

## PENGARUH TERAPI KOMUNITAS TERHADAP SELF-CONCEPT PADA RESIDEN DI LSM RUMAH CEMARA BANDUNG

<sup>1</sup>Agus Sofyandi Kahfi, <sup>2</sup>Ilmi Hatta, <sup>3</sup>Intan Purnamasari, <sup>4</sup>Dewi Rosiana

<sup>1,2,3,4</sup> *Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*  
e-mail : <sup>3</sup>dewirosiana@yahoo.com

**Abstrak.** *Rumah Cemara merupakan salah satu Lembaga Swadaya Masyarakat di Bandung yang memberi perhatian khusus tentang penanggulangan penyalahgunaan narkoba. Terapi yang digunakan pada divisi pusat rehabilitasi Rumah Cemara adalah Terapi Komunitas yang digabungkan dengan 12 Langkah Narcotics Anonymous. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empirik mengenai seberapa besar pengaruh Terapi Komunitas terhadap Self-Concept pada Residen di LSM Rumah Cemara. Subjek pada penelitian ini sebanyak 10 orang, yaitu residen yang selama satu bulan secara intensif mengikuti Terapi Komunitas. Alat ukur yang digunakan adalah TSCS yang diciptakan oleh William H. Fitts, alat ukur ini terdiri dari 100 buah item. Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan peningkatan Self-Concept Residen meningkat sebesar 19,1%, perubahan terbesar pada dimensi internal yaitu aspek tingkah laku sebesar 24% dan pada dimensi eksternal yaitu aspek keluarga sebesar 32,2% dan aspek sosial sebesar 27,3%, sedangkan dengan menggunakan Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -2.807 < Z(0,5-\alpha) = -1,645$ , dengan demikian dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang artinya terdapat pengaruh Terapi Komunitas terhadap Self-Concept pada residen di LSM Rumah Cemara Bandung.*

**Kata kunci:** terapi komunitas, self concept, pecandu narkoba, Rumah Cemara

### 1. Pendahuluan

Panti rehabilitasi merupakan salah satu tempat bagi para pecandu narkoba yang ingin pulih dari kecanduannya. Praktek rehabilitasi terhadap pasien penyalahgunaan narkoba ini harus meliputi baik terapi tingkah laku, terapi medis, terapi keagamaan, atau kombinasi dari semua terapi tersebut. Tingkat keberhasilan dari setiap terapi yang diberikan tidak selalu memberikan hasil yang sama bagi setiap orang. Karena itu, setiap proses rehabilitasi harus selalu dievaluasi dan dikaji kembali efektifitasnya. Dari sekian banyak metode yang digunakan dalam setiap panti rehabilitasi, terdapat salah satu metode yakni Terapi Komunitas yang khususnya digunakan di Rumah Cemara. Metode pemulihan yang digunakan adalah penggabungan antara Terapi Komunitas dengan 12 langkah *Narcotics Anonymous*.

Terapi Komunitas adalah metode terapi yang dilakukan dengan cara membiasakan pasien untuk hidup berkelompok bersama dalam suatu komunitas atau lingkungan tertentu. Terapi Komunitas adalah suatu metode rehabilitasi sosial sekelompok orang yang memiliki prinsip interpersonal yang cukup tinggi sehingga mampu mendorong orang lain untuk belajar berinteraksi di suatu komunitas. Terapi Komunitas memiliki empat prinsip terapi yang diterapkan yaitu Perbaikan Perilaku Sehari-Hari (*Behavior Management*), Pengendalian Emosi Dan Perbaikan Psikologi (*Emotional/Psychological*), Pengembangan Intelektual Dan Spiritual (*Intellectual and Spiritual*), Keterampilan Untuk Bertahan Mandiri Lepas Dari Ketergantungan Terhadap Narkoba (*Vocational/Survival Skill*). Terapis komunitas terdiri dari staf yang pernah

mengalami rasa sakit dan memiliki perilaku yang timbul akibat ketergantungan narkoba, namun telah mampu dan mengetahui cara mengatasinya (Leon, 2000:27 dalam skripsi Universitas Kristen Petra).

Sedangkan 12 langkah *Narcotics Anonymous* (NA) adalah model 12 langkah program untuk kecanduan obat setelah *Alcoholic Anonymous* (AA). *Narcotics Anonymous* menyebut dirinya sebuah program pemulihan spiritual dari penyakit kecanduan. 12 langkah dari program NA didasarkan pada prinsip-prinsip rohani, tiga diantaranya adalah kejujuran, keterbukaan pikiran, dan kemauan, diwujudkan dalam tiga langkah pertama. Program ini berorientasi kelompok, dan didasarkan pada 12 langkah dan 12 tradisi yang diadaptasi dari *Alcoholic Anonymous* (AA). NA menjelaskan kecanduan sebagai penyakit progresif dan belum bisa disembuhkan yang mempengaruhi setiap bidang kehidupan seorang pecandu seperti fisik, mental, emosional, dan spiritual. Terapi komunitas yang diberikan pada residen diharapkan akan meningkatkan salah satu faktor internal yang juga mempengaruhi proses pemulihan residen. Salah satu faktor yang berperan penting dalam perubahan perilaku individu yaitu *Self-Concept*. Persepsi, penilaian, dan penghayatan seseorang terhadap diri dan lingkungannya ini akan membentuk identitas diri, penilaian diri, dan mewujudkan suatu pola tingkah laku yang dapat mempengaruhi cara Residen dalam mempertahankan kepulihannya dari *relapse* pada narkoba. *Self-Concept* juga dianggap sebagai pemegang peranan kunci dalam pengintegrasian kepribadian individu, di dalam memotivasi tingkah laku serta di dalam pencapaian kesehatan mental (Burns, 1993).

Menurut Fitts (1971) *Self-Concept* adalah merupakan keseluruhan kesadaran atau persepsi mengenai diri sebagai yang diobservasi, dialami, dan dinilai oleh dirinya sendiri. Berdasarkan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dan tujuan dari Terapi Komunitas di Rumah Cemara terdapat pengaruh yang besar terhadap perkembangan *Self-Concept* Residen. Perbaikan perilaku sehari-hari yang secara intensif dilakukan oleh Residen akan mengembangkan aspek identitas moral etik seperti menjadi memperhatikan norma yang ada, menjadi orang jujur, aspek penilaian moral etik seperti merasa puas dengan perilaku moralnya, dan aspek tingkah laku moral etik seperti lebih banyak melakukan kebaikan.

Pengendalian emosi dan perbaikan psikologi dalam Terapi Komunitas dapat mengembangkan persepsi yang positif mengenai diri Residen pada aspek identitas personal yaitu dapat menyelesaikan masalah dengan pemikiran yang jernih dan dapat mengendalikan diri. Suasana kekeluargaan yang diciptakan di Terapi Komunitas akan membuat Residen memiliki rasa dibutuhkan dan dihargai oleh orang lain, sehingga tingkah laku yang ditimbulkannya pun menjadi tidak egois dan peduli terhadap orang lain, hal tersebut adalah wujud dari aspek identitas sosial dan penilaian sosial. Pengembangan intelektual dapat membentuk aspek tingkah laku personal seperti kemampuan perencanaan masa depan, pada aspek penilaian keluarga yaitu memahami orang-orang terdekatnya terutama keluarga dan teman-teman di rumah rehab. Sedangkan pada segi spiritual, dengan program NA Residen dapat mengembangkan hubungan baik dengan Tuhan, memiliki kendali norma yang baik pada diri, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, hal tersebut merupakan wujud dari aspek identitas moral etik, aspek penilaian moral etik dan aspek penilaian sosial.

Pemberian dan pembagian tugas selama Residen di rumah rehab akan mengembangkan pribadi Residen yang disiplin dan mampu mengemban tanggung jawab yang diberikan padanya. Hal ini dapat membentuk aspek tingkah laku personal yang mandiri dan tidak tergantung secara penuh kepada orang lain. Individu yang pulih

memiliki *Self-Concept* yang positif dengan ciri-ciri seperti lebih memperhatikan norma atau aturan yang berlaku sehingga dapat berperilaku sesuai dengan aturan yang ada, dengan menjadi Konselor ia merasa dibutuhkan oleh residen yang ingin pulih juga dari kecanduannya, lebih memahami keluarga dan teman-temannya, jika dihadapi suatu masalah lebih mampu mengendalikan diri dan berpikir terlebih dahulu sebelum berbuat sesuatu, mampu bersosialisasi dengan orang yang baru dikenalnya karena merasa dirinya tidak berbeda dari orang lain. Sehingga diharapkan dengan diberikannya Terapi Komunitas maka kecenderungan residen yang telah pulih untuk *relapse* akan menurun.

### 1.1 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini ingin diketahui ada atau tidaknya pengaruh Terapi Komunitas terhadap *Self-Concept* pada residen di LSM Rumah Cemara, untuk itu digunakan metode penelitian *Quasi Eksperimental*, yang maksudnya adalah bahwa pengendalian terhadap variabel-variablenya tidak terlalu kaku dan tidak terlalu ketat, yakni sebatas pada kompromi-kompromi yang sesuai dengan keterbatasan-keterbatasan yang dihadapi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. digunakannya rancangan ini adalah untuk mengetahui suatu pengaruh treatment yang hasilnya diperoleh dengan cara membandingkan keadaan suatu kelompok sebelum diberi treatment dengan sesudah diberi treatment. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah treatment diberikan, dimana hasil perhitungan statistik yang diperoleh dari sebelum treatment (*pretest*) dibandingkan dengan hasil setelah treatment (*Posttest*) untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh treatment tersebut.

### 1.2 Variabel Eksperimen

*Independent Variable*-nya adalah *Terapi Komunitas*.

*Dependent Variable*-nya adalah *Self-Concept pada residen di LSM Rumah Cemara Bandung*.

### 1.3 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah 10 orang residen yang telah mengikuti Terapi Komunitas di Rumah Cemara selama satu bulan atau pada fase *inpatient*.

### 1.4 Alat Ukur

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan satu macam alat ukur yaitu *Tennessee Self Concept Scale (TSCS)* dari Fitts untuk mengukur variabel *Self-Concept*. TSCS merupakan alat untuk mengukur *Self-Concept* secara umum. Alat ini dikembangkan oleh William H. Fitts, PhD (1965). TSCS dapat diberikan secara individual maupun kelompok, dan digunakan untuk individu yang berusia minimal 12 tahun keatas atau individu dengan kemampuan baca setara dengan tingkat Sekolah Dasar kelas 6.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan pengolahan data diperoleh hasil  $Z = -2.807$  dengan  $Z_{(0,5-\alpha)} = -1,645$ , hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh terapi komunitas terhadap peningkatan *Self-Concept* Residen LSM Rumah Cemara Bandung. Adapun persentase peningkatan *Self-Concept* ini terjadi sebesar 19.1%. Terapi Komunitas dalam LSM Rumah Cemara Bandung menciptakan lingkungan khusus untuk residen agar dapat melatih keterampilan mengelola waktu dan perilakunya secara efektif serta kehidupannya sehari-hari, sehingga dapat mengatasi keinginan

mengonsumsi narkoba. Proses kesembuhan dilakukan melalui aktivitas sehari-hari yang merupakan aktivitas mendasar kehidupan manusia. Hal ini disebabkan perubahan perilaku setelah mengonsumsi narkoba, maka pembenahan perilaku kembali merupakan hal yang sangat penting.

Sesuai dengan metode terapi yang diterapkan yaitu Terapi Komunitas maka semua aktivitas dilakukan secara bersama-sama dalam komunitas dan semua residen aktif dalam proses terapi. Terapi Komunitas memiliki empat prinsip terapi yang diterapkan, pertama yaitu Perbaikan Perilaku Sehari-Hari (*Behavior Management*), setiap hari residen diharuskan beraktivitas mengikuti jadwal yang telah ditentukan, jadwal aktivitas sehari-hari telah disusun sedemikian rupa sehingga cukup padat namun tidak melelahkan. Tujuannya agar residen diberi kesibukan sehingga tidak memiliki waktu untuk berdiam diri dan berkhayal. Semua aktivitas akan dilakukan secara bersama-sama, baik bersama sesama pasien maupun bersama staf yang bertugas dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kedisiplinan dan rasa kebersamaan dalam suatu komunitas.

Kegiatan rutin yang dilakukan memberikan pengaruh yang besar terhadap rasa kekeluargaan antar sesama residen. Seperti halnya Harry Stack Sullivan mengatakan evaluasi diri secara dominan dipengaruhi oleh *significant others* dalam dunia sosial seseorang. Maka jika evaluasi dari orang terdekat residen positif, akan menumbuhkan *Self-Concept* yang positif pula dalam diri residen. Pengendalian Emosi Dan Perbaikan Psikologi (*Emotional/Psychological*), lingkungan sosial sangat penting bagi proses perbaikan psikologi. Pengalaman kehidupan bersama yang baik pada suatu kelompok dapat memberikan rasa lega pada residen. Pengalaman diterima dan menerima, dipercaya dan mempercayai, dimengerti dan mengerti orang lain merupakan hal yang sangat berarti bagi pembentukan psikologi.

Pengalaman interpersonal yang diperoleh individu dalam lingkungan terapi menumbuhkan perasaan positif dan perasaan bernilai atau berharga atau sebaliknya, hal ini merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Self-Concept* seseorang. Pengembangan Intelektual Dan Spiritual (*Intellectual and Spiritual*), pada prinsip terapi yang ketiga ini banyak dilakukan pertemuan, seperti morning meeting dan seminar. Tujuan umum dari pertemuan bersama ini adalah untuk meningkatkan kesadaran akan arti kehidupan bersama di dalam suatu komunitas.

Residen juga diberikan pengetahuan mengenai narkoba, rehabilitasi, dan hal-hal yang terkait dengan pengembangan intelektual dari residen. Salah satu kegiatan yang dilakukan para residen adalah berbagai macam permainan yang dapat meningkatkan kemampuan bekerja sama dalam kelompok, mengasah kreativitas dan intelektual, mengembangkan kemampuan untuk mengungkapkan pendapat, dan lain-lain. Kegiatan untuk pengembangan spiritual selain beribadah bersama-sama yaitu menerapkan kepada residen 12 langkah *Narcotics Anonymous* (NA). Program ini merupakan pemulihan spiritual dari penyakit kecanduan. Program NA menempatkan kepentingan pada hubungan kerja dengan "kekuatan yang lebih tinggi". 12 langkah dari program NA didasarkan pada prinsip-prinsip rohani. Program inilah yang menjadi ciri di Rumah Cemara karena memadukan dua jenis terapi dari segi komunitas dan spiritual. Kegiatan-kegiatan yang disebutkan di atas mampu untuk menyadarkan residen atas kondisi lingkungan di luar rehabilitasi dan peraturan yang berlaku di lingkungan rehabilitasi dengan mengembangkan *Self-Concept*, mengasah kemampuan bersosialisasi, spiritual dan intelektual dan menggali potensi spiritual. Keterampilan Untuk Bertahan Mandiri Lepas Dari Ketergantungan Terhadap Narkoba (*Vocational/Survival Skill*). Prinsip

terapi yang terakhir ini mampu menanamkan bahwa residen adalah bagian dari suatu kelompok, sehingga dengan mudah dapat saling mengawasi dan berhubungan satu sama lainnya. Kegiatan pemberian tugas akan menghasilkan kemampuan untuk memimpin secara bertanggung jawab. Kesukaran melakukan suatu tugas merupakan hal yang serupa dengan memiliki komitmen pada suatu komunitas. Seringkali suatu tugas yang diberikan merupakan tanggung jawab kelompok. Kegiatan ini dapat memberikan kompetensi dalam bidang-bidang yang berarti bagi residen, yaitu kemampuan individu yang ditampilkan sehingga mendapatkan pengakuan atau penghargaan diri sendiri maupun orang lain. Hal tersebut merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *Self-Concept* dari diri residen.

Berdasarkan hasil pengolahan data Terapi komunitas yang diberikan pada residen dapat meningkatkan faktor yang berperan penting dalam perubahan perilaku individu yaitu *Self-Concept*. Cara memandang dan menilai diri yang positif seperti ini membuat kepuasan seseorang terhadap diri menjadi tinggi, hal ini dapat mengembangkan persepsi yang positif baik terhadap diri dan lingkungan juga sebaliknya. Sehingga kecenderungan residen untuk *relapse* akan tercegah. Berdasarkan pengujian statistik uji Wilcoxon secara keseluruhan mengenai aspek-aspek *Self-Concept* diperoleh hasil, bahwa *Self-Concept* residen LSM Rumah Cemara Bandung setelah mengikuti Terapi Komunitas menunjukkan peningkatan *Self-Concept* yang positif. Dengan kata lain Terapi Komunitas dapat meningkatkan *Self-Concept* menjadi lebih positif kepada residen LSM Rumah Cemara Bandung.

Menurut Fitts, aspek tingkah laku dalam dimensi internal merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu. Kegiatan di terapi komunitas mengutamakan tugas-tugas yang harus dilakukan residen secara bersama-sama dan menekankan perubahan perilaku dari residen tersebut, hal ini membuktikan bahwa terapi komunitas dapat mempengaruhi aspek tingkah laku residen dalam dimensi internal. Berdasarkan fenomena yang diangkat, residen yang mengikuti terapi komunitas memiliki masalah hubungan interpersonal dengan keluarga maupun dengan lingkungan sosial. Sedangkan dalam terapi komunitas seluruh kegiatan dilakukan bersama-sama, menekankan kebersamaan untuk menumbuhkan rasa kekeluargaan dan menumbuhkan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial sesama residen, yang nantinya akan berguna bagi residen untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial di lingkungannya yang baru. Maka dari itu aspek keluarga dan aspek sosial mengalami perubahan terbesar dibandingkan dengan aspek lain dalam dimensi eksternal.

Dari hasil penelitian ini diperoleh bukti bahwa *Self-Concept* residen dapat menjadi positif dengan mengikuti Terapi Komunitas. Aspek tingkah laku dari dimensi internal mengalami perubahan terbesar, sedangkan pada dimensi eksternal perubahan terbesar terjadi pada aspek keluarga dan aspek sosial.

### 3. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan hal-hal berikut: (1) Terdapat pengaruh Terapi Komunitas terhadap peningkatan *Self-Concept* yang positif sebesar 19.1%, dengan kata lain *Self-Concept* residen LSM Rumah Cemara Bandung menjadi lebih positif dibandingkan sebelum mengikuti Terapi Komunitas. (2) Aspek tingkah laku pada dimensi internal *Self-Concept* mengalami perubahan terbesar pada residen LSM Rumah Cemara Bandung. (3) Aspek keluarga dan aspek sosial pada dimensi

eksternal *Self-Concept* mengalami perubahan terbesar pada residen LSM Rumah Cemara Bandung.

Dengan memperhatikan simpulan yang diperoleh dalam penelitian yang dilakukan, berikut saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan yaitu: (1) Bagi LSM Rumah Cemara diharapkan menjadi masukan dan upaya untuk mempertahankan Terapi Komunitas bagi residen dan memperbaiki kekurangan-kekurangan program sehingga perubahan *Self-Concept* residen ke arah positif bisa lebih besar; (2) Untuk residen yang memiliki keinginan dan sedang berupaya untuk pulih dari kecanduannya terhadap narkoba, diharapkan dapat mengikuti Terapi Komunitas sampai tuntas, sehingga bisa meningkatkan *Self-Concept* menjadi lebih positif dan dapat menurunkan kecenderungan untuk *relapse*; (3) Bagi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh Terapi Komunitas terhadap *Self-Concept*, sebaiknya menggunakan sampel penelitian yang lebih spesifik, sehingga dapat terlihat sejauh mana pengaruh Terapi Komunitas terhadap peningkatan *Self-Concept* yang positif.

#### 4. Daftar Pustaka

- Campbell, Donald T., Julian C. Stanley. 1966. *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Chicago: Rand McNally & Company.
- Christensen, Larry B. 1998. *Experimental Methodology*, Fourth Edition. Boston: Allyn and Bacon Inc.
- Darmadi, Varosky. 2009. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Simtom- Simtom Fobia Binatang Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2005 Universitas Islam Bandung*. Skripsi Fakultas Psikologi UNISBA.
- Davidson, Gerald.,dkk. 2004. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Rajawali Press.
- De Leon, George. 2000. *Theurapeutic Community, Theory, Model, and Method*. New York.
- Isaputri, Fitriani. 2000. *Pengaruh Training Manajemen Qalbu Terhadap Komitmen Karyawan Terhadap Perusahaan Di PT Telkom Divisi Regional III Jawa Barat*. Skripsi Fakultas Psikologi UNISBA.
- Robert, B. Burns. 1993. *Teori Konsep Diri, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* (terjemahan). Cetakan I. Jakarta: Arcan.
- Siegel, Sidney. 1997. *Statistik Nonparametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Suryani, Erni. 2004. *Hubungan Konsep Diri Dengan Strategi Penanggulangan Stress Pada Mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 2003 Institut Teknologi Bandung*. Skripsi Fakultas Psikologi UNISBA.
- Team Rumah Cemara. 2009. *Handout Terapi Komunitas dan 12 Langkah NA*. Rumah Cemara.
- Zakiah, Siti. 1997. *Studi Perbandingan Perihal Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Antara Siswa Putra Beberapa SLTA Kotamadya Bandung Dari Keluarga Utuh Dan Keluarga Bercerai*. Skripsi Fakultas Psikologi UNISBA.