

**MODEL THERAPEUTIC COMMUNITY DAN LATIHAN DASAR OLAHRAGA
BELADIRI MIXED MARTIAL ARTS (MMA) UNTUK MENINGKATKAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA PASIEN REHABILITASI NARKOBA**

***THERAPEUTIC COMMUNITY MODELS AND BASIC EXERCISES OF MIXED
MARTIAL ARTS (MMA) MAGIC TO IMPROVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
IN DRUG REHABILITATION PATIENTS***

Guntur RP Herdinata¹, Aristyanto², Fredy Eko Setiawan³

^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo

¹ratihprestifa@unw.ac.id

Abstrak

Permasalahan penyalahgunaan narkoba dan peredaran gelap narkoba akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan dan berdampak pada hilangnya suatu generasi muda bangsa. Penyalahgunaan narkoba menyebabkan berbagai perilaku negatif. Untuk itu perlu penanganan korban penyalahgunaan narkoba seperti panti terapi dan rehabilitasi, diantaranya menggunakan *Metode Therapeutic Community (TC)*. Tujuan menggambarkan perubahan tingkat partisipasi residen narkoba dalam setiap program yang dijalankan panti rehabilitasi narkoba *Model Therapeutic Community* dan Latihan Dasar Beladiri *Maxied Martial Arts (MMA)* untuk meningkatkan *Psychological Well-Being*. Metode jenis penelitian menggunakan desain penelitian kualitatif dengan analisis *data reduction*, *data display*, dan *data conclusion drawing/verification*. Hasil setelah melakukan *Therapeutic Community* dan latihan dasar olahraga beladiri *MMA*, pasien dapat merasakan perubahan positif dalam hidupnya. Kesimpulan Dengan penggunaan metode *Therapeutic Community* dan latihan dasar olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* berpengaruh terhadap kondisi psikologi pasien rehabilitasi di Yayasan Rumah Damai Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan *Psychological Well-Being* pada pasien rehabilitasi narkoba. Mereka menjadi lebih mandiri, berpikir positif terhadap orang lain dan lingkungan, terbuka pada pengalaman baru, serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya sehingga dapat melakukan perbaikan diri untuk menjadi lebih baik.

Kata Kunci: komunitas terapeutik, seni bela diri campuran (*MMA*), kesejahteraan psikologis

Abstract

The problem of drug abuse and illicit drug trafficking has recently shown an alarming increase and an impact on the loss of a nation's young generation. Drug abuse causes a variety of negative behaviors. For this reason, it is necessary to treat victims of drug abuse such as therapy and rehabilitation homes, including using the Therapeutic Community (TC) Method. The objective is to describe changes in the participation rate of drug residents in each program run by the Therapeutic Community Model drug rehabilitation center and the Maxied Martial Arts (MMA) Basic Martial Arts Training to improve Psychological Well-Being. This type of research method uses a qualitative research design with data reduction analysis, display data, and data conclusion drawing / verification. The results after doing Therapeutic Community and basic training in MMA martial arts, the patient can feel positive changes in his life. Conclusion Using the Therapeutic Community method and basic training of Mixed Martial Arts (MMA) martial arts affects the psychological condition of rehabilitation patients at the Rumah Damai Semarang Foundation. This is indicated by an increase in Psychological Well-Being in drug rehabilitation patients. They become more independent, think positively of others and the environment, are open to new experiences, and realize their potential so that they can make self-improvement to be better.

Keywords: *therapeutic community, mixed martial arts (MMA), psychological well-being*

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba kini merupakan salah satu masalah serius, dirasakan tidak saja pada tingkat lokal, nasional melainkan juga tingkat internasional (Purwatiningsih, 2011). Permasalahan penyalahgunaan narkoba dan peredaran gelap narkoba akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang mengkhawatirkan dan berdampak pada hilangnya suatu generasi muda bangsa

(Murtiwidayanti, 2018). Dampak dari penggunaan narkoba diantaranya dapat mengakibatkan halusinasi, seperti pada penggunaan kokain, *Lysergic Acid Diethylamide (LSD)*, dan amphetamine (Hasibuan, 2017). Untuk itu perlu penanganan korban penyalahgunaan narkoba yang professional serta berbasis masyarakat melalui sistem panti terapi dan rehabilitasi (Eleanora, 2011).

Metode Therapeutic Community (TC) merupakan treatment yang menggunakan pendekatan psiko-sosial (Rahmad, 2019), yaitu bersama-sama dengan mantan pencandu narkoba lainnya mereka hidup dalam suatu lingkungan dan saling membantu untuk mencapai kesembuhan (Kholik et al., 2014). Aktivitas-aktivitas yang ada dalam *Therapeutic Community (TC)* dirancang untuk membantu mantan pencandu narkoba untuk menguji *belief*, konsep diri dan pola perilaku yang salah serta mengadopsi cara baru yang lebih harmonis dan konstruktif dalam berinteraksi dengan orang lain (Gani, 2013). Peran konselor selain membimbing residen adalah sebagai contoh bagi para resident lain agar melakukan perubahan tingkah laku yang tidak diterima oleh resident kearah tingkah laku yang positif (Pencegahan & Penanggulangannya, 2011). Jadi yang dimaksud dengan metode *therapeutic community* adalah suatu cara pengobatan, perawatan dan penyembuhan dengan kelompok atau komunitas. *Mixed Martial Arts (MMA)* merupakan seni olahraga beladiri yang menggabungkan olahraga beladiri lainnya. Semula berdiri sendiri secara konvensional kemudian digabungkan menjadi satu kesatuan yang lebih modern dengan menyesuaikan kebutuhan yang ada (Jensen et al., 2017). *Mixed martial arts* adalah olahraga untuk meningkatkan kekuatan (baik fisik maupun karakter), kecepatan, kemampuan *aerobic* dan *anaerobic*, dan ketangkasan serta *self-defence* (James et al., 2016). *Mixed martial arts (MMA)* merupakan olahraga yang mampu meningkatkan *psychological well-being* pada seseorang (pasien rehabilitasi) (Mayer et al., 2015), serta dapat meningkatkan *psychological well-being* yang diperlukan oleh pasien rehabilitasi pencandu narkoba (Lim et al., 2019). Adapun kolaborasi metode *Therapeutic Community* dan aktivitas olahraga beladiri *mixed martial arts (MMA)* sangat diperlukan dalam penanganan pada pasien rehabilitasi narkoba di Yayasan Rumah Damai yang letaknya di kota Semarang Kecamatan Gunungpati.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Penelitian dilakukan di Yayasan Rumah Damai Jl. Cepoko, Rt. 004/001, Cepoko, Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Jawa Tengah dan waktu penelitian dilakukan bulan Agustus s.d November 2020. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui 3 (tiga) cara, yaitu; observasi, wawancara dan dokumentasi, serta evaluasi. Wawancara dilakukan dengan semua pasien rehabilitasi narkoba dan staff Yayasan Rumah Damai Semarang. Data dianalisis dengan metode kualitatif, yaitu dengan mengkaji data yang dikumpulkan berupa teks, kata-kata, simbol untuk memberikan gambaran penyajian laporan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang berupa wawancara terhadap pasien rehabilitasi dihasilkan data-data yang mengemukakan bahwa Setelah melakukan *Therapeutic Community* dan latihan dasar olahraga beladiri *MMA*, pasien dapat merasakan perubahan positif dalam hidupnya. Mereka dapat hidup lebih mandiri, berpikir positif terhadap orang lain dan lingkungan, terbuka pada pengalaman baru, serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya sehingga dapat melakukan perbaikan diri untuk menjadi lebih baik.

Pasien rehabilitasi yang rutin mengikuti olahraga selain akan mencapai kesejahteraan secara fisik juga akan berpengaruh terhadap pengoptimalan *brain-derived neurotrophic factor (BDNF)* yang berkaitan dengan peningkatan fungsi kognitif maupun emosional yang juga meningkat. Dalam segi kesehatan fisik, pasien rehabilitasi merasakan lebih bugar/fit, karena dengan berolahraga bisa meningkatkan hormon serotonin dan dopamin serta sekresi endorfin yang bisa meningkatkan kebahagiaan. Pembentukan sikap yang positif dapat menggambarkan kebahagiaan karena aspek kognitif kebahagiaan meliputi evaluasi yang positif terhadap kehidupan dan aspek afektif kebahagiaan meliputi rasa kesejahteraan, yaitu kesejahteraan psikologis.

Sarana dan prasarana berperan penting dalam proses rehabilitasi pada pasien rehabilitasi. Dengan adanya sarana dan prasarana yang maksimal dapat membantu pasien rehabilitasi agar merasa lebih nyaman berada di Yayasan Rumah Damai. Sarana prasarana berupa TV dan DVD digunakan untuk menonton film serta hiburan lainnya, misalnya karaoke sangat berpengaruh terhadap pasien rehabilitasi agar tidak merasa jenuh dalam menjalani proses rehabilitasi. Serta sarana dan prasarana yang memadai untuk berolahraga, seperti contohnya; lapangan basket, kolam renang dan tempat gym. Sarana prasarana tersebut membuat pasien rehabilitasi dapat mengisi waktu luangnya dengan hal yang positif.

Yayasan rumah Damai memiliki 7 mentor yang juga pengelola yayasan. Mentor tersebut bertugas sebagai psikolog dan konselor. Mentor ada yang berasal dari pecandu narkoba di Rumah Damai yang mengalami pemulihan. Mereka menjadi mentor karena adanya panggilan hati untuk membantu sesama. Sumber daya manusia yang lain didatangkan dari luar Rumah Damai, seperti *trainer boxing*, dokter, dan lain-lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, jika tingkat kesadaran akan pentingnya latihan dasar olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* tinggi maka seorang pasien rehabilitasi akan berusaha melakukan tindakan yang bisa memengaruhi kesejahteraan psikologi salah satunya adalah dengan berolahraga beladiri *MMA*, semakin positif dampak yang dirasakan dari berolahraga beladiri *MMA* akan memengaruhi pandangan seorang pasien rehabilitasi dengan olahraga sehingga membentuk sikap olahraga yang positif. Begitupun ketika sikap terhadap olahraga semakin positif maka ada kecenderungan *psychological wellbeing* meningkat karena dengan sikap yang positif maka semakin menggambarkan kebahagiaan terkait evaluasi kognitif dan afektif pada kebahagiaan adalah menyangkut kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, melihat masalah, mengamati dan melakukan wawancara secara mendalam tentang metode *Therapeutic Community* dan latihan dasar olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* untuk meningkatkan *Psychological Well-Being* pada pasien rehabilitasi narkoba, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Dengan penggunaan metode *Therapeutic Community* dan latihan dasar olahraga beladiri *Mixed Martial Arts (MMA)* berpengaruh terhadap kondisi psikologi pasien rehabilitasi di Yayasan Rumah Damai Semarang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan *Psychological Well-Being* pada pasien rehabilitasi narkoba. Mereka menjadi lebih mandiri, berpikir positif terhadap orang lain dan lingkungan, terbuka pada pengalaman baru, serta menyadari potensi yang ada dalam dirinya sehingga dapat melakukan perbaikan diri untuk menjadi lebih baik.

Pasien rehabilitasi yang rutin mengikuti olahraga akan mencapai kesejahteraan secara fisik dan psikologis, dimana pasien merasakan lebih bugar, sehat, dan bahagia.

DAFTAR PUSTAKA

- Eleanora, F. N. (2011). Bahaya Penyalagunaan Narkoba Serta Usaha Pencegahan Dan Penanggulangannya. *Journal Hukum*.
- Gani, S. (2013). Therapeutic Community (TC) pada Residen Penyalah Guna Narkoba di Panti Social Marsudiputra Dharmapala Inderalaya Sumatera Selatan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.29210/11000>
- Hasibuan, A. A. (2017). Narkoba dan Penanggulangannya. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*.
- James, L. P., Haff, G. G., Kelly, V. G., & Beckman, E. M. (2016). Towards a Determination of the Physiological Characteristics Distinguishing Successful Mixed Martial Arts Athletes: A Systematic Review of Combat Sport Literature. *In Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0493-1>
- Jensen, A. R., Maciel, R. C., Petrigliano, F. A., Rodriguez, J. P., & Brooks, A. G. (2017). Injuries Sustained by the Mixed Martial Arts Athlete. *In Sports Health*. <https://doi.org/10.1177/1941738116664860>
- Kholik, S., Mariana, E. R., & Zainab. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyalahgunaan Narkoba Pada Klien Rehabilitasi Narkoba di Poli Napza RSJ Sambang Lihum. *Kesehatan*.
- Lim, L. J. H., Ho, R. C. M., & Ho, C. S. H. (2019). Dangers of mixed martial arts in the development of chronic traumatic encephalopathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020254>
- Mayer, A. R., Ling, J. M., Dodd, A. B., Gasparovic, C., Klimaj, S. D., & Meier, T. B. (2015). A Longitudinal Assessment of Structural and Chemical Alterations in Mixed Martial Arts Fighters. *Journal of Neurotrauma*. <https://doi.org/10.1089/neu.2014.3833>
- Murtiwidayanti, S. Y. (2018). Sikap dan Kepedulian Remaja dalam Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba. *Jurnal PKS*.
- Pencegahan, U., & Penanggulangannya, D. A. N. (2011). Bahaya Penyalahgunaan Narkoba... (Fransiska Novita Eleanora) 439. *Jurnal Hukum*.
- Purwatiningsih, S. (2011). *Penyalahgunaan Narkoba*. Muhammad Anis.
- Rahmad, R. (2019). Pendekatan Therapeutic Community Dalam Memulihkan Residen Penyalahguna Narkotika Di Balai Besar Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional Lido Bogor. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.24014/0.878932>