

## ABSTRAK

Program Profesi Magister Psikologi  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga  
Mayoring Psikologi Pendidikan

Rr. Ayu Sri Widyarini, 090315170M, Pelatihan Menejemen Stres Untuk Mengurangi Sugesti pada Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang dalam *xii + 105 halaman, 5 lampiran*

Tugas Akhir ini bertujuan untuk mengatasi kesulitan narapidana narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang yang memiliki keinginan kuat meninggalkan narkoba.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan kebutuhan para narapidana narkoba bahwa sebagian besar dari narapidana narkoba tersebut memiliki keinginan yang kuat untuk lepas dari narkoba. Meskipun demikian, narapidana narkoba ini memiliki hambatan untuk mewujudkan keinginannya tersebut. Hambatan yang dimaksud adalah rasa sugesti yang selalu muncul dalam pikirannya bahkan setelah narapidana narkoba tersebut bersih.

Informasi dari Yayasan Harapan Permata Hati Kita (2003) menyatakan bahwa sugesti adalah ketergantungan mental berupa munculnya keinginan untuk kembali menggunakan narkoba. Sugesti ini bisa digambarkan sebagai suara-suara yang menggema di dalam kepala seorang pecandu yang menyuruhnya menggunakan narkoba.

Mengetahui permasalahan yang muncul pada narapidana narkoba, maka penulis memutuskan mengadakan pelatihan dengan tema "Pelatihan Menejemen Stres untuk mengurangi sugesti Narapidana Narkoba di Lembaga Pemasyarakatan Klas I Malang. Dalam pelatihan ini, para narapidana narkoba diberikan beberapa keterampilan untuk mengelola stres yang muncul dalam diri pecandu. Keterampilan pengelolaan stres ini dinamakan teknik relaksasi. Dengan teknik menejemen stres diharapkan narapidana narkoba mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari terutama ketika sugesti itu muncul.

Desain intervensi ini telah dilaksanakan. Perubahan peningkatan setelah diadakan pelatihan dinyatakan hasil belajar, hasil pre dan post tes para narapidana narkoba meningkat berkisar antara 1 hingga 10 point. Sedangkan aspek perilaku dan hasil akhir belum dapat diketahui, karena berdasarkan trainer relaksasi, para narapidana memerlukan minimal 3 kali pelatihan agar para narapidana narkoba benar-benar mampu mengaplikasikan teknik relaksasi ini sendiri di ruang sel tahanan sehingga mampu mengelola stres dan sugesti terhadap narkoba yang selalu muncul dalam pikiran.

*Daftar Pustaka, 27 (1980-2006)*