Jurnal Kesmas Asclepius
Volume 8, Nomor 2, Juli-Desember 2026
e-ISSN: 2684-8287
p-ISSN: 2656-8926
DOI: https://doi.org/10.31539/h7pa4y41

TERAPI PEMECAHAN MASALAH SEBAGAI INTERVENSI KEPERAWATAN UNTUK GANGGUAN PENGGUNAAN ZAT: TINJAUAN PUSTAKA YANG DIPANDU OLEH TEORI ADAPTASI STRES STUART

Lukita Purnamasari[1], Evin Novianti[2]
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta[1,2]
lukita@gmail.com[1]

ABSTRAK

Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan penelitian tentang penerapan *Problem-Solving Therapy* (PST) pada individu dengan gangguan penggunaan zat, khususnya terkait dengan keterampilan pemecahan masalah, koping, motivasi pengobatan, dan aspek yang berkaitan dengan risiko kambuh. Metode yang digunakan adalah dengan penelusuran literatur dilakukan melalui *PubMed, Cochrane Library, dan Google Scholar* menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan terapi pemecahan masalah, gangguan penggunaan zat, kecanduan, koping, dan kekambuhan. Literatur yang dipertimbangkan terdiri dari artikel penelitian dalam bahasa Indonesia atau Inggris yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025 dan tersedia dalam teks lengkap. Artikel yang memenuhi syarat dianalisis secara naratif berdasarkan karakteristik penelitian, karakteristik partisipan, jenis dan durasi intervensi, instrumen, dan hasil yang dilaporkan. Hasil dari literatur menunjukkan bahwa *Problem-Solving Therapy* (PST) berpotensi meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan mendukung penggunaan strategi koping yang lebih adaptif di antara individu dengan gangguan penggunaan zat. Beberapa studi juga melaporkan peningkatan motivasi pengobatan dan kesejahteraan psikologis, serta pengurangan perilaku yang terkait dengan risiko kambuh. Namun, temuan tersebut terbatas karena ukuran sampel yang relatif kecil, variasi dalam desain studi, karakteristik dan hasil partisipan, periode tindak lanjut yang terbatas, dan penggunaan *Problem-Solving Therapy* (PST) dalam kombinasi dengan intervensi psikososial lainnya dalam beberapa studi. Simpulan menunjukkan bahwa *Problem-Solving Therapy* (PST) menunjukkan potensi sebagai intervensi psikososial dalam keperawatan psikiatri untuk individu dengan gangguan penggunaan zat, khususnya dengan meningkatkan keterampilan pemecahan masalah dan memperkuat penyesuaian diri yang adaptif. Berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart, *Problem-Solving Therapy* (PST) dapat mendukung individu dalam mengelola stres dan mengembangkan respons yang lebih adaptif. Namun, bukti mengenai efektivitas independen PST dalam mencegah kekambuhan masih terbatas; oleh karena itu, diperlukan studi dengan desain eksperimental yang lebih kuat, sampel yang lebih besar, dan periode tindak lanjut yang lebih panjang.

Kata Kunci: Gangguan Penggunaan Zat, Keperawatan Psikiatri, Koping, Teori Adaptasi Stres Stuart, Terapi Pemecahan Masalah.

ABSTRACT

This review aims to identify and synthesize research findings on the application of Problem-Solving Therapy (PST) for individuals with substance use disorders, specifically regarding problem-solving skills, coping mechanisms, treatment motivation, and factors related to the risk of relapse. A literature search was conducted via PubMed, Cochrane Library, and Google Scholar using keywords related to problem-solving therapy, substance use disorders, addiction, coping, and relapse. The literature considered consists of research articles in Indonesian or English, published between 2020 and 2025, and available in full text. Eligible articles were analyzed narratively based on study characteristics, participant profiles, the type and duration of interventions, instruments used, and reported outcomes. The findings suggest that Problem-Solving Therapy (PST) has the potential to enhance problem-solving skills and promote the use of more adaptive coping strategies among individuals with substance use disorders. Some studies also report improvements in treatment motivation and psychological well-being, as well as a reduction in behaviors associated with the risk of relapse. However, these findings are limited by relatively small sample sizes, variations in study design, participant characteristics and outcomes, short follow-up periods, and the fact that, in some studies, PST was used in combination with other psychosocial interventions. In conclusion, Problem-Solving Therapy (PST) shows promise as a psychosocial intervention in psychiatric nursing for individuals with substance use disorders, particularly by improving problem-solving skills and strengthening adaptive adjustment. Based on Stuart's Stress Adaptation Theory, PST can support individuals in managing stress and developing more adaptive responses. Nevertheless, evidence regarding the independent effectiveness of PST in preventing relapse remains limited. Therefore, studies with more robust experimental designs, larger sample sizes, and longer follow-up periods are needed.

Keywords: Coping, Problem-Solving Therapy, Psychiatric Nursing, Stuart's Stress Adaptation Theory, Substance Use Disorders.

PENDAHULUAN

Penyalahgunaan narkotika, zat psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat baik secara global maupun nasional. Badan Narkotika Nasional (BNN) Indonesia (2024) melaporkan peningkatan prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia dari 1,73% (setara dengan 3,3 juta orang) pada tahun 2023 menjadi 2,11%, atau sekitar 4,15 juta orang, pada tahun 2025 di kalangan penduduk berusia 15–64 tahun. Lebih mengkhawatirkan lagi, angka ke kambuhan nasional pada periode yang sama melebihi 70%, menunjukkan bahwa keberhasilan rehabilitasi tidak hanya bergantung pada penghentian penggunaan zat tetapi juga pada kemampuan individu untuk mempertahankan pemulihan jangka panjang. Kondisi ini menyoroti pentingnya intervensi yang tidak hanya berfokus pada perilaku penggunaan zat tetapi juga pada kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan mengelola stres.

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi proses pemulihan pada individu dengan gangguan penggunaan zat. Stres kronis dan pengaruh negatif dapat meningkatkan keinginan dan kerentanan untuk kembali menggunakan zat, terutama ketika individu memiliki strategi koping yang kurang adaptif (Sinha, 2024). Dalam Teori Adaptasi Stres Stuart, respons individu terhadap stres dipengaruhi oleh penilaian

terhadap stresor, sumber daya koping, dan mekanisme koping yang digunakan. Ketika mekanisme koping tidak mampu mengelola stresor secara efektif, individu lebih cenderung menunjukkan respons maladaptif. Oleh karena itu, penguatan keterampilan koping merupakan aspek penting dari intervensi keperawatan psikiatri.

Salah satu intervensi psikososial yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mengatasi masalah adalah Terapi Pemecahan Masalah (PST). PST adalah pendekatan kognitif- perilaku yang membantu individu mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, menghasilkan solusi alternatif, memilih solusi yang tepat, dan mengevaluasi hasilnya. Keterampilan ini dapat membantu individu mengatasi stres dengan cara yang lebih terstruktur dan mengembangkan strategi penanggulangan yang lebih adaptif. Dalam konteks gangguan penggunaan zat, keterampilan pemecahan masalah adaptif dapat membantu individu menghadapi situasi berisiko tinggi, mengelola tekanan psikososial, dan mengurangi ketergantungan pada strategi penanggulangan yang maladaptif.

Beberapa studi telah mengevaluasi penerapan PST pada individu dengan gangguan penggunaan zat. Temuan menunjukkan potensi manfaat PST untuk keterampilan pemecahan masalah, motivasi pengobatan, kesejahteraan psikologis, dan perilaku yang terkait dengan risiko kambuh. Namun, studi yang tersedia sangat bervariasi dalam hal desain penelitian, karakteristik partisipan, format dan durasi intervensi, serta hasil yang diukur. Selain itu, beberapa studi menerapkan PST bersamaan dengan intervensi psikososial lainnya, yang berarti bahwa manfaat yang diamati tidak selalu dapat dikaitkan secara independen dengan PST.

Kondisi ini menunjukkan perlunya sintesis literatur untuk mendapatkan gambaran umum tentang penerapan PST pada individu dengan gangguan penggunaan zat dan hasilnya yang terkait dengan keterampilan pemecahan masalah, koping, motivasi pengobatan, dan risiko kambuh. Tinjauan ini juga menggunakan Teori Adaptasi Stres Stuart sebagai kerangka konseptual untuk menjelaskan bagaimana peningkatan keterampilan pemecahan masalah melalui PST dapat mendukung koping yang lebih adaptif ketika menghadapi stres.

Berdasarkan uraian di atas, tinjauan pustaka ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan penelitian mengenai penerapan Terapi Pemecahan Masalah pada individu dengan gangguan penggunaan zat, khususnya pengaruhnya terhadap keterampilan pemecahan masalah, koping, motivasi pengobatan, dan aspek-aspek yang berkaitan dengan risiko kambuh, serta untuk menginterpretasikan temuan-temuan tersebut berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan penelitian tentang penerapan Terapi Pemecahan Masalah pada individu dengan gangguan penggunaan zat. Pustaka yang diperoleh dianalisis secara naratif dengan mempertimbangkan karakteristik penelitian, karakteristik partisipan, jenis intervensi, durasi intervensi, instrumen yang digunakan, dan hasil yang dilaporkan. Teori Adaptasi Stres Stuart digunakan sebagai kerangka konseptual untuk menafsirkan hubungan antara stresor, mekanisme koping, dan respons adaptif atau maladaptif pada individu dengan gangguan penggunaan zat

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data PubMed, Cochrane Library, dan Google Scholar pada Juli 2026. Literatur yang dipertimbangkan terdiri dari artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025 dalam bahasa Indonesia atau Inggris dan tersedia dalam teks lengkap.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi PICO

	Kriteria Inklusi	Kriteria Pengecualian
Desain Penelitian	Uji coba terkontrol secara acak (RCT), kuasi-eksperimental, desain pra-pasca, studi percontohan metode campuran satu kelompok.	Studi observasional, studi kasus-kontrol, laporan kasus, tesis/disertasi, editorial, artikel opini, surat kepada editor, artikel non-penelitian
Bahasa	Bahasa Indonesia atau Inggris	Bahasa selain Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris
Bertahun-tahun	Tahun 2020 – 2025	< 2020
Populasi	Individu dengan gangguan penggunaan zat/NAPZA atau alkohol (remaja hingga dewasa)	Populasi selain individu dengan gangguan penggunaan zat/NAPZA atau alkohol.
Intervensi	Terapi Pemecahan Masalah (PST), intervensi berbasis pemecahan masalah.	Intervensi yang tidak terkait dengan PST atau pendekatan pemecahan masalah.
Pembanding	Tidak ada intervensi, perawatan/pengobatan standar seperti biasa, atau tanpa PST.	Tidak dilaporkan secara jelas dalam artikel tersebut.
Hasil	Kemampuan memecahkan masalah, kemampuan mengatasi masalah, motivasi pengobatan, kondisi psikologis, risiko kambuh/abstinensi	Hasil yang tidak terkait dengan kemampuan memecahkan masalah, mekanisme koping, motivasi pengobatan, kondisi psikologis, atau risiko kambuh.

Berdasarkan kerangka kerja PICO, kata kunci tersebut digabungkan menjadi string pencarian Boolean berikut: PubMed: (“Gangguan Terkait Zat”[Mesh] ATAU “gangguan penggunaan zat”[tiab] ATAU “penyalahgunaan zat”[tiab] ATAU “ketergantungan obat”[tiab] ATAU “kecanduan”[tiab]) DAN (“Penyelesaian Masalah”[Mesh] ATAU “terapi penyelesaian masalah”[tiab] ATAU “intervensi penyelesaian masalah”[tiab] ATAU “keterampilan penyelesaian masalah”[tiab]) DAN (“mengatasi”[tiab] ATAU “Kekambuhan”[Mesh] ATAU “kambuh”[tiab]) DAN (“2020”[Tanggal - Publikasi] : “2025”[Tanggal - Publikasi]).

Cochrane Library: (“gangguan penggunaan zat” ATAU “penyalahgunaan zat” ATAU “ketergantungan narkoba” ATAU kecanduan): ti,ab,kw DAN (“terapi pemecahan masalah” ATAU “intervensi pemecahan masalah” ATAU “keterampilan pemecahan masalah”): ti,ab,kw DAN (mengatasi ATAU kambuh): ti,ab,kw , dengan filter tanggal publikasi 2020–2025.

Google Scholar: “terapi pemecahan masalah” DAN (“gangguan penggunaan zat” ATAU “penyalahgunaan zat” ATAU kecanduan) DAN (mengatasi masalah ATAU kambuh), dengan filter tahun publikasi 2020–2025.

Artikel yang dipertimbangkan dalam tinjauan literatur ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang membahas Terapi Pemecahan Masalah (PST) atau intervensi berbasis pemecahan masalah pada individu dengan gangguan penggunaan zat/NAPZA atau alkohol. Artikel diharuskan untuk mengevaluasi hasil yang berkaitan dengan aspek psikologis, keterampilan mengatasi masalah, kemampuan pemecahan masalah, motivasi partisipasi pengobatan, abstinensi, atau risiko kambuh. Selain itu, artikel yang disertakan adalah publikasi dari tahun 2020–2025, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, dan tersedia dalam teks lengkap sehingga informasi mengenai metode, karakteristik partisipan, intervensi, dan temuan penelitian dapat dievaluasi secara komprehensif.

Kriteria eksklusi diterapkan pada artikel duplikat. Artikel juga dikecualikan jika tidak membahas PST atau intervensi pemecahan masalah sebagai bagian dari intervensi yang sedang diteliti. Editorial, artikel opini, surat kepada editor, dan artikel non-penelitian juga dikecualikan. Artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap juga dikecualikan karena isi dan temuannya tidak dapat dinilai secara komprehensif.

HASIL PENELITIAN

Literatur yang diperoleh dari beberapa basis data kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Hasilnya disajikan di bawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Studi Terapi Pemecahan Masalah pada Gangguan Penggunaan Zat

TIDAK	Pengarang	Negara	Peserta	Desain dan Sampel	Intervensi PST	Hasil / Temuan Utama
1	Bagheriniya et al., (2022)	Iran	60 individu dengan ketergantungan narkoba	Kuasi-eksperimenta, 3 kelompok	PST, 8 sesi	Kesehatan spiritual/psikologis; kesehatan spiritual meningkat pada kelompok intervensi.
2	Kardaş et al., (2023)	Turki	46 remaja dengan gangguan penggunaan zat	Kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol	PST, 5 sesi/5 minggu	Motivasi pemecahan masalah dan pengobatan; keduanya meningkat secara signifikan.
3	Srisuwan et al., 2022	Thailand	48 pasien dengan ketergantungan amfetamin	Kuasi-eksperimenta, 2 kelompok	PST, 5 sesi	Kemampuan memecahkan masalah dan perilaku berisiko kambuh; perilaku berisiko kambuh lebih rendah pada kelompok intervensi.
4	Setiyani et al., (2021)	Indonesia	30 remaja pengguna narkoba	Desain pra-pasca kuasi-eksperimenta, tidak terkontrol	PST	Kemampuan memecahkan masalah; meningkat setelah PST.

TIDAK	Pengarang	Negara	Peserta	Desain dan Sampel	Intervensi PST	Hasil / Temuan Utama
5	Hallihan et al., 2025	Amerika Serikat	20 orang dewasa muda dengan AUD	Uji coba percontohan metode campuran satu kelompok	CM + PST, 8 sesi/12 minggu	Kelayakan, penerimaan, perilaku terkait alkohol; intervensi tersebut layak dan dapat diterima, dengan kepatuhan PST yang tinggi.

Sintesis Tematik Temuan Penelitian

Peningkatan Keterampilan Pemecahan Masalah

Hasil yang paling konsisten yang diidentifikasi dalam literatur adalah peningkatan keterampilan pemecahan masalah. Setiyani et al., (2021) melaporkan bahwa PST pada remaja pengguna narkoba meningkatkan kemampuan pemecahan masalah sebagaimana diukur dengan SPSI-R. PST membantu peserta menggunakan strategi pemecahan masalah yang lebih efektif dan mengurangi kecenderungan mereka untuk menggunakan pola pemecahan masalah yang kurang adaptif. Temuan ini didukung oleh Kardaş et al., (2023), yang menemukan bahwa remaja dengan gangguan penggunaan zat yang menerima PST mengalami peningkatan kemampuan pemecahan masalah yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, kemampuan pemecahan masalah merupakan hasil yang paling jelas dan konsisten yang mendukung penerapan PST pada individu dengan gangguan penggunaan zat.

Pengaruh terhadap Mekanisme Koping dan Aspek Psikososial

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa PST juga dikaitkan dengan peningkatan aspek psikososial. Bagheriniya et al., (2022) menemukan peningkatan kesehatan spiritual di antara individu dengan ketergantungan narkoba setelah terapi berorientasi masalah. Temuan ini menunjukkan kemungkinan manfaat PST atau pendekatan berorientasi masalah pada aspek psikologis yang lebih luas. Namun, karena penelitian tersebut menggunakan intervensi yang berbeda di seluruh kelompok eksperimen, hasilnya tidak dapat langsung dianggap sebagai bukti efektivitas independen PST. Dalam penelitian Hallihan et al., (2025), peserta melaporkan bahwa PST membantu mereka mengatasi berbagai masalah kehidupan, merencanakan tindakan, mengembangkan strategi mengatasi masalah, dan membuat keputusan terkait kehidupan sehari-hari. Namun, temuan ini berasal dari intervensi CM-PST gabungan, sehingga kontribusi spesifik PST tidak dapat dipisahkan dari efek manajemen kontingensi.

PST dan Motivasi Pengobatan

Peningkatan motivasi pengobatan secara khusus diidentifikasi sebagai hasil dalam penelitian oleh Kardaş et al., (2023). Kelompok yang menerima PST menunjukkan peningkatan motivasi pengobatan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa PST tidak terbatas pada penanganan masalah sehari-hari tetapi juga dapat membantu individu mengembangkan keterlibatan yang lebih positif dalam

proses terapeutik. Namun, bukti mengenai efek PST pada motivasi pengobatan masih terbatas karena hasil ini tidak diukur secara konsisten di semua penelitian yang ditinjau.

PST dan Risiko Kekambuhan

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara PST dan penurunan hasil yang berkaitan dengan risiko kambuh. Srisuwan et al., (2022) menemukan bahwa pasien dengan ketergantungan amfetamin yang menerima PST menunjukkan perilaku risiko kambuh yang lebih rendah daripada kelompok kontrol. Bukti pendukung juga dilaporkan oleh Keliat (2020), meskipun penelitian tersebut memberikan PST bersamaan dengan pelatihan asertivitas. Intervensi gabungan tersebut mengurangi risiko kambuh dari kategori sedang ke kategori yang lebih rendah setelah rangkaian intervensi lengkap. Oleh karena itu, temuan ini mendukung potensi PST dalam program pencegahan kambuh, tetapi tidak dapat membuktikan bahwa pengurangan tersebut semata-mata disebabkan oleh PST. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan potensi PST untuk mengurangi perilaku yang terkait dengan risiko kambuh, sementara bukti efektivitas independennya dalam mencegah kekambuhan sebenarnya masih terbatas.

Format dan Durasi Pengiriman PST

Durasi intervensi bervariasi di seluruh studi yang ditinjau. Srisuwan et al., (2022) menggunakan lima sesi, sedangkan Kardaş et al., (2023) memberikan lima sesi selama lima minggu. Bagheriniya et al., (2022) menggunakan delapan sesi, masing-masing berlangsung selama 60 menit. Hallihan et al., (2025) memberikan delapan sesi PST yang terintegrasi dengan manajemen kontingensi selama 12 minggu. Variasi ini menunjukkan bahwa belum ada protokol PST standar untuk individu dengan gangguan penggunaan zat. Perbedaan dalam jumlah sesi, durasi, populasi, pengaturan, dan intervensi gabungan harus dipertimbangkan ketika membandingkan temuan antar studi.

Sintesis Berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart

Berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart, temuan literatur dapat dipahami melalui hubungan antara faktor pemicu stres, penilaian terhadap faktor pemicu stres, sumber daya penanggulangan, mekanisme penanggulangan, dan respons adaptif atau maladaptif. Individu dengan gangguan penggunaan zat mungkin menghadapi berbagai faktor pemicu stres psikologis dan sosial yang dapat menyebabkan respons penanggulangan yang maladaptif.

PST (Problem-Specific Therapy) memberi individu kesempatan untuk secara sistematis mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, menghasilkan solusi alternatif, memilih solusi, menerapkannya, dan mengevaluasi hasilnya. Dengan demikian, peningkatan keterampilan pemecahan masalah yang ditemukan dalam beberapa penelitian dapat dilihat sebagai salah satu mekanisme yang mendukung pengembangan strategi mengatasi masalah yang lebih adaptif.

Dalam konteks risiko kambuh, keterampilan ini dapat membantu individu mengelola situasi berisiko tinggi tanpa kembali menggunakan zat adiktif sebagai strategi mengatasi masalah. Namun, hubungan antara peningkatan keterampilan pemecahan masalah dan pencegahan kambuh tidak dapat dinyatakan sebagai hubungan sebab-akibat berdasarkan literatur yang tersedia.

PEMBAHASAN

Terapi Pemecahan Masalah sebagai Modalitas Kognitif-Perilaku

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) telah lama digunakan sebagai intervensi psikososial dalam pengobatan penyalahgunaan narkoba untuk mengatasi perilaku maladaptif (UNODC, 2020). Terapi Pemecahan Masalah merupakan bagian dari pendekatan CBT dan secara khusus menekankan perubahan dalam proses kognitif dan perilaku yang terlibat dalam pemecahan masalah. Model yang dikembangkan oleh D'Zurilla dan Nezu (2006) mengidentifikasi lima langkah sistematis dalam PST: mengenali dan mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi alternatif, pengambilan keputusan, mengimplementasikan solusi, dan mengevaluasi hasilnya. Langkah-langkah ini membentuk dasar penyampaian intervensi dalam beberapa studi yang ditinjau, meskipun jumlah sesi dan format implementasinya bervariasi .

PST dalam Memperkuat Koping Adaptif Berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart

Temuan mengenai peningkatan keterampilan pemecahan masalah dapat dijelaskan melalui Teori Adaptasi Stres Stuart. Dalam teori ini, respons individu terhadap stresor dipengaruhi oleh karakteristik stresor, penilaian individu terhadap stresor, sumber daya penanggulangan, dan mekanisme penanggulangan yang digunakan. Respons terhadap stres selanjutnya dapat berkembang ke arah adaptif atau maladaptif (Stuart, 2016).

Pada individu dengan gangguan penggunaan zat, masalah psikososial dan tekanan lingkungan dapat bertindak sebagai pemicu stres yang membutuhkan kapasitas adaptif. Ketika individu memiliki sumber daya dan mekanisme penanggulangan yang terbatas, penggunaan zat dapat menjadi salah satu bentuk respons maladaptif terhadap tekanan tersebut. Sebaliknya, kemampuan untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan solusi alternatif dapat membantu individu mengelola pemicu stres tanpa bergantung pada penggunaan zat.

Dalam konteks ini, PST dapat diposisikan sebagai intervensi yang memperkuat mekanisme koping yang berfokus pada masalah. Peningkatan kemampuan pemecahan masalah memberikan individu strategi yang lebih sistematis untuk menghadapi situasi sulit. Temuan dari Setiyani et al., (2021) dan Triaswati (2025), yang menunjukkan peningkatan kemampuan pemecahan masalah setelah PST, mendukung mekanisme ini.

Namun, hubungan antara PST dan penyesuaian diri adaptif harus dipahami sebagai mekanisme konseptual daripada hubungan sebab-akibat yang telah sepenuhnya dibuktikan oleh studi-studi yang ditinjau. Beberapa studi tidak secara langsung mengukur mekanisme penyesuaian diri sebagai hasil utama. Oleh karena itu, interpretasi berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart memberikan kerangka kerja untuk menjelaskan kemungkinan mekanisme PST, tetapi studi yang secara khusus mengukur perubahan mekanisme penyesuaian diri sebelum dan sesudah intervensi masih diperlukan .

PST dan Aspek Psikososial

Selain hasil utama, PST juga dilaporkan berkontribusi pada domain psikososial yang lebih luas, termasuk peningkatan kemampuan pengambilan keputusan, motivasi pengobatan, penanggulangan rasional, kebahagiaan, dan kesehatan spiritual pasien (Bagheriniya et al., 2022; Kardaş et al., 2023; Metz et al., 2022; Makyandi et al., 2022). Peningkatan ini mungkin terjadi karena PST mengubah cara berpikir dan sikap individu terhadap masalah dan isu

kehidupan, menciptakan pengaruh positif, dan mengalihkan fokus klien dari kelemahan yang dialami menuju solusi yang tersedia (Bagheriniya et al., 2022). Proses ini dapat membantu klien memandang diri mereka sebagai individu yang mampu dengan fungsi mental dan psikologis yang lebih baik. Sejalan dengan hal ini, Hallihan et al., (2025) menemukan bahwa tema-tema yang muncul selama sesi intervensi, termasuk tantangan hidup dan manfaat terapeutik yang dirasakan, terkait erat dengan peningkatan dalam proses pengambilan keputusan dan perubahan perilaku di antara para peserta.

PST memiliki aplikasi yang luas dan tidak terbatas pada pasien dengan penyalahgunaan narkoba; PST juga telah diterapkan pada individu dengan depresi, kecemasan, stres kronis, dan masalah kesehatan fisik, baik pada remaja maupun dewasa, di lingkungan klinis dan komunitas (D'Zurilla , 2010). Pasien dengan penyalahgunaan narkoba memiliki kerentanan khusus ketika menghadapi situasi stres, di mana stres terkait kecanduan dan pengaruh negatif dapat memicu keinginan yang terkondisi untuk menggunakan zat dan meningkatkan risiko kambuh (Metz et al., 2023). Karakteristik ini memperkuat relevansi PST sebagai intervensi keperawatan psikiatri yang dapat diadaptasi di berbagai populasi berisiko, termasuk remaja dan dewasa muda dengan gangguan penggunaan zat .

PST dan Motivasi Pengobatan

Temuan penting lainnya berasal dari Kardaş et al. (2023), yang menunjukkan bahwa PST tidak hanya meningkatkan kemampuan pemecahan masalah tetapi juga secara signifikan meningkatkan motivasi pengobatan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peningkatan motivasi pengobatan relevan dengan pengelolaan gangguan penggunaan zat karena rehabilitasi yang sukses membutuhkan keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan. Keterampilan pemecahan masalah yang sistematis dapat membantu individu memahami masalah yang mereka hadapi, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengidentifikasi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menuju perubahan. Meskipun demikian, bukti mengenai pengaruh PST terhadap motivasi pengobatan masih terbatas karena hasil ini tidak diukur secara konsisten di semua studi yang ditinjau. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dianggap sebagai potensi manfaat tambahan dari PST daripada sebagai efek yang telah terbukti secara konsisten .

PST dalam Mengurangi Perilaku Berisiko Kambuh

Kambuh merupakan salah satu tantangan utama dalam pemulihan dari gangguan penggunaan zat. Temuan tinjauan menunjukkan bahwa PST mungkin berperan dalam mengurangi perilaku yang terkait dengan risiko kambuh. Srisuwan et al., (2022), dalam sebuah studi terhadap 48 pasien dengan ketergantungan amfetamin, menemukan bahwa kelompok yang menerima PST memiliki perilaku risiko kambuh yang lebih rendah daripada kelompok kontrol. Studi ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan 24 peserta dalam kelompok intervensi dan 24 dalam kelompok kontrol. Temuan ini mendukung kemungkinan peran PST dalam pencegahan kekambuhan dengan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi masalah yang dapat memicu penggunaan zat adiktif. Ketika individu memiliki lebih banyak alternatif pemecahan masalah yang adaptif, respons mereka terhadap situasi berisiko tinggi dapat bergeser dari perilaku maladaptif menuju strategi penanggulangan yang lebih konstruktif.

Namun, temuan ini tidak cukup untuk menyimpulkan bahwa PST saja dapat mencegah kekambuhan. Perlu dibedakan antara perilaku berisiko kekambuhan dan kejadian kekambuhan yang sebenarnya. Selain itu, beberapa penelitian menggunakan PST dalam kombinasi dengan intervensi lain, sehingga sulit untuk mengisolasi efek spesifik dari PST. Hallihan et al., (2025) menunjukkan kondisi serupa. Studi tersebut mengevaluasi intervensi manajemen kontingensi terintegrasi dan PST pada dewasa muda dengan gangguan penggunaan alkohol. Tujuan utamanya adalah untuk menilai kelayakan dan penerimaan; oleh karena itu, temuannya tidak dapat digunakan untuk menetapkan efektivitas independen PST terhadap abstinensi alkohol. Dengan demikian, bukti yang tersedia lebih kuat mendukung pernyataan bahwa PST dapat mengurangi faktor atau perilaku yang terkait dengan risiko kambuh, sedangkan efektivitasnya dalam mencegah kekambuhan yang sebenarnya memerlukan penyelidikan lebih lanjut.

Integrasi PST dengan Teori Adaptasi Stres Stuart

Ketika diintegrasikan dengan Teori Adaptasi Stres Stuart, temuan tinjauan literatur menunjukkan bahwa PST terutama memiliki potensi pengaruh pada komponen mekanisme penanggulangan. Individu menghadapi stresor dari lingkungan internal dan eksternal dan kemudian menilai stresor tersebut. Kemampuan dan sumber daya penanggulangan menentukan bagaimana individu merespons stresor. PST dapat membantu individu memperkuat kapasitas ini melalui proses pemecahan masalah yang sistematis. Individu dibimbing untuk mengidentifikasi masalah secara spesifik, menetapkan tujuan yang dapat dicapai, menghasilkan berbagai alternatif solusi, memilih solusi yang paling tepat, menerapkannya, dan mengevaluasi hasilnya. Proses ini dapat membantu mengurangi respons impulsif atau menghindar ketika menghadapi masalah.

Dalam kerangka kerja Stuart, perubahan-perubahan ini dapat dipahami sebagai upaya untuk menggeser respons dari mekanisme penanggulangan yang kurang adaptif menuju respons yang lebih adaptif. Dengan demikian, peningkatan kemampuan pemecahan masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini mungkin merupakan salah satu indikator bahwa PST berpotensi memperkuat proses adaptasi individu dalam menanggapi stres. Meskipun demikian, dalam penelitian ini, kerangka kerja Stuart berfungsi sebagai kerangka konseptual untuk menafsirkan temuan, bukan sebagai variabel yang diuji secara langsung dalam studi yang ditinjau. Oleh karena itu, hubungan antara PST, mekanisme koping, adaptasi stres, dan kekambuhan masih memerlukan pengujian empiris yang lebih spesifik .

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, Terapi Pemecahan Masalah (Problem-Solving Therapy/PST) menunjukkan potensi sebagai intervensi psikososial dalam keperawatan psikiatri untuk individu dengan gangguan penggunaan zat. PST tampaknya sangat bermanfaat dalam meningkatkan keterampilan pemecahan masalah, penyesuaian diri yang adaptif, motivasi pengobatan, dan beberapa hasil yang berkaitan dengan risiko kekambuhan. Berdasarkan Teori Adaptasi Stres Stuart, manfaat ini dapat dipahami melalui peran PST dalam memperkuat mekanisme penyesuaian diri dan mendorong respons adaptif terhadap stresor. Namun, bukti mengenai efektivitas independen PST dalam mencegah kekambuhan masih terbatas karena variasi karakteristik sampel, desain penelitian, format intervensi, ukuran sampel, dan durasi tindak lanjut. Studi dengan sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, intervensi PST yang terstandarisasi, dan periode tindak lanjut yang lebih lama diperlukan untuk memperkuat bukti mengenai efektivitas PST dalam pencegahan kekambuhan.

SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan, perawat psikiatri disarankan mempertimbangkan PST sebagai salah satu intervensi psikososial pendukung dalam asuhan keperawatan pada individu dengan gangguan penggunaan zat, terutama untuk memperkuat keterampilan pemecahan masalah dan koping adaptif. Penerapannya sebaiknya dipadukan dengan intervensi lain dan disesuaikan dengan karakteristik klien, seperti usia, jenis zat, dan tahap pemulihan. Institusi pelayanan kesehatan dan rehabilitasi dapat menyusun panduan atau modul PST yang terstandar, termasuk jumlah sesi dan durasi, serta melatih perawat agar mampu memberikannya secara konsisten. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat, seperti RCT dengan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, dan periode tindak lanjut yang lebih panjang untuk menilai kejadian kekambuhan yang sebenarnya, bukan hanya perilaku berisiko kambuh. Peneliti juga disarankan mengevaluasi efek independen PST tanpa dikombinasikan dengan intervensi lain, serta mengukur secara langsung perubahan mekanisme koping dan adaptasi stres sesuai Teori Adaptasi Stres Stuart, agar hubungan antara PST, koping, dan pencegahan kekambuhan dapat dibuktikan secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

Anna Keliat, B., & Setiyani, A. (2025). Konas Jiwa XVI Lampung 153 Menurun Mempertaruhkan Kekambuhan dengan *Terapi Pemecahan Masalah* dan *Pelatihan Asertivitas* pada Remaja Penyalahgunaan Napza.

Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia. (2024). *Laporan Narkoba Indonesia 2024.* Pusat Penelitian, Data, dan Informasi, Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia

Bagherinia , E., Safara, M., Karami, A., & McVand , HS (2022). Efektivitas terapi pemecahan masalah (terapi berfokus pada solusi) dan terapi berfokus pada emosi terhadap kesehatan spiritual pecandu narkoba.

Bagheriniya, E., Safara, M., Karami, A., & Hosseini, S. M.(2022). The Effectiveness of *Problem-Solving Therapy* (Solution-Focused Therapy) and Emotion-Focused Therapy on the Spiritual Health of Drug Addicts. *Health, Spirituality and Medical Ethics. 9*(1). 11-20. https://philpapers.org/rec/BAGTEO-7

D'Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2006). *Terapi pemecahan masalah: A positif Pendekatan terhadap intervensi klinis* . (Edisi [ke-3]). New York: Spinger.

Hallihan, H., Lee, S., Rospenda , KM, Wu, Y., Adomah , R., Knepper, A., & Ma, J. (2025). Feasibility and acceptability of contingency management and *Problem-Solving Therapy* intervention for enhancing alcohol abstinence: a single-arm, mixed methods pilot clinical trial. *BMJ Open. 15*:e098691. https://bmjopen.bmj.com/content/15/8/e098691

Kantor Perserikatan Bangsa-Bangsa tentang Narkoba dan Kejahatan. (2020). *Standar Internasional untuk Pengobatan Gangguan Penggunaan Narkoba: Edisi Revisi yang Memasukkan Hasil Uji Lapangan*. Organisasi Kesehatan Dunia

Karda, Ö., Karda, B., SaatçİoğIu, H., & Yüncü, Z. (2023). Pengaruh Terapi Pemecahan Masalah pada Gangguan Penggunaan Narkoba pada Remaja. *Turki Psikiyatri Dergisi*, *34*(2), 1–10. https://doi.org/10.5080/U27075

Kardaş, Ö., & Kardaş, B. (2023). Investigating factors related to criminal behavior in adolescents with substance use. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *10*(2), 95-

100. https://doi.org/10.5152/addicta.2023.23037

Makvandi , L., Forouhar, F., Tajeri , B., Asiri Sorkhei , S., Nazari, P., & Shater Jalali, R. **(**2022). *Efektivitas Pelatihan Pemecahan Masalah terhadap Kebahagiaan dan Gaya Koping Rasional Pecandu Metamfetamin. Jurnal Psikologi Kesehatan Iran, 5*(2), Nomor Seri 12, 27–36.

Metz, K., Lewis, J., Mitchell, J., Chakraborty, S., McLeod, BD, Bjørndal, L., Mildon, R., & Shlonsky, A.(2023). Intervensi pemecahan masalah dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda: Tinjauan tentang efektivitas intervensi pemecahan masalah dalam mencegah atau mengobati depresi *PLOS ONE, 18(8), e0285949. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285949*

Nielsen, TL, Holst-Stensborg, HW, & Nielsen, LM (2023). Memperkuat keterampilan pemecahan masalah melalui terapi okupasi untuk meningkatkan kinerja okupasi lansia-Tinjauan sistematis. *Jurnal terapi okupasi Skandinavia*, *30*(1), 1–13. https://doi.org/10.1080/11038128.2022.2112281

Page et al. (2021) ke daftar pustaka: Page, MJ, McKenzie, JE, Bossuyt, PM, et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.

Setiyani, A., Keliat, B. A., & Mustikasari (2021). An improvement in ability of adolescent drug users to solve problems through problem-solving therapy. *Enfermeria Clinica*, *31*, S400-S404. https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.09.033

Sinha, R. (2024). Stres dan gangguan penggunaan zat: risiko, kekambuhan, dan hasil pengobatan. *Jurnal Investigasi Klinis, 134*(16), e172883. https://doi.org/10.1172/JCI172883

Srisuwan, P., Skulphan, S., & Sethabouppha, H. (2022). Pengaruh terapi pemecahan masalah terhadap perilaku risiko kambuh pada pasien ketergantungan amfetamin. *Jurnal Sekolah Tinggi Keperawatan Phrapokklao, Chanthaburi, 33*(1), 93–106. https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pnc/article/view/243385

Stuart, GW (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan mental Stuart*. (BA Keliat & J. Pasaribu, Eds) (edisi ke-1). Singapura: Elsevier Singapura

Triaswati, R., Susanti, H., Pascasarjana Keperawatan Jiwa, M., Ilmu Keperawatan, F., & Departemen Keperawatan Jiwa, D. (2025). *Pengaruh Terapi Pencegahan Kekambuhan dan Terapi Pemecahan Masalah terhadap Kekambuhan pada Pasien Penyalahgunaan Narkoba Narkotika: Gambaran Umum Sistematis* . http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners