjelang masa bebas adalah faktor dukungan sosial yakni 77,66% dan 70,25% bersumber pengaruh keluarga (Salim et al., 2016). Dukungan yang dibutuhkan adalah dalam bentuk dimensi

informasi, instrumental dan emosional. Untuk itu pihak lapas harus menfasilitasinya antara lain adanya kunjungan keluarga dan rehabilitasi konseling, bahkan kunjungan keluarga waktunya ditambah, ada kunjungan masal pada waktu tertentu, serta pendekatan psikologis bagi WBP yang tidak pernah dikunjungi. Dan juga visit keluarga untuk menghibur WBP agar lebih percaya diri dan semangat menjalani kehidupan di Lapas (Sutra, 2020). Pembentukan kesadaran diri sangat penting bagi WBP untuk menyelesaikan permasalahan di Lapas, bahkan kesadaran diri harus menjadi dasar, hidup di Lapas dengan dinamika dan tingkat kejenuhan akan mudah munculnya masalah. Untuk itu kesadaran diri menjadi penting dalam menyelesaikan setiap persoalan (Jaya Wardana et al., 2020). Disamping kesadaran diri, juga kesadaran diri untuk menguatkan konsep diri, self esteem (harga diri), menata emosi.

Konsep diri adalah pandangan WBP terhadap dirinya sendiri dan pandangan orang lain pada dirinya. Ada diantara WBP yang menganggap dirinya tak berguna dan selalu buat masalah yang memalukan keluarga. Padahal orang lain tidak beranggapan seperti itu. Dengan konseling gestalt WBP diajak untuk berfikiran secara gestalt, melihat dirinya dari sisi positif, banyak potensi yang bisa dikembangkan. Secara psikis mereka punya bakat, minat dan kepribadian. Untuk self esteem (harga diri) dengan mengenali dan mencintai diri sendiri dan harga diri perlu untuk pengambilan keputusan bagi WBP. Merasa diri tak bermanfaat dan tidak mencintai diri sendiri dengan merusaknya dengan narkoba, menjadikan harga diri WBP rendah. Dengan kuatnya konsep diri dan harga diri maka permasalahan yang berkaitan dengan unfinished business (urusan tak kunjung selesai), melihat persoalan dari dimensi hitam putih, tidak peduli dengan kebutuhan diri sendiri, menutup diri dari lingkungan akan teratasi dengan baik. Komitmen dan kontrak tingkah laku WBP sangat penting, harus ditanamkan dalam pikiran WBP mantan pemakai narkoba, terkadang terjadi konflik motif dan WBP harus memilih hasil konseling dipertahankan dan dilaksanakan setiap sampai menjadi kebiasaan yang sudah menginternalisasi dalam dirinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari penerapan konseling gestalt untuk menumbuhkan self awareness (kesadaran diri) terllihat bahwa konseling gestalt efektif dalam menumbuuhkan kesadaran diri WBP mantan pemakai narkoba, karena konnseling melihat seseorang secara gestalt

(menyeluruh) dari berbagai aspek yang membangun dirinya, diantaranya; pisik, psikis, social, budaya, religi, dll. Semua aspek ini berpengaruh pada diri WBP dan penyebab masalah karena tidak berfungsinya aspek-aspek tersebut, baik sebagian maupun keseluruhan. Dengan kesadaran diri WBP diajak untuk memahami dirinya secara gestal, baik kekuatan-kekuatan maupun kelemahan-kelemahan yang dimilikinya, sehingga dengan kesadaran diri yang baik WBP akan menggunakan kekuatan dirinya untuk mengatasi permasalahannya. Dengan kesadaran diri juga WBP mengabaikan pengalaman-pengalaman traumatic masa lalu yang menjadikan dirinya terpengaruh dengan narkoba. WBP juga mengeliminir kelemahan dirinya karena tidak bermanfaat dan merugikannya. Demikian juga dengan Teknik yang dipakai, adakalanya WBP dengan defence mekanisms (mekanisme pertahanan diri) yang bangga sebagai pengedar karena dapat menghasilkan uang dengan mudah dan banyak, ini harus di frustrasikan agar dia menyadari dirinya dan hidup dengan dunia nyata yang benar.

Beberapa saran dari penelitian ini antara lain:

a. Sebaiknya Lapas Kelas II A Curup menyediakan layanan psikologis dan keagamaan untuk membantu permasalahan WBP dan menghilangkan kejenuhan selama berada di Lapas, disamping itu perlu kesadaran penuh dengan komitmen yang kuat dari WBP untuk tidak mengulanginya. Layanan psikologis juga perlu diberikan pada keluarga pelaku yang keseharianya di masyarakat, perlu terapi konseling untuk membangun kesadaran akan masalah yang dihadapi keluarganya.
b. Persiapan menjelang bebas WBP disiapkan sedemikian rupa, baik dari segi mental, pisik, sosial maupun keterampilan hidup (*life skill)*, sehingga tatkala beraada di masyarakat mereka sudah siap, secara mental dan social diyakini tidak akan berjalan mulus, penolakan dan labeling dari beberapa warga dimasyarakat, untuk mencari nnafkan mereka memiliki keterampilan yang dapat dijadikan untuk mencari nafkah, dll.

DAFTAR PUSTAKA

Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikogenesis*, *5*(2), 90–101. https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498

Bina, M. Y., Andriany, M., & Dewi, N. S. (2020). Anxiety in Prisoners Who are Currently Serving a Prison Term: A Descriptive Study in a Class IIA Women's Prison in Semarang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 133–137. https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.294

Borg, W. R. and G. M. D. (1989). *Educational Research*. Edisi kelima. New York : Longman.

Boyatzis, R. E., & M., B. (1999). Psychometric Properties of The ECI. *The Hay/McBer Group*.

Brigham, J. C. (1991). *Social Psychology* (Edisi kedu). New York : Harper Colling Publisher Inc.

Corey, G. (2013). Theory and Practice Counseling and Psychotherapy. In *Diman dan Nuraeni*.

Elizabeth B. Hurlock. (1991). *Psikologi Perkembangan (Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)*. Erlangga.

Fourianalistyawati, E., Listiyandini, R. A., & & Fitriana, T. S. . (2017). Hubungan Mindfulness dan Kualitas Hidup Orang Dewasa. *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesian (FIPI). Fakultas Psikologi Universitas Tarumanegara. Diunduh Dari Researchgate.Net Pada 12 Oktober 2017.*

Goleman, D. (2001). *Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building* (Vol. 13). The emotionally intelligent workplace.

Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hansen, J. C., Stevic, R. R., & Warner, R. W. (1982). *Counseling: Theory and Process* (Vol. 23). Allyn & Bacon.

Inayah, A., & Rahmawati, P. (2013). Efektifitas Terapi Shalat Bahagia untuk Mengurangi Problem Yang tidak Kunjung selesai (unfinished bussines) di Surabaya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, *03*(01), 50–61.

Jaya Wardana, D., Fauziyah, N., Rahim, A. R., & Sukaris, S. (2020). Manajemen Konflik Dengan Self-Awareness. *DedikasiMU(Journal of Community Service)*, *2*(4), 632. https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i4.2063

Kalaiyarasan, M., & Solomon, D. M. (2016). Importance of self-awareness in adolescence – A thematic research paper. *Journal of Humanities and Social Science, 21(1)*, 19–22.

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.

Lau, M.A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challengge of combining acceptance and change based strategies. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *Vol. 50*, *N*, 863–869.

Lumongga, N. (2014). *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Kencana Kencana Prenadamedia Group.

M.B., M., & Huberman, A. . (1984). *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*. Sage Publications.

Nahzatun Qowimah, S., Jiddan Almahira, K., Alifah Rahma, D., Budi Satrio, A., Miftahun Nuzul, H., Nada Yuliana Puteri, S., Lusiana, N., Novi Andyarini Fakultas Psikologi dan Kesehatan, E., & Sunan Ampel Surabaya, U. (2021). Hubungan Self Confidence dan Self Awareness dengan Komunikasi Efektif pada Mahasiswa Relationship between Self Confidence and Self Awareness with Effective Communication in Students. *Indonesian Psychological Research*, *03*(July), 109–120.

Pandini, I., Hidayati, N. O., & Da, I. A. (2020). Gambaran Dukungan Keluarga Pada Narapidana Dengan Kasus Napza Di Lapas Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, *VIII*(1), 106–113. http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/225

Prawitasari, I. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan Terapi Kursi Kosong (Empty Chair) dalam Terapi Gestalt. *Counselle| Journal of Islamic Guidance and Counseling*, *1*(1), 45–56. https://doi.org/10.32923/couns.v1i1.1724

Putri, E. T., Tazkiyah, A. Y., & Amelia, R. (2019). Self-Awareness Training untuk Menghadapi Fenomena Pernikahan Dini. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, *1*(1), 48. https://doi.org/10.30872/plakat.v1i1.2694

Raja Gukguk, R. G., & Jaya, N. S. P. (2019). Tindak Pidana Narkotika Sebagai Transnasional Organized Crime. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, *1*(3), 337–351. https://doi.org/10.14710/jphi.v1i3.337-351

Ramayulis. (2011). *Psikologi Agama (edisi revisi)*. Kalam Mulia.

Salim, S. U., Komariah, M., & Fitria, N. (2016). Gambaran Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan WBP Menjelang Bebas Di LP Wanita Kelas II A Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *4*(1), 32–42.

Sari, Nisfhi, L., Rosra, M., & Mayasari, S. (2019). Penggunaan Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Awareness Siswa The Use of Gestalt Counseling to Improve Students Self Awareness. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, *7*(1), 1–15.

Savitri, P. I., & Ninditya, F. (2022). BNN: Prevalensi Pengguna Narkoba di 2021 Meningkat jadi 3,66 Juta Jiwa. *Antara News*. https://www.antaranews.com/berita/2696421/bnn-prevalensi-pengguna-narkoba-di-2021-meningkat-jadi-366-juta-jiwa#:~:text=BNN%3A Prevalensi pengguna narkoba di,66 juta jiwa - ANTARA News

Sutra, B. M. (2020). Peran Kunjungan Keluarga Terhadap Kondisi Psikologis Narapidana di Lapas Kelas IIB Pangakalan BUN. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, *5*(8), 481–496.

Widiatmoko, M., & Ardini, F. M. (2018). Pendekatan Konseling Analisis Transaksional untuk Mengembangkan Kesadaran Diri. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pengajaran*, *4*(2), 99–108. https://doi.org/10.30653/003.201842.50

Yao, W. (2019). The Application of Group Counseling in Psychological Work of College Peers. *Social Science, Education and Humanities Research, 310*, 976–980.

Yontef, G., & Fairfield, M. (2008). *Gestalt Therapy*. Nova Science Publishers.