

**Perubahan Tahapan Perilaku Klien Rehabilitasi Narkoba Berdasarkan
Transtheoretical Model Sebelum dan Sesudah Konseling Individu**

Eka Diah Kartiningrum¹ Dwi Helynarti Syurandhari² Vivin Elvionita³

¹ Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
Mojokerto

^{2,3} Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto

E-Mail: dwielynarti@gmail.com

Diterima : 17 September 2026

Disetujui: 28 September 2026

Direvisi: 27 September 2026

Tersedia online: 30 September 2026

ABSTRACT

Drug abuse remains a major public health problem requiring comprehensive rehabilitation approaches. The success of drug rehabilitation is not only determined by the cessation of drug use but also by individuals' readiness to change their behavior during the recovery process. The Transtheoretical Model (TTM) explains behavioral change as a gradual process through several stages of readiness; therefore, identifying changes in behavioral stages is important for evaluating rehabilitation programs. This study aimed to identify changes in behavioral change stages among drug rehabilitation clients based on the Transtheoretical Model before and after individual counseling at the Pratama Clinic of the National Narcotics Board of Sidoarjo Regency. This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 outpatient drug rehabilitation clients selected through total sampling. Behavioral change stages were measured using the University Rhode Island Change Assessment (URICA) instrument. Data were analyzed using the Friedman test with a significance level of $p < 0.05$. Before receiving individual counseling, most clients were in the contemplation stage (18 clients; 60%), while 12 clients (40%) were in the precontemplation stage. After receiving individual counseling, all clients were classified in the action stage (30 clients; 100%). The Friedman test showed a significant difference in behavioral change stages before and after individual counseling ($p = 0.000$). Changes in behavioral change stages were observed after individual counseling among drug rehabilitation clients based on the Transtheoretical Model. The URICA instrument can be used as an evaluation approach to monitor clients' readiness for behavioral change during drug rehabilitation programs.

Keywords: *drug rehabilitation, individual counseling, Transtheoretical Model, URICA, behavioral change.*

A. PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkoba masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang kompleks di berbagai negara. Dampak penyalahgunaan narkoba tidak hanya berkaitan dengan gangguan kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan dengan masalah psikologis, gangguan fungsi sosial, penurunan produktivitas, serta peningkatan risiko masalah ekonomi dan kriminalitas. Laporan *World Drug Report* menunjukkan bahwa sekitar 296 juta orang di dunia menggunakan narkoba pada tahun 2021, sementara sekitar 39,5 juta orang mengalami gangguan penggunaan narkoba yang membutuhkan layanan pengobatan dan rehabilitasi (*United Nations Office on Drugs and Crime*

[UNODC], 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penanganan penyalahgunaan narkoba membutuhkan pendekatan komprehensif yang tidak hanya berorientasi pada penghentian penggunaan zat, tetapi juga mendukung proses perubahan perilaku individu secara berkelanjutan.

Gangguan penggunaan narkoba merupakan kondisi kronis yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, meliputi aspek biologis, psikologis, dan sosial. Individu dengan gangguan penggunaan zat sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku penggunaan narkoba meskipun telah memahami konsekuensi negatif yang ditimbulkan (McLellan, 2017). Oleh karena itu, keberhasilan rehabilitasi tidak hanya dapat dilihat dari berhentinya penggunaan narkoba, tetapi juga dari kemampuan individu untuk membangun kesiapan perubahan, mempertahankan perilaku pemulihan, serta menghadapi faktor risiko kekambuhan.

Di Indonesia, program rehabilitasi narkoba menjadi salah satu strategi utama dalam penanganan penyalahgunaan narkotika. Program rehabilitasi dilakukan melalui pendekatan medis dan psikososial yang bertujuan membantu klien meningkatkan fungsi individu, mengembangkan motivasi perubahan, serta memperkuat kemampuan menghadapi hambatan selama proses pemulihan (Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia [BNN RI], 2022). Namun, salah satu tantangan utama dalam pelaksanaan rehabilitasi adalah adanya variasi tingkat kesiapan perubahan pada setiap klien. Sebagian individu memasuki program rehabilitasi dengan tingkat kesadaran yang masih rendah terhadap masalah penggunaan narkoba, sementara individu lainnya telah memiliki motivasi untuk melakukan perubahan.

Perbedaan kesiapan perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *Transtheoretical Model* (TTM) yang dikembangkan oleh Prochaska dan DiClemente. TTM menjelaskan bahwa perubahan perilaku merupakan suatu proses dinamis yang berlangsung secara bertahap melalui perkembangan kesiapan individu untuk berubah (Prochaska & DiClemente, 1983). Dalam konteks rehabilitasi narkoba, pendekatan ini penting karena setiap klien dapat berada pada tahap kesiapan yang berbeda sehingga membutuhkan strategi intervensi yang sesuai dengan kondisi psikologisnya. Penggunaan model berbasis tahapan perubahan memungkinkan tenaga rehabilitasi melakukan identifikasi kesiapan klien serta mengevaluasi perkembangan perilaku selama proses pemulihan.

Salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur kesiapan perubahan berdasarkan TTM adalah *University Rhode Island Change Assessment* (URICA). Instrumen ini dikembangkan untuk mengidentifikasi posisi individu dalam proses perubahan perilaku melalui beberapa dimensi kesiapan perubahan, seperti *precontemplation*, *contemplation*, *action*, dan *maintenance* (McConaughy, Prochaska, & Velicer, 1983). Pengukuran menggunakan URICA dapat memberikan informasi mengenai kondisi psikologis klien sebelum dan setelah memperoleh intervensi sehingga dapat menjadi salah satu pendekatan evaluasi dalam layanan rehabilitasi.

Salah satu bentuk intervensi psikososial yang digunakan dalam rehabilitasi narkoba adalah konseling individu. Konseling individu memberikan kesempatan bagi klien untuk mengeksplorasi masalah penggunaan narkoba, memahami dampak perilaku, meningkatkan motivasi internal, serta mengembangkan strategi menghadapi hambatan perubahan. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *motivational interviewing* yang menekankan pentingnya menggali ambivalensi individu terhadap perubahan dan memperkuat alasan internal untuk melakukan perubahan perilaku (Miller & Rollnick,

2013). Dengan demikian, konseling individu berpotensi mendukung perkembangan kesiapan perubahan klien selama menjalani rehabilitasi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesiapan perubahan merupakan aspek penting dalam keberhasilan rehabilitasi penyalahgunaan zat. Penelitian Gumiyarna (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar klien penyalahguna narkoba berada pada tahap *contemplation*, yang menggambarkan bahwa individu telah memiliki kesadaran terhadap masalah penggunaan narkoba tetapi masih membutuhkan dukungan untuk melakukan perubahan perilaku. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengukuran kesiapan perubahan menggunakan URICA dapat membantu tenaga rehabilitasi memahami kondisi psikologis klien sebelum menentukan pendekatan intervensi yang sesuai (Rohaslia, Marchira, & Ismanto, 2019).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kesiapan perubahan perilaku pada individu dengan masalah penggunaan narkoba, sebagian besar penelitian masih berfokus pada gambaran tahap perubahan pada satu waktu pengukuran. Kajian yang mengevaluasi perubahan tahapan perilaku sebelum dan sesudah pemberian konseling individu berdasarkan pendekatan *Transtheoretical Model* masih relatif terbatas, khususnya pada konteks layanan rehabilitasi rawat jalan di Indonesia. Padahal, informasi mengenai perubahan posisi tahap perilaku klien dapat memberikan gambaran mengenai perkembangan kesiapan perubahan selama proses rehabilitasi serta menjadi dasar evaluasi efektivitas layanan psikososial yang diberikan.

Penelitian ini memiliki kontribusi dengan menggambarkan perubahan tahapan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan pendekatan TTM melalui pengukuran sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu. Meskipun desain *one group pretest-posttest* tidak memungkinkan peneliti memastikan hubungan sebab-akibat secara penuh, pendekatan ini dapat memberikan informasi awal mengenai perubahan kesiapan perilaku yang terjadi selama proses rehabilitasi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pengembangan evaluasi program rehabilitasi narkoba, khususnya dalam pemantauan kesiapan perubahan perilaku klien.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan tahapan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan *Transtheoretical Model* sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu di Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional Kabupaten Sidoarjo.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tahapan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan konsep *Transtheoretical Model* (TTM) sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan konseling individu (*pretest*) dan setelah mengikuti konseling individu (*posttest*).

Desain *one group pretest-posttest* memungkinkan peneliti mengamati perubahan skor atau kategori perilaku pada kelompok responden yang sama setelah memperoleh suatu intervensi. Namun, karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat antara konseling individu dan perubahan perilaku. Oleh karena itu, hasil

penelitian dipahami sebagai gambaran perubahan tahapan kesiapan perilaku klien selama mengikuti proses rehabilitasi.

Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Badan Narkotika Nasional (BNN) Kabupaten Sidoarjo pada tahun 2023. Lokasi penelitian dipilih karena klinik tersebut menyelenggarakan layanan rehabilitasi rawat jalan bagi individu dengan masalah penyalahgunaan narkoba melalui pendekatan medis dan psikososial, termasuk layanan konseling individu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien rehabilitasi narkoba rawat jalan yang mengikuti program rehabilitasi di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo. Sampel penelitian berjumlah 30 klien rehabilitasi narkoba.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian digunakan sebagai responden. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi penelitian relatif terbatas sehingga seluruh klien yang memenuhi kriteria dapat dilibatkan dalam penelitian.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Klien yang mengikuti program rehabilitasi rawat jalan di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo.
2. Klien yang mengikuti layanan konseling individu sebagai bagian dari program rehabilitasi.
3. Klien yang bersedia menjadi responden penelitian.
4. Klien yang mampu mengisi instrumen penelitian secara lengkap.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Klien yang tidak menyelesaikan rangkaian konseling individu.
2. Klien yang memiliki data pengukuran tidak lengkap.

Intervensi dalam penelitian ini berupa layanan konseling individu yang diberikan sebagai bagian dari program rehabilitasi narkoba di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo. Konseling individu dilakukan melalui hubungan profesional antara konselor dan klien dengan tujuan membantu klien memahami permasalahan penggunaan narkoba, meningkatkan kesadaran terhadap dampak penggunaan zat, membangun motivasi perubahan, serta mengembangkan kesiapan untuk mempertahankan perilaku pemulihan.

Pelaksanaan konseling individu menggunakan pendekatan psikososial yang berorientasi pada perubahan perilaku. Dalam proses konseling, klien diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman penggunaan narkoba, mengidentifikasi hambatan perubahan, mengevaluasi konsekuensi perilaku, serta membangun komitmen terhadap proses pemulihan.

Konseling individu dalam penelitian ini diposisikan sebagai konteks intervensi yang diamati untuk melihat perubahan tahapan perilaku klien berdasarkan konsep TTM. Penelitian ini tidak mengevaluasi komponen spesifik atau efektivitas setiap teknik konseling, tetapi menggambarkan perubahan kesiapan perubahan perilaku yang terjadi selama mengikuti layanan rehabilitasi.

Pengukuran tahapan perubahan perilaku dilakukan menggunakan instrumen *University Rhode Island Change Assessment (URICA)* yang dikembangkan oleh

McConnaughey, Prochaska, dan Velicer (1983) berdasarkan konsep *Transtheoretical Model*.

URICA digunakan untuk mengidentifikasi kesiapan individu dalam melakukan perubahan perilaku melalui beberapa dimensi perubahan, yaitu:

1. *Precontemplation*, yaitu kondisi individu yang belum memiliki kesadaran atau belum mempertimbangkan perubahan perilaku.
2. *Contemplation*, yaitu kondisi individu mulai menyadari masalah dan mempertimbangkan kemungkinan perubahan.
3. *Action*, yaitu kondisi individu mulai melakukan perubahan perilaku secara nyata.
4. *Maintenance*, yaitu kemampuan individu mempertahankan perubahan perilaku dan mencegah kekambuhan.

Pengukuran menggunakan URICA dilakukan sebelum dan sesudah konseling individu. Hasil pengukuran kemudian dikategorikan berdasarkan tahap perubahan perilaku dalam TTM untuk melihat posisi kesiapan perubahan klien pada setiap waktu pengukuran.

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan.

1. Tahap pertama adalah pengukuran awal (*pretest*). Pada tahap ini, responden diberikan instrumen URICA untuk mengetahui posisi tahapan perubahan perilaku sebelum mengikuti konseling individu.
2. Tahap kedua adalah pelaksanaan konseling individu sebagai bagian dari program rehabilitasi narkoba. Selama proses ini, klien mengikuti layanan konseling yang diberikan oleh tenaga rehabilitasi sesuai dengan prosedur pelayanan yang berlaku di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo.
3. Tahap ketiga adalah pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan instrumen URICA setelah responden mengikuti konseling individu. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah konseling kemudian dibandingkan untuk mengetahui perubahan distribusi tahapan perilaku berdasarkan konsep TTM.

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi tahapan perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling individu. Data karakteristik responden dan kategori perubahan perilaku disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tahapan perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling individu. Karena data penelitian berbentuk ordinal dan pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama (*paired data*), analisis statistik dilakukan menggunakan uji Friedman.

Pengambilan keputusan statistik menggunakan tingkat kemaknaan (*significance level*) sebesar $p < 0,05$. Apabila nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tahapan perubahan perilaku sebelum dan sesudah pengukuran.

Penelitian ini memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi *informed consent*, kerahasiaan (*confidentiality*), anonimitas (*anonymity*), dan prinsip memberikan manfaat (*beneficence*).

Sebelum mengikuti penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengumpulan data, manfaat penelitian, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Identitas responden tidak dicantumkan dalam laporan penelitian dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 30 klien rehabilitasi narkoba rawat jalan di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo. Seluruh responden mengikuti proses konseling individu dan dilakukan pengukuran tahapan perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *University Rhode Island Change Assessment* (URICA). Karakteristik responden menggambarkan kondisi umum klien yang mengikuti program rehabilitasi narkoba. Data karakteristik meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan karakteristik penggunaan narkoba sesuai dengan data penelitian.

Tabel 1. Karakteristik Responden Klien Rehabilitasi Narkoba di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur	< 15 tahun	3	10,0
	16–30 tahun	13	43,3
	31–45 tahun	11	36,7
	>45 tahun	3	10,0
	Total	30	100
Pendidikan Terakhir	SD	9	30,0
	SMP	4	13,3
	SMA	14	46,7
	Diploma/Sarjana	3	10,0
	Total	30	100
Pekerjaan	PNS/TNI/POLRI/Honorier	1	3,3
	Wiraswasta	10	33,3
	Swasta	15	50,0
	Lainnya	4	13,3
	Total	30	100
Jenis Narkoba yang Digunakan	Shabu	24	80,0
	Ganja	2	6,7
	Pil LL	4	13,3
	Lainnya	0	0
	Total	30	100

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar klien rehabilitasi berada pada kelompok umur 16–30 tahun sebanyak 13 orang (43,3%), diikuti kelompok umur 31–45 tahun sebanyak 11 orang (36,7%). Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 14 orang (46,7%). Berdasarkan pekerjaan, mayoritas responden bekerja pada sektor swasta sebanyak 15 orang (50%). Berdasarkan jenis narkoba yang digunakan, sebagian besar responden menggunakan shabu sebanyak 24 orang (80%), sedangkan jenis

narkoba lainnya yaitu ganja sebanyak 2 orang (6,7%) dan pil LL sebanyak 4 orang (13,3%).

2. Tahapan Perubahan Perilaku Sebelum Konseling Individu

Pengukuran awal dilakukan untuk mengetahui posisi tahapan perubahan perilaku klien sebelum mengikuti konseling individu berdasarkan konsep *Transtheoretical Model*.

Tabel 2. Distribusi Tahapan Perubahan Perilaku Sebelum Konseling Individu di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo

No.	Tahapan Perubahan Perilaku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Precontemplation</i>	12	40
2.	<i>Contemplation</i>	18	60
3.	<i>Action</i>	0	0
4.	<i>Maintenance</i>	0	0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 2, sebelum mengikuti konseling individu sebagian besar responden berada pada tahap *contemplation* sebanyak 18 orang (60%), sedangkan 12 orang (40%) berada pada tahap *precontemplation*. Tidak terdapat responden yang berada pada tahap *action* maupun *maintenance*.

3. Tahapan Perubahan Perilaku Setelah Konseling Individu

Pengukuran setelah konseling individu dilakukan untuk mengetahui perubahan tahapan perilaku klien berdasarkan konsep *Transtheoretical Model*.

Tabel 3. Distribusi Tahapan Perubahan Perilaku Setelah Konseling Individu di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo

No.	Tahapan Perubahan Perilaku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	<i>Precontemplation</i>	0	0
2.	<i>Contemplation</i>	0	0
3.	<i>Action</i>	30	100
4.	<i>Maintenance</i>	0	0
Total		30	100

Berdasarkan Tabel 3, setelah mengikuti konseling individu seluruh responden berada pada tahap *action* sebanyak 30 orang (100%). Tidak terdapat responden yang berada pada tahap *precontemplation*, *contemplation*, maupun *maintenance*.

4. Perubahan Tahapan Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling Individu

Perubahan tahapan perilaku dianalisis dengan membandingkan hasil pengukuran URICA sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu.

Tabel 4. Perbandingan Tahapan Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling Individu di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo

No.	Tahapan Perubahan Perilaku	Sebelum Konseling		Sesudah Konseling	
		n	%	n	%
1.	<i>Precontemplation</i>	12	40	0	0
2.	<i>Contemplation</i>	18	60	0	0
3.	<i>Action</i>	0	0	30	100
4.	<i>Maintenance</i>	0	0	0	0
Total		30	100	30	100

Hasil perbandingan menunjukkan adanya perubahan distribusi tahapan perilaku responden sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu. Sebelum konseling, seluruh responden berada pada tahap awal perubahan (*precontemplation* dan *contemplation*), sedangkan setelah konseling seluruh responden berada pada tahap *action*.

5. Analisis Perbedaan Tahapan Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling Individu

Analisis perubahan tahapan perilaku dilakukan menggunakan uji Friedman karena data berbentuk ordinal dan pengukuran dilakukan pada kelompok responden yang sama.

Tabel 5. Hasil Uji Friedman Perubahan Tahapan Perilaku

Variabel	Uji Statistik	p-value
Perubahan tahapan perilaku sebelum dan sesudah konseling individu	Friedman Test	0,000

Hasil uji Friedman menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tahapan perubahan perilaku klien rehabilitasi narkoba sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan tahapan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan konsep *Transtheoretical Model*. Sebelum konseling individu, sebagian besar klien berada pada tahap *contemplation*, sedangkan setelah mengikuti konseling individu seluruh klien berada pada tahap *action*. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perbedaan tahapan perilaku yang signifikan berdasarkan hasil analisis statistik.

D. PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tahapan kesiapan perubahan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan pendekatan *Transtheoretical Model* (TTM) setelah mengikuti layanan konseling individu di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo. Sebelum mengikuti konseling individu, responden sebagian besar berada pada tahap *contemplation*, sedangkan sebagian lainnya berada pada tahap *precontemplation*. Setelah mengikuti proses konseling individu, seluruh responden berada pada tahap *action*. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan distribusi tahapan kesiapan perilaku selama proses rehabilitasi, meskipun perubahan tersebut perlu dipahami dalam konteks desain penelitian yang tidak menggunakan kelompok kontrol.

Dalam perspektif TTM, perubahan perilaku merupakan suatu proses bertahap yang melibatkan perkembangan kesiapan psikologis individu untuk melakukan perubahan (Prochaska & DiClemente, 1983). Individu pada tahap *precontemplation* umumnya belum memiliki kesadaran yang cukup terhadap masalah perilakunya, sedangkan individu pada tahap *contemplation* telah mulai memahami adanya konsekuensi negatif dari perilaku tersebut tetapi masih mengalami keraguan untuk melakukan perubahan. Oleh karena itu, dominasi responden pada tahap *contemplation* sebelum konseling menunjukkan bahwa sebagian besar klien telah memiliki kesadaran terhadap masalah penggunaan narkoba, tetapi masih membutuhkan dukungan psikologis untuk meningkatkan kesiapan melakukan tindakan perubahan.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Gumiyarna (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar klien penyalahgunaan narkoba berada pada tahap *contemplation*

berdasarkan pengukuran URICA. Kondisi tersebut menggambarkan karakteristik umum individu dalam program rehabilitasi, yaitu adanya kesadaran terhadap masalah penggunaan zat namun belum sepenuhnya memiliki kemampuan dan keyakinan untuk melakukan perubahan perilaku secara aktif. Tahap *contemplation* menjadi fase penting karena individu mulai melakukan evaluasi terhadap konsekuensi perilaku dan mempertimbangkan manfaat perubahan (Prochaska, DiClemente, & Norcross, 1992).

Perubahan distribusi tahapan perilaku menuju tahap *action* setelah mengikuti konseling individu menunjukkan adanya peningkatan kesiapan perubahan perilaku pada responden selama periode penelitian. Dalam konsep TTM, tahap *action* menggambarkan kondisi ketika individu mulai melakukan tindakan nyata untuk mengubah perilaku bermasalah. Pada tahap ini, individu tidak hanya memiliki kesadaran terhadap masalah, tetapi juga mulai menerapkan strategi perubahan dan mengambil keputusan untuk mempertahankan perilaku baru (Prochaska et al., 1992).

Perubahan menuju tahap *action* dapat dipahami melalui mekanisme konseling individu sebagai intervensi psikososial dalam rehabilitasi narkoba. Konseling individu memberikan ruang bagi klien untuk mengevaluasi pengalaman penggunaan narkoba, memahami dampak perilaku, mengidentifikasi hambatan perubahan, serta membangun motivasi untuk menjalani proses pemulihan. Pendekatan tersebut sesuai dengan prinsip *motivational interviewing* yang dikembangkan oleh Miller dan Rollnick (2013), yaitu membantu individu mengeksplorasi ambivalensi terhadap perubahan dan memperkuat alasan internal untuk melakukan tindakan yang lebih adaptif.

Selain aspek motivasi, perubahan kesiapan perilaku juga dapat dijelaskan melalui konsep *self-efficacy*. Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tindakan berperan penting dalam menentukan keberhasilan perubahan perilaku. Dalam konteks rehabilitasi narkoba, individu yang memiliki keyakinan lebih besar bahwa dirinya mampu mengatasi dorongan penggunaan zat dan menghadapi situasi berisiko akan lebih siap melakukan perubahan perilaku. Proses konseling dapat berkontribusi dalam meningkatkan *self-efficacy* melalui pemberian dukungan psikologis, refleksi diri, penguatan keberhasilan kecil, serta pengembangan strategi menghadapi risiko kekambuhan.

Temuan penelitian ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan konseling individu memiliki peran dalam mendukung proses pemulihan penyalahgunaan narkoba. Isnaeni, Badrujaman, dan Sutisna (2020) menjelaskan bahwa konseling individu membantu klien memahami masalah penggunaan zat, meningkatkan kesadaran diri, serta mengembangkan motivasi perubahan. Namun, perubahan perilaku dalam rehabilitasi narkoba merupakan proses kompleks yang tidak hanya dipengaruhi oleh konseling, tetapi juga oleh faktor internal dan eksternal lainnya seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, pengalaman penggunaan zat, serta kondisi psikologis individu.

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar klien berada pada kelompok usia produktif dan mayoritas menggunakan jenis narkoba berupa shabu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah penyalahgunaan narkoba tidak hanya berkaitan dengan aspek individu, tetapi juga berkaitan dengan faktor sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi proses pemulihan. Kelompok usia produktif memiliki risiko tertentu karena berada pada fase kehidupan dengan tuntutan sosial, ekonomi, dan psikologis yang kompleks. Oleh karena itu, program rehabilitasi perlu mempertimbangkan karakteristik individu agar pendekatan intervensi yang diberikan

sesuai dengan kebutuhan klien.

Meskipun seluruh responden mengalami perubahan menuju tahap *action*, kondisi tersebut belum dapat diartikan bahwa perubahan perilaku telah berlangsung secara permanen. Berdasarkan konsep TTM, tahap setelah *action* adalah *maintenance*, yaitu kemampuan individu mempertahankan perilaku baru dalam jangka panjang dan mencegah terjadinya kekambuhan (Prochaska et al., 1992). Oleh karena itu, keberhasilan rehabilitasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan klien mencapai tahap tindakan, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan perubahan tersebut setelah kembali ke lingkungan sosialnya.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi layanan rehabilitasi narkoba. Pengukuran kesiapan perubahan menggunakan URICA dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan evaluasi untuk memahami kondisi psikologis klien selama proses rehabilitasi. Informasi mengenai tahap perubahan perilaku dapat membantu tenaga rehabilitasi menentukan pendekatan yang lebih sesuai, misalnya memberikan peningkatan motivasi pada klien tahap awal atau memberikan dukungan pemeliharaan perubahan pada klien yang telah memasuki tahap *action*.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, desain penelitian menggunakan *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol sehingga perubahan yang diamati tidak dapat sepenuhnya dikaitkan hanya dengan konseling individu. Faktor lain seperti dukungan keluarga, pengalaman rehabilitasi sebelumnya, atau faktor lingkungan mungkin turut berkontribusi terhadap perubahan kesiapan perilaku responden. Kedua, jumlah sampel penelitian relatif kecil dan hanya dilakukan pada satu lokasi rehabilitasi sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Ketiga, penelitian hanya melakukan pengukuran dalam jangka pendek sehingga belum dapat menggambarkan kemampuan klien mempertahankan perubahan hingga tahap *maintenance*.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat seperti *controlled trial* atau penelitian *longitudinal* dengan periode pemantauan yang lebih panjang. Penelitian berikutnya juga dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi perubahan perilaku klien rehabilitasi narkoba, seperti dukungan keluarga, motivasi internal, *self-efficacy*, serta faktor lingkungan sosial.

E. PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan adanya perubahan tahapan perilaku klien rehabilitasi narkoba berdasarkan *Transtheoretical Model* sebelum dan sesudah mengikuti konseling individu di Klinik Pratama BNN Kabupaten Sidoarjo. Sebelum konseling, sebagian besar klien berada pada tahap *precontemplation* dan *contemplation*, sedangkan setelah konseling seluruh klien berada pada tahap *action*. Hasil uji Friedman menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tahapan perubahan perilaku sebelum dan sesudah konseling individu ($p < 0,05$). Pendekatan *Transtheoretical Model* melalui instrumen URICA dapat digunakan sebagai metode evaluasi untuk memantau perkembangan kesiapan perubahan perilaku klien selama proses rehabilitasi narkoba. Namun, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena desain *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol belum dapat memastikan bahwa perubahan perilaku hanya disebabkan oleh konseling individu.

Layanan rehabilitasi narkoba disarankan untuk memanfaatkan pengukuran tahapan perubahan perilaku secara berkala sebagai dasar pemberian intervensi yang sesuai dengan kondisi klien. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain yang lebih kuat, seperti kelompok kontrol atau studi longitudinal, serta mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi perubahan perilaku, seperti dukungan keluarga dan *self-efficacy*.

F. KONTRIBUSI PENULIS

Eka Diah Kartiningrum berkontribusi dalam konseptualisasi penelitian, penyusunan metodologi, pengembangan kerangka teori, analisis data, interpretasi hasil penelitian, serta penyusunan dan revisi manuskrip artikel. Dwi Helynarti Syurandhari berkontribusi dalam validasi metodologi, telaah kritis terhadap hasil penelitian, penyempurnaan pembahasan, dan revisi akhir manuskrip. Vivin Elvionita berkontribusi dalam pengumpulan data penelitian, pelaksanaan kegiatan penelitian, verifikasi data, serta memberikan masukan terhadap penyusunan manuskrip. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip serta bertanggung jawab terhadap isi artikel yang dipublikasikan.

G. KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam penyusunan dan publikasi artikel ini. Data penelitian dikelola oleh penulis dan dapat diberikan kepada pihak yang berkepentingan secara wajar dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan dan perlindungan identitas responden. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik (*ethical clearance*) dengan nomor sertifikat 23/EC-SM/2024 serta menerapkan prinsip *informed consent*, *anonymity*, dan *confidentiality* selama proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2022). *Petunjuk teknis penyelenggaraan rehabilitasi rawat jalan bagi pecandu, penyalahguna, dan korban penyalahgunaan narkoba*. Jakarta: Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: H. Freeman and Company.
- Brooks, A. T., DiClemente, C. C., & Mueser, K. T. (2021). Stages of change and treatment outcomes among individuals with substance use disorders: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 125, 108303. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2021.108303>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (10th ed.)*. Boston, MA: Cengage Learning.
- Degenhardt, L., Charlson, F., Ferrari, A., Santomauro, D., Erskine, H., Mantilla-Herrera, A., Whiteford, H., Leung, J., Naghavi, M., & Griswold, M. (2021). The global burden of disease attributable to alcohol and drug use in 2019: A systematic analysis. *The Lancet Psychiatry*, 8(10), 870–882. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00295-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00295-3)
- Gumiyarna. (2021). Gambaran kesiapan perubahan perilaku pada klien penyalahguna narkoba dalam program rehabilitasi berdasarkan University Rhode Island Change Assessment (URICA). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 145–152.

- Isnaeni, N., Badrujaman, A., & Sutisna, A. (2020). Evaluasi layanan konseling individu pada rehabilitasi korban penyalahgunaan NAPZA. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1–8.
- McConaughy, E. A., Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1983). Stages of change in psychotherapy: Measurement and sample profiles. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 20(3), 368–375. <https://doi.org/10.1037/h0090198>
- McLellan, A. T. (2017). Substance misuse and substance use disorders: Why do they exist and what should be done? *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 671(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/0002716217701232>
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- National Institute on Drug Abuse. (2020). *Drugs, brains, and behavior: The science of addiction*. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47(9), 1102–1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- Rohaslia, R., Marchira, C. R., & Ismanto, H. (2019). Validitas dan reliabilitas University Rhode Island Change Assessment (URICA) pada individu dengan gangguan penggunaan zat. *Jurnal Psikiatri dan Kesehatan Mental Indonesia*, 4(2), 75–84.
- Schwebel, F. J., Lewis, M. A., & Hoffman, E. W. (2023). Readiness to change substance use and its relationship with treatment outcomes: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 146, 108931. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2022.108931>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2023). *World drug report 2023*. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime.
- Volkow, N. D., & Boyle, M. (2018). Neuroscience of addiction: Relevance to prevention and treatment. *American Journal of Psychiatry*, 175(8), 729–740. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17101174>
- World Health Organization. (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)*. Geneva: World Health Organization.