



LAYANAN PASCA REHABILITASI NARKOBA BAGI KLIEN BAPAS KELAS I MEDAN: *SELF-CARE* DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Deni Susyanti¹, Kipa Jundapri², Suharto³, Endang Rosmawati Simamora⁴, Nadila Putri⁵
^{1, 2, 3, 4, 5}Akademi Keperawatan Kesdam I/ Bukit Barisan Medan, Medan, Indonesia

Article Information

Article history:

Received March 20, 2024

Approved April 03, 2024

Keywords:

Training, Self-Care, psychological well-being

ABSTRACT

Drug rehabilitation is a way to help users recover from drug addiction. The rehabilitation process takes a considerable amount of time, especially for patients who have been addicted to drugs for a long time. Individuals undergoing rehabilitation in correctional institutions will undoubtedly face challenges in their daily lives, such as self-care issues. The stress experienced by students in correctional institutions can be prevented with several self-care management techniques, which will help the students achieve psychological well-being. Psychological well-being is expected to help correctional students accept themselves, build warm relationships with others, develop independence in problem-solving, adapt to their current environment, and have life goals. The purpose of this activity is to ensure that all clients of the Medan Class I Probation Supervision Agency (Bapas) are informed about Self-Care and Psychological Well-being. This activity was conducted on March 4, 2024, with a total of 30 participants from the Medan Class I Probation Supervision Agency (Bapas). The results of the activity showed that the level of knowledge of all clients of the Medan Class I Probation Supervision Agency (Bapas) regarding Self-Care and Psychological Well-being became very good, as measured by a questionnaire, and they were able to apply Self-Care and Psychological Well-being to themselves according to the material provided. This activity requires regular monitoring of the psychological well-being of prisoners and intervention if necessary.

ABSTRAK

Rehabilitasi narkoba adalah cara untuk memulihkan pengguna agar terbebas dari narkoba. Proses rehabilitasi memerlukan waktu yang tidak sebentar. Terlebih jika pasien tersebut telah kecanduan narkoba dalam waktu lama. Orang yang menjalani rehabilitasi dalam lembaga permasyarakatan lapas pasti akan mengalami permasalahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti masalah *self care* atau perawatan diri. Stres yang terjadi pada peserta didik lapas dapat dicegah dengan

beberapa management *self-care* sehingga akan membantu peserta didik menjadi sejahtera psikologisnya. Kesejahteraan psikologis diharapkan peserta didik permasyarakatan dapat menerima dirinya, menjalin hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menyelesaikan masalah, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekarang, dan memiliki tujuan hidup. Tujuan kegiatan ini adalah agar seluruh Klien Bapas Kelas I Medan dapat mengetahui tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis terhadap dirinya. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 04 Maret 2024. Jumlah peserta 30 orang Klien Bapas Kelas I Medan. Hasil kegiatan yaitu tingkat pengetahuan seluruh Klien Bapas Kelas I Medan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis menjadi sangat baik yang diukur dengan menggunakan *kuesioner* dan dapat menerapkan *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis terhadap dirinya sesuai dengan materi yang telah diberikan. Kegiatan ini perlu dilakukan pemantauan rutin terhadap kesejahteraan psikologis narapidana dan memberikan intervensi jika diperlukan.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: denisusyanti190@gmail.com

PENDAHULUAN

Rehabilitasi narkoba adalah cara untuk memulihkan pengguna agar terbebas dari narkoba. Proses rehabilitasi memerlukan waktu yang tidak sebentar. Terlebih jika pasien tersebut telah kecanduan narkoba dalam waktu lama. Orang yang menjalani rehabilitasi dalam lembaga permasyarakatan lapas pasti akan mengalami permasalahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari seperti masalah *self care* atau perawatan diri.

Self-care atau perawatan diri adalah segala sesuatu yang dilakukan untuk diri sendiri sehingga bisa terasa menyehatkan, bisa membuat relaks dan menenangkan. Dengan melakukan perawatan diri, kita dapat mengatasi stres sehari-hari dengan lebih baik. Perawatan diri juga berarti merawat diri sendiri sehingga menjadi lebih sehat, lebih baik, dapat melakukan pekerjaan rutin, dapat membantu dan merawat orang lain, dan dapat melakukan semua hal yang diinginkan sepanjang hari (Lawler, 2021).

Peserta didik permasyarakatan dalam menjalani rehabilitasi pasti akan mengalami masalah pada tingkat *self-care* atau perawatan diri. Perawatan diri adalah komponen penting untuk mencegah kelelahan dan gangguan kesehatan. Kurangnya perawatan diri dapat menyebabkan kelelahan dan keluhan terkait stres.

Stres yang terjadi pada peserta didik lapas dapat dicegah dengan beberapa management *self-care* sehingga akan membantu peserta didik menjadi sejahtera psikologisnya. Kesejahteraan psikologis diharapkan peserta didik permasyarakatan dapat menerima dirinya, menjalin hubungan hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menyelesaikan masalah, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekarang, dan memiliki tujuan hidup.

Sebagai wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi Akper Kesdam I/BB Medan terpanggil untuk memberikan Layanan Pasca Rehabilitasi Narkoba Bagi Klien Bapas Kelas I Medan: *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Permasyarakatan Kelas I Medan Sumatera Utara, Jalan Asrama Gang Jayak No. 33 Medan. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada dokter kecil di SD Swasta Bakti 2 Medan tentang *Self-Care*

dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dibagi dalam 3 tahap yaitu tahap persiapan yang diawali dengan melakukan survey awal ke Balai Perumahan dan meminta izin pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Setelah mendapatkan izin dari pihak Balai Perumahan Kelas I Medan, tempat pelaksanaan di Balai Perumahan, waktu kegiatan pada hari Senin tanggal 4 Maret 2024, pukul 08.00 WIB s.d 12.00 WIB. Tim bersama dengan pihak Balai Perumahan menyusun rencana kegiatan, pendataan jumlah klien Bapas Kelas I Medan dan semua kebutuhan terkait pelaksanaan kegiatan.

Persiapan teknis lainnya adalah mempersiapkan kuesioner pengetahuan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, absensi, dan perlengkapan lain guna mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Tahap pelaksanaan, diawali dengan mengukur tingkat pengetahuan para klien Bapas Kelas I Medan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dilanjutkan dengan memberikan edukasi tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap akhir adalah evaluasi dengan mengukur tingkat pemahaman klien Bapas Kelas I Medan.

Tanggal 04 Maret 2024. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Bapak Kepala Balai Perumahan Kelas I Medan Sumatera Utara pada pukul 08.00 WIB.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan pelatihan

Setelah pembukaan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari kepada para Klien Bapas kelas I Medan.

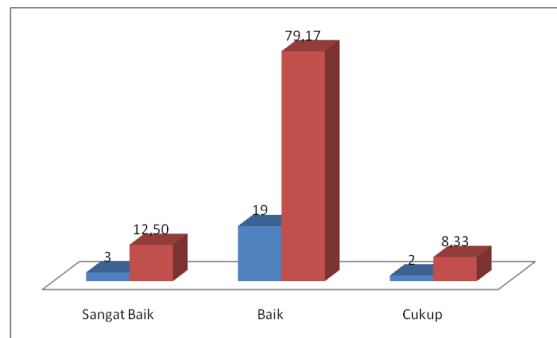


Gambar 2. Kegiatan Diskusi

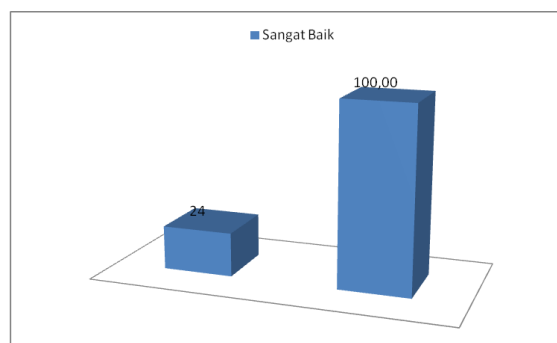
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pada kegiatan layanan ini, para Klien Bapas Kelas I Medan mengikuti dengan sangat aktif, mulai dari awal pelaksanaan sampai dengan akhir. Adapun hasil kegiatan pelatihan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Pengetahuan para Klien Bapas Kelas I Medan sebelum diberikan pelatihan



Gambar 2. Pengetahuan para Klien Bapas Kelas I Medan setelah diberikan pelatihan.

Gambar 1 dan 2 menerangkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum dilakukan pelatihan sebagian besar adalah dalam kategori baik yaitu sebesar 50 %. Setelah diberikan pelatihan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sebesar 100% sangat baik.

PEMBAHASAN

Pengetahuan para Klien Bapas Kelas I Medan sebelum dilakukan pelatihan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sebanyak 3 orang sangat baik (12,50%), dengan kategori baik sebanyak 19 orang (79,17%), dan kategori cukup sebanyak 2 orang (8,33%). Setelah diberikannya pelatihan sebanyak 24 orang (100%) kategori sangat baik. Dalam penjelasan ini bahwa pelatihan tentang *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para Klien Bapas Kelas I Medan.

Pelatihan merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran yang juga dapat meningkatkan ilmu pengetahuan, dan juga keterampilan baik individu maupun kelompok sehingga dapat bersosialisasi kembali dengan masyarakat disekitarnya.

Kegiatan pelatihan ini berjalan sesuai dengan perencanaan. Pada akhirnya pengetahuan dan keterampilan para Klien Bapas Kelas I Medan meningkat. Tindak lanjut dan rekomendasi ini kegiatan pelatihan ini adalah monitoring evaluasi secara periodik baik dari institusi

pendidikan Akper Kesdam I/BB Medan dengan pihak Balai Pemasarakatan, sehingga tujuan akhir dari pelatihan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat tercapai.

KESIMPULAN

Dari pelatihan *Self-Care* dan Kesejahteraan Psikologis serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, para Klien Bapas Kelas I Medan dapat memahami penjelasan yang telah diberikan. Setelah dilakukannya pelatihan seluruh Klien Bapas Kelas I Medan dapat menjawab dan mempraktekkannya dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Diharapkan seluruh Klien Bapas Kelas I Medan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu mereka mengatasi masalah psikologis, serta mempersiapkan mereka untuk kembali ke masyarakat dengan kondisi mental yang lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Baratta, M. (2018). "Self Care 101: 10 Ways to Take Better Care of You", diakses dari: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/skinny-revisited/201805/self-care-101>
- Coons, H.L. (2020). "Self-Care Advice for Health-Care Providers during Covid-19: Concrete Strategies to Help Manage Stress", diakses dari: <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>
- Pratt, E. (2021). "What Self-Care Is - and what It Isn't", diakses dari: <https://psychcentral.com/blog/what-self-care-is-and-what-it-isnt#tips>
- Lawler, M. (2021). "What is Self-Care and Why Is It So Important for Your Health?", diakses dari: <https://www.everydayhealth.com/self-care/>