

Peran Keluarga Mendampingi Pemulihan

Daniella Satyasari

Balai Besar Rehabilitasi Lido – BNN

FK Universitas Trisakti



Cerita si W

Laki-laki, usia 22 tahun

Ketergantungan sabu → rehabilitasi karena tertangkap polisi

Pulang rehab:

Orang tua mengecek HP setiap hari, mengatur semua aktivitas ,
melarang keluar rumah tanpa pengawasan

Komunikasi yang sering terdengar seperti:

- “Kamu sudah hancurkan hidup kamu!”
- “Mama capek sama kamu!”
- “Kalau kamu kambuh lagi, selesai!”

Bagaimana?

→ Setiap hari W merasa seperti ‘tersangka’, bukan ‘orang yang sedang pulih’.”

Perjalanan:

- Awalnya patuh
- 2–3 bulan → mulai merasa tertekan
- Akhirnya relaps diam-diam



Cerita si Z

Laki-laki, usia 27 tahun

Riwayat penggunaan ganja dan sabu → rehab atas permintaan keluarga

Pulang rehab:

- Orang tua sibuk bekerja
- Cenderung menghindari konflik
- Pola komunikasi:
 - Yang penting kamu jangan pakai lagi ya”
 - “Kami percaya sama kamu kok”
- Aturan?
 - Bebas keluar malam
 - Diberi uang tanpa kontrol
 - Tidak ada monitoring

Perjalanan:

- Awal keluar rehab → terlihat baik saja
- Mulai kembali ke lingkungan lama → Tidak ada yang menyadari perubahan
- Relaps terjadi perlahan, lalu berulang



Mana yang lebih baik? W atau Z?

Apakah **kelebihan dan kekurangan** dari masing-masing cerita?

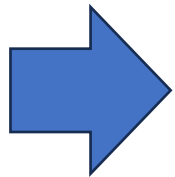


Adiksi

Apa itu adiksi?

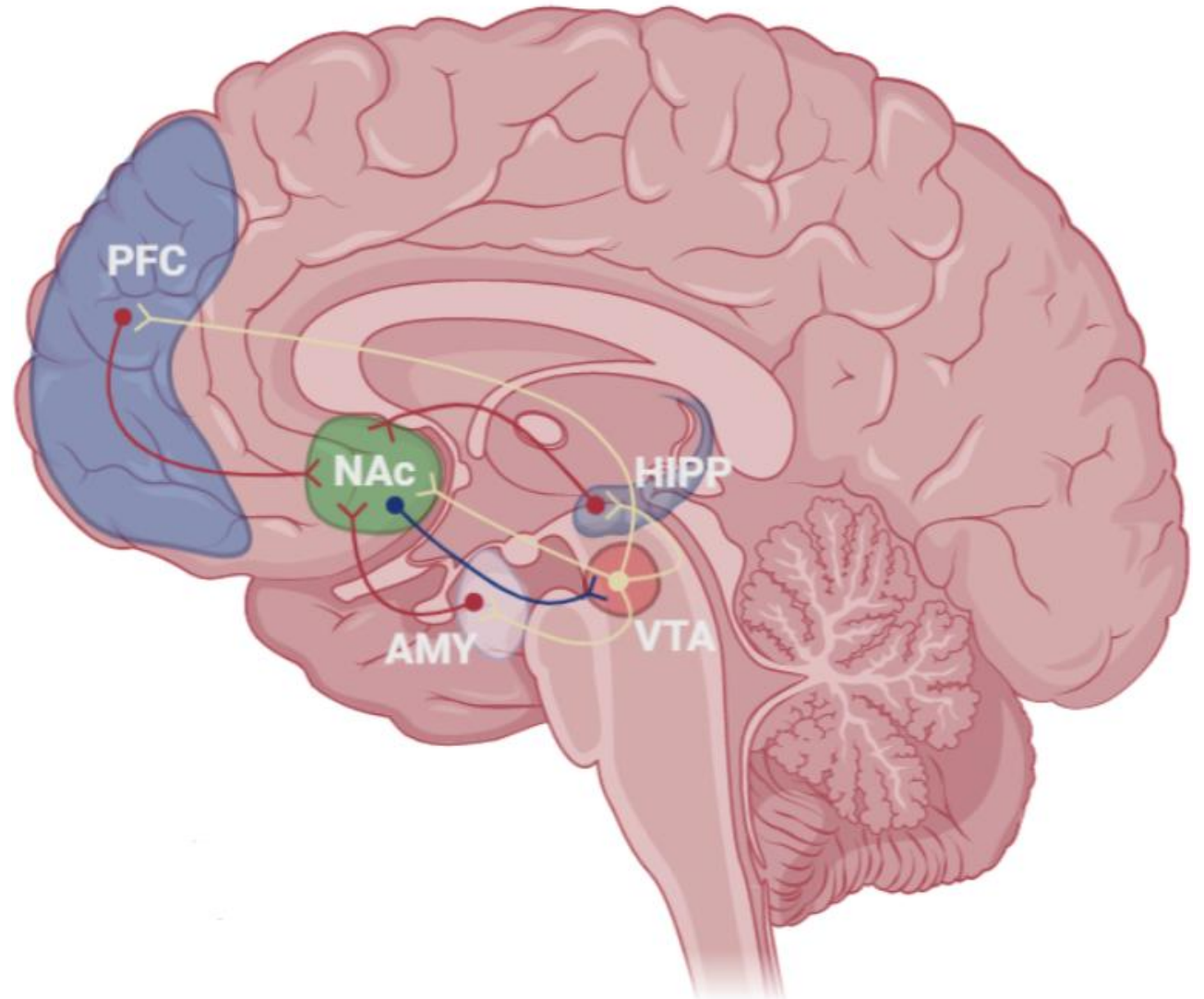


Perubahan di otak

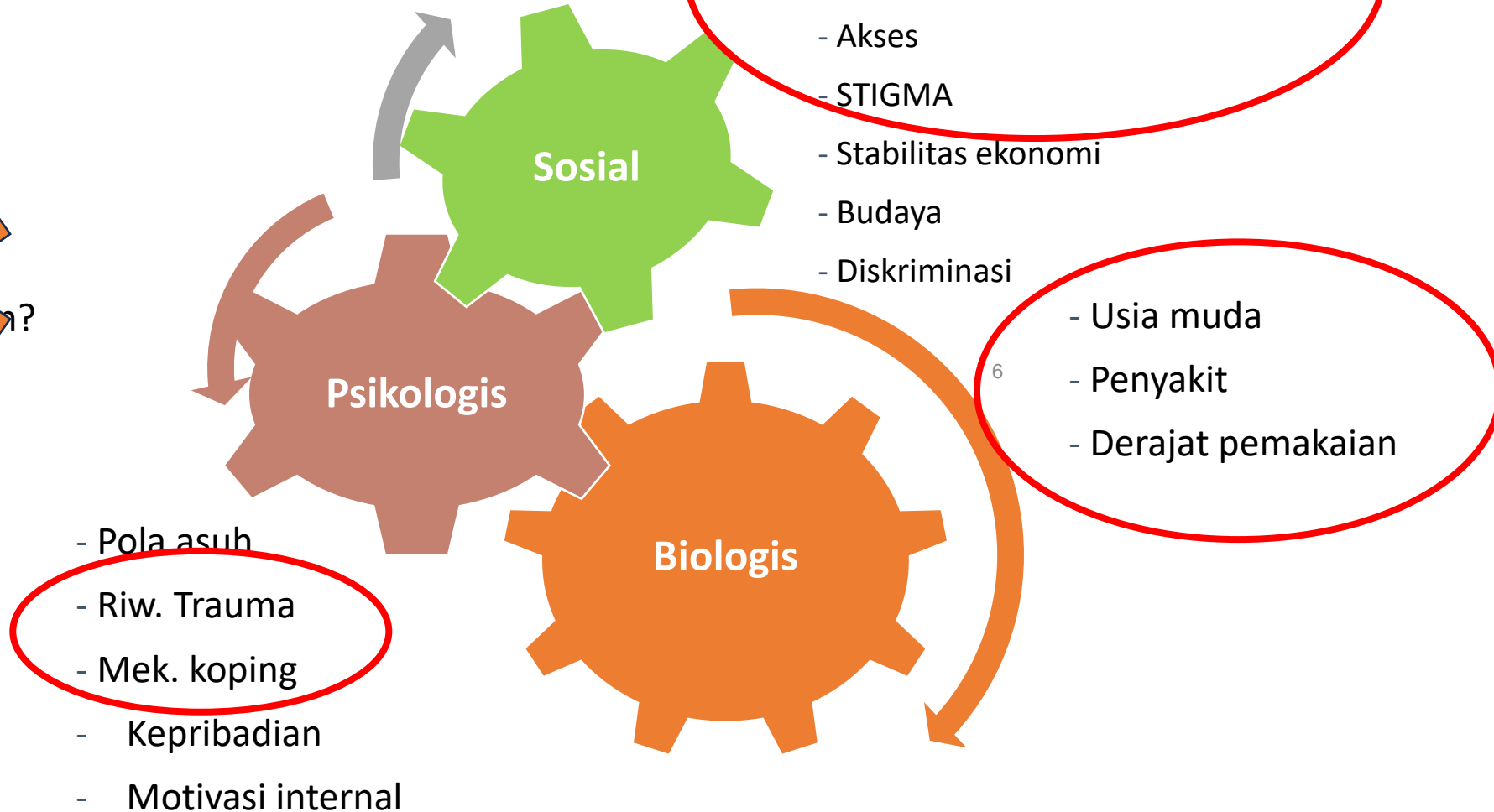
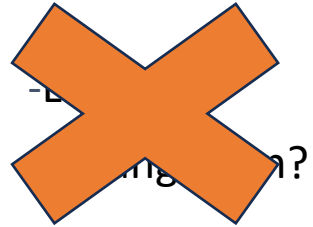


Gejala adiksi?

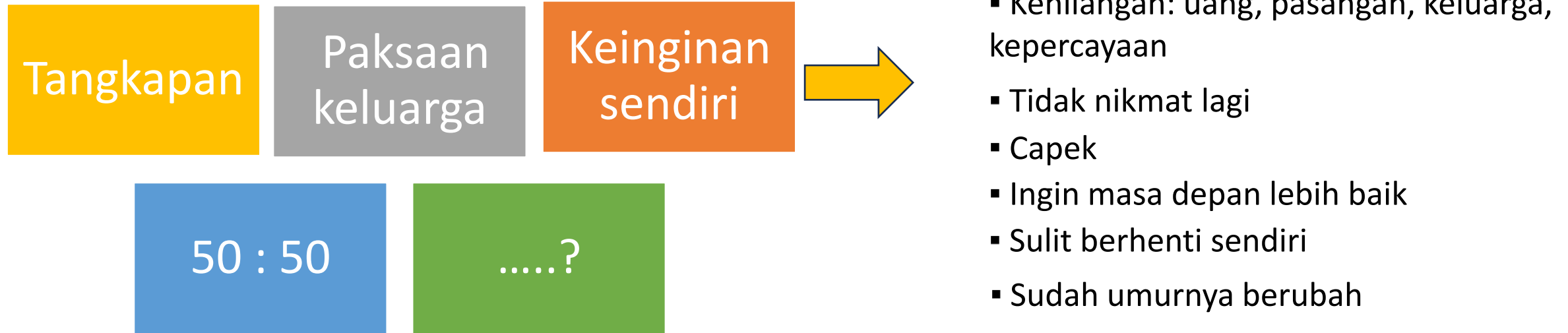
- ✓ Dosis makin banyak
- ✓ Gejala putus zat
- ✓ Sulit mengontrol penggunaannya
- ✓ Sulit mencari kesenangan lain
- ✓ Dampak penggunaan → aktivitas, pekerjaan, keluarga



Dia bisa sembuh kalau niat kan?
Apa ini salah ortu?



Haruskah ia dipaksa masuk rehabilitasi?



Apa alasan yang tepat untuk rehabilitasi?

Apa alasan yang tepat untuk rehabilitasi?

- ✗ “Harus nunggu dia benar-benar hancur dulu”
- ✗ “Kalau belum mau, percuma rehab”

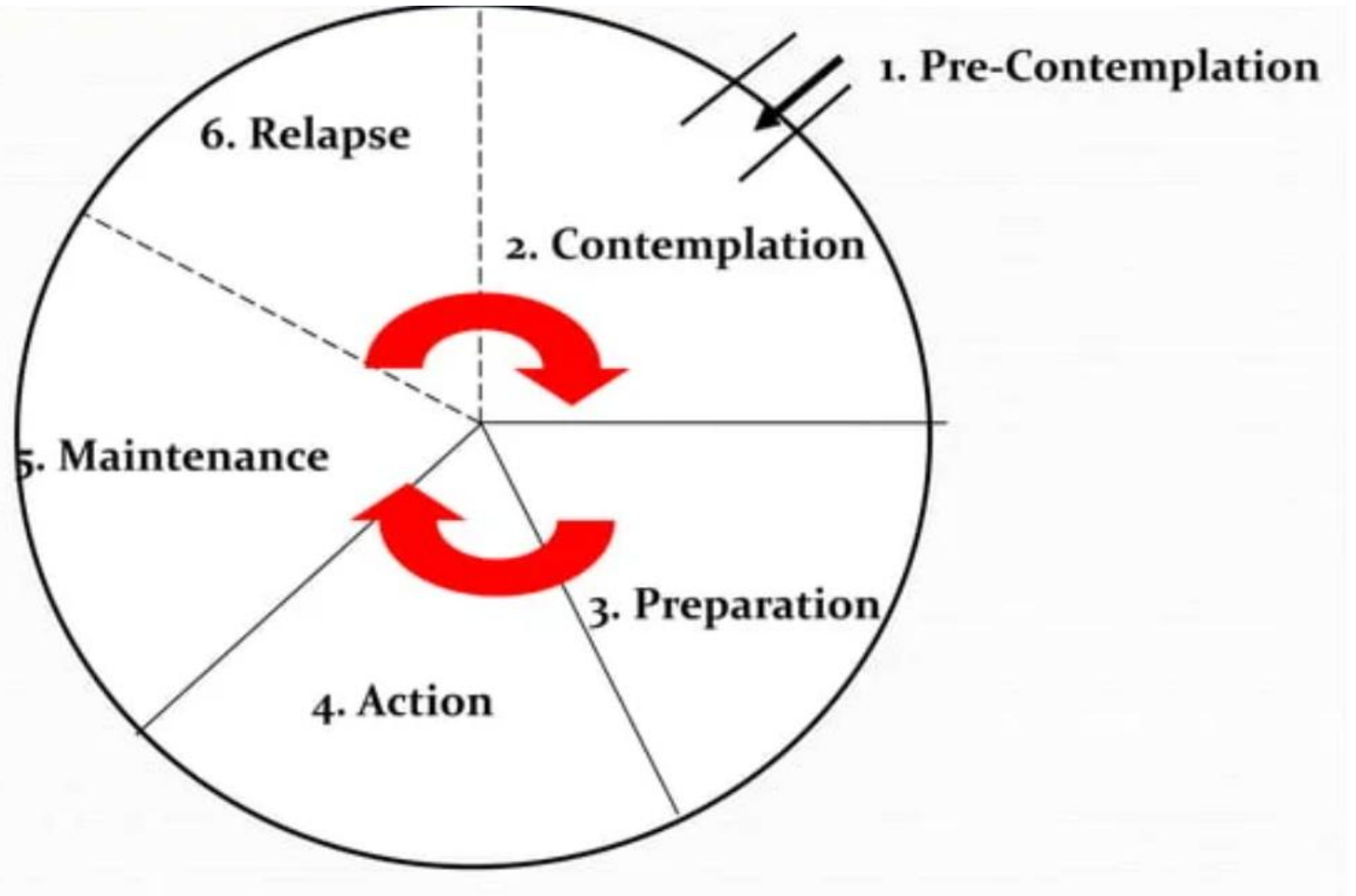
Internal	Eksternal
✓ Gejala adiksi	✓ Lingkungan tidak mendukung → teman2 sekitar menggunakan, rumah penuh konflik
✓ Risiko keselamatan	✓ Keluarga kewalahan
✓ Pola berulang	

Jika ada tanda-tanda ini, bantu/ dampingi untuk rehabilitasi

Berapa lama orang
bisa pulih?

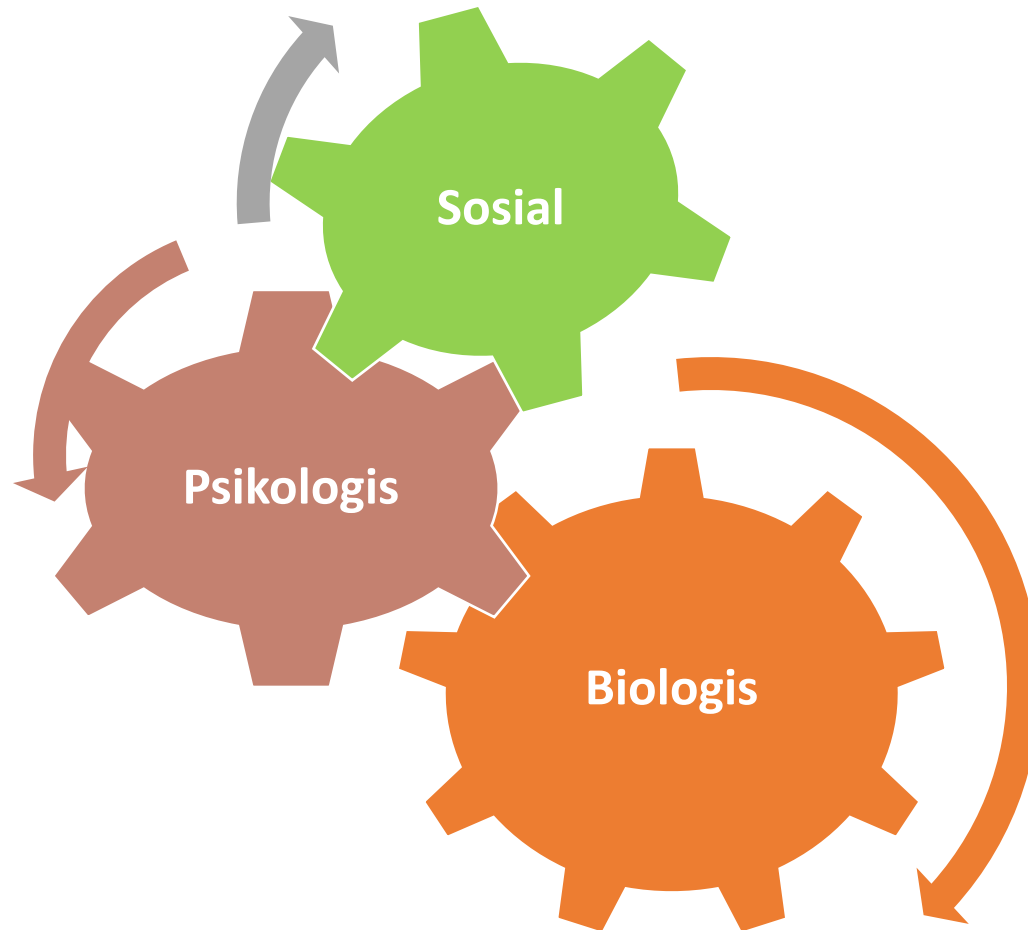
Jika relaps,
apakah = gagal?

Pemulihan =



Pertanyaan reflektif:

“Setelah rehab selesai, siapa yang paling menentukan keberhasilan pemulihan adiksi?”



Peran keluarga?

Rehab → Pasien kembali ke keluarga

Keluarga sebagai FAKTOR **PROTEKTIF** atau FAKTOR **RISIKO**?

Keluarga yang suportif bantu <<< RELAPS & FREKUENSI PAKAI

KONFLIK KELUARGA >>>> RELAPS & FREKUENSI PAKAI

Kasus W dan Z? Hasil SAMA → Sama-sama relaps

W → terlalu ketat

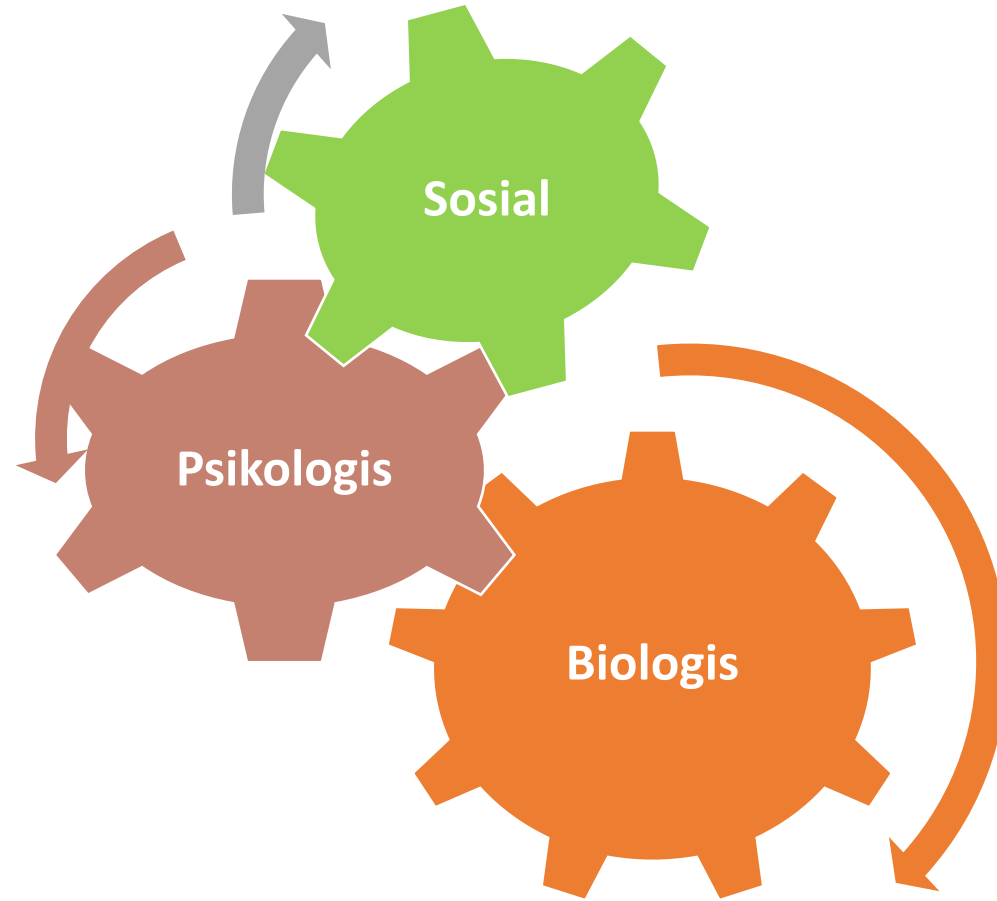
Z → terlalu bebas

Peran keluarga?

Bagaimana yang tepat?

- “Pemulihan butuh keseimbangan: antara dukungan dan batasan.”
- “Terlalu menekan membuat pasien ingin lari, terlalu membiarkan membuat pasien tersesat.”
- “Yang dibutuhkan pasien bukan dikontrol, bukan juga dilepas, tapi didampingi.”

Strategi pemulihan? – Tidak hanya 1 pendekatan





- Pola hidup sehat

Keteraturan: bangun-tidur, makan, olahraga, kerja, aktivitas

Mengapa tidur penting?

Bagaimana cara agar tidur konsisten?



- Aktifitas fisik

Olahraga sederhana bisa jadi **obat alami** untuk pemulihan → zat kimia di otak >>>, makna >>>

Konsistensi > intensitas



Ajakan BUKAN menyuruh, bisa ditemani bahkan dijadikan rutinitas bersama.

- Cara berpikir dan mengelola emosi

- Mengenal trigger/pemicu
- Manajemen stress
- Membangun motivasi

Membangun / mempertahankan motivasi

Dibangun dari INTERNAL dan EKSTERNAL

→ *Ingatkan kembali tujuan awal rehab/berhenti*

→ *Tujuan bertahap*

Mengenal trigger

KENALI – SADARI – TANGANI

Manajemen stress

*Bukan menghilangkan namun mengelolanya
Komunikasikan..*



Lingkungan bisa **menyembuhkan** atau **menjatuhkan**

- Ciptakan lingkungan bebas zat

Hindari tempat yang punya “memori penggunaan” → pindah lokasi/tempat kerja/tempat tinggal
Hindari rutinitas pemakaian

- Dukungan keluarga, teman

Mendengarkan, empati, waktu bersama

Memberi semangat, motivasi, menghargai usaha-usaha kecil

Berikan kepercayaan kecil-kecilan dan didampingi

- Aktivitas produktif

Memberi rasa bermakna, berguna/bermanfaat

Kira-kira apa yang dia suka? Mau? **Harapkan** dari kita?



BOUNDARY ≈ BATASAN

- ➡ Mengajarkan konsekuensi
- ➡ Mengajarkan tanggung jawab
- ➡ Melindungi kesehatan mental keluarga

Contohnya

Apakah kalimat dibawah ini termasuk boundary atau tidak?

"Ini uang 100.000 buat kamu"

"Kami tidak bisa memberikan uang tanpa tujuan yang jelas"

"Ini uang 100.000 buat kamu, tolong kasih kuitansi/bonnya."

"Ini uang 100.000 untuk 3 hari makan. Kalau habis sebelum waktunya, kami tidak kasih lagi."

"Kami sayang kamu, tapi tidak mendukung perilaku ini"

"Kali ini kami bantu, tapi jika terjadi lagi, kami tidak bisa"



Banyak keluarga tahu apa yang benar... tapi kalah oleh rasa takut.

Terapkan boundaries:

1. **Tentukan aturan yang jelas** → Jam pulang tertentu, jam bangun dan olahraga
2. **Komunikasi yang baik** → Bertanya tanpa menyerang, mendengarkan
3. **Konsisten** → waktu, antar keluarga, tidak melunak karena kasihan
4. **Siap akan konsekuensi** → Jika ada pelanggaran
 - “Kami tidak sedang menghukum, tapi ingin membantu secara lebih terstruktur”
 - “Ini bukan karena kamu lemah, tapi karena ini sudah di luar kontrol biasa”

Self Care Keluarga

Keluarga juga butuh istirahat dan menjalani hidup

1. Sadar akan emosi sendiri (marah, takut sedih)

Masker Oksigen



Jaga Diri Dulu → Bantu Orang Lain

Hindari bereaksi saat emosi tinggi

Lampu Lalu Lintas



2. Alihkan ke hal lain,
sistem dukungan lainnya