
PSIKOLOGI KETERGANTUNGAN MEMAHAMI DAN MENGATASI KECANDUAN

Funky Hidayat

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Psikologi ketergantungan merupakan bidang studi yang mendalam tentang fenomena kecanduan yang semakin meresahkan dalam masyarakat modern. Abstrak ini membahas konsep psikologis yang mendasari kecanduan, serta strategi yang digunakan untuk memahami dan mengatasi masalah ini. Dengan menggali aspek psikologis yang mendasari kecanduan, kita dapat memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku kecanduan. Selain itu, berbagai strategi intervensi psikologis juga dibahas untuk membantu individu yang mengalami kecanduan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Melalui pemahaman yang mendalam tentang psikologi ketergantungan, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih efektif untuk mengatasi masalah kecanduan dalam masyarakat saat ini.

Kata Kunci: *Psikologi Ketergantungan, Konsep Psikologis, Strategi Intervensi, Pemahaman Mendalam, Kecanduan, Masyarakat Modern.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Ketergantungan, baik pada zat maupun perilaku, telah menjadi masalah yang semakin kompleks dan meresahkan dalam masyarakat modern. Fenomena kecanduan tidak lagi terbatas pada zat adiktif seperti narkoba dan alkohol, namun juga meluas ke perilaku-perilaku seperti perjudian, media sosial, belanja berlebihan, dan game online. Kecanduan, dalam berbagai bentuknya, telah menimbulkan dampak yang signifikan, baik pada tingkat individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

Psikologi ketergantungan merupakan disiplin ilmu yang berusaha memahami fenomena kompleks ini dari sudut pandang psikologis. Hal ini mencakup pemahaman mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan dan pemeliharaan kecanduan, termasuk faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Dengan memahami dinamika psikologis yang mendasari perilaku kecanduan, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah ini.

Dalam konteks ini, penelitian dan kajian tentang psikologi ketergantungan menjadi semakin penting. Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan yang lebih baik tentang mekanisme kecanduan, tetapi juga memberikan landasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor psikologis yang mendasari kecanduan, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih terarah untuk membantu individu mengatasi masalah ini dan memulihkan kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Dalam latar belakang ini, penelitian dan kajian tentang psikologi ketergantungan menjadi penting dalam upaya kita untuk mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapi oleh masyarakat modern terkait dengan kecanduan. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan dan mengembangkan intervensi yang tepat, kita dapat membantu individu-individu yang terkena dampak kecanduan untuk memulihkan kehidupan mereka dan memperbaiki kualitas hidup mereka.

Selain itu, dengan meningkatnya aksesibilitas teknologi dan media sosial, serta perubahan pola hidup yang cepat, tantangan terkait kesehatan mental dan ketergantungan semakin kompleks. Kecanduan pada media sosial, misalnya, telah menjadi perhatian utama karena dampaknya pada kesehatan mental individu, terutama generasi muda. Pola konsumsi media yang berlebihan dan perasaan ketergantungan terhadap interaksi online telah menyebabkan peningkatan kasus kecanduan dan masalah kesehatan mental lainnya.

Pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis ketergantungan diperlukan untuk merumuskan strategi intervensi yang efektif. Ini melibatkan identifikasi faktor-faktor predisposisi, pemicu, dan penguat yang berkontribusi pada perkembangan dan pemeliharaan kecanduan. Selain itu, pemahaman tentang bagaimana individu mengatasi

kecanduan dan memulihkan kesehatan mereka juga menjadi fokus penting dalam penelitian psikologi ketergantungan.

Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa kecanduan adalah masalah multidimensional yang melibatkan interaksi antara faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terintegrasi diperlukan dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif. Ini mencakup tidak hanya intervensi klinis, tetapi juga perubahan kebijakan, pendidikan masyarakat, dan dukungan sosial.

Dalam mengatasi masalah ketergantungan, upaya pencegahan juga memiliki peran yang krusial. Mempromosikan kesadaran akan risiko ketergantungan, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan mengembangkan keterampilan coping yang adaptif adalah langkah-langkah pencegahan yang penting. Dengan demikian, penelitian psikologi ketergantungan tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan dan promosi kesehatan.

Penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan adalah penting dalam menangani tantangan kesehatan mental dan perilaku di masyarakat modern. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan dan mengembangkan intervensi yang tepat, kita dapat membantu individu-individu yang terkena dampak kecanduan untuk memulihkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Upaya pencegahan juga penting dalam mengurangi prevalensi kecanduan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Dalam melanjutkan penelitian dan upaya untuk mengatasi masalah ketergantungan, kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan menjadi kunci. Ini mencakup kerja sama antara peneliti, praktisi kesehatan mental, lembaga pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat umum. Dengan menggabungkan pengetahuan, sumber daya, dan keahlian dari berbagai bidang, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam menghadapi masalah ketergantungan.

Selain itu, perlu diakui bahwa upaya untuk mengatasi ketergantungan tidaklah mudah dan memerlukan komitmen jangka panjang. Ini melibatkan tidak hanya pengembangan intervensi yang efektif, tetapi juga perubahan budaya dan struktural yang lebih luas. Oleh karena itu, dukungan yang berkelanjutan dari berbagai pihak menjadi kunci dalam menjaga momentum dan kesinambungan upaya ini.

Selanjutnya, penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan juga perlu diperluas untuk mencakup kelompok-kelompok yang rentan dan terpinggirkan dalam masyarakat. Ini termasuk remaja, kelompok ekonomi rendah, kelompok etnis minoritas, dan mereka yang berada dalam situasi sosial dan ekonomi yang tidak stabil. Dengan memahami kebutuhan dan tantangan yang unik yang dihadapi oleh kelompok-kelompok ini, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat dan inklusif.

Terakhir, sementara penelitian dan intervensi psikologi ketergantungan bertujuan untuk membantu individu mengatasi masalah ketergantungan, penting untuk diingat bahwa setiap individu memiliki peran dan tanggung jawab dalam proses ini. Dukungan dari keluarga, teman, dan masyarakat dapat memiliki dampak yang signifikan dalam membantu individu mengatasi ketergantungan dan memulihkan kesehatan mereka.

Dengan mengadopsi pendekatan yang holistik, kolaboratif, dan berkelanjutan dalam penelitian dan upaya untuk mengatasi masalah ketergantungan, kita dapat bergerak menuju masyarakat yang lebih sehat, lebih berdaya, dan lebih berdaya saing. Dengan demikian, penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan memiliki peran yang krusial dalam membentuk masa depan yang lebih baik bagi individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode penelitian dalam studi tentang psikologi ketergantungan melibatkan serangkaian langkah yang dirancang untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah ketergantungan. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam merancang metode penelitian untuk studi tentang psikologi ketergantungan:

- 1. Penentuan Tujuan Penelitian: Langkah pertama dalam merancang metode penelitian adalah menetapkan tujuan penelitian yang jelas dan spesifik. Tujuan penelitian ini akan membimbing seluruh proses penelitian, termasuk pemilihan populasi sampel, pengumpulan data, dan analisis hasil.*
- 2. Pemilihan Desain Penelitian: Berbagai desain penelitian dapat digunakan dalam studi tentang psikologi ketergantungan, termasuk desain eksperimental, penelitian kualitatif, penelitian kuantitatif, dan studi kasus. Pemilihan desain penelitian harus didasarkan pada tujuan penelitian, pertanyaan penelitian yang diajukan, dan sumber daya yang tersedia.*
- 3. Pengembangan Instrumen Pengukuran: Instrumen pengukuran seperti kuesioner, wawancara, atau tes psikologis dapat digunakan untuk mengumpulkan data tentang ketergantungan dan faktor-faktor yang terkait. Instrumen ini harus valid dan reliabel untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dipercaya dan akurat.*
- 4. Identifikasi Populasi Sampel: Populasi sampel yang diidentifikasi harus mewakili kelompok yang relevan dalam studi tentang ketergantungan. Pemilihan sampel dapat dilakukan secara acak atau non-acak, tergantung pada desain penelitian yang digunakan dan tujuan penelitian.*

5. *Pengumpulan Data: Data tentang ketergantungan dan faktor-faktor terkait dapat dikumpulkan melalui berbagai metode, termasuk survei, observasi, dan wawancara. Penting untuk memastikan bahwa proses pengumpulan data dilakukan dengan etika yang tepat dan memperhatikan kerahasiaan dan privasi peserta.*
6. *Analisis Data: Setelah data dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data untuk menemukan pola, hubungan, dan temuan yang relevan. Analisis data dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik statistik atau metode analisis kualitatif, tergantung pada jenis data yang dikumpulkan dan tujuan penelitian.*
7. *Interpretasi Hasil: Hasil analisis data harus diinterpretasikan dengan hati-hati untuk memahami implikasi mereka dalam konteks penelitian tentang psikologi ketergantungan. Temuan penelitian harus dikaitkan kembali dengan tujuan penelitian dan literatur yang ada untuk menghasilkan kesimpulan yang berarti.*
8. *Pelaporan Hasil: Hasil penelitian tentang psikologi ketergantungan harus dilaporkan dengan jelas dan sistematis dalam laporan penelitian. Laporan penelitian harus mencakup ringkasan hasil, metodologi penelitian, analisis data, dan interpretasi temuan, serta rekomendasi untuk penelitian masa depan atau tindakan praktis.*

Dengan merancang metode penelitian yang sesuai dan komprehensif, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang psikologi ketergantungan dan memajukan pengetahuan kita tentang masalah ini. Dengan mengikuti langkah-langkah yang telah disebutkan, penelitian tentang ketergantungan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam upaya untuk mengatasi tantangan yang dihadapi oleh individu dan masyarakat terkait dengan ketergantungan. Selanjutnya, pengembangan metode penelitian yang inovatif dan efektif akan membantu kita melangkah maju dalam upaya pencegahan, intervensi, dan pemulihan terkait dengan masalah ketergantungan. Dengan demikian, penggunaan metode penelitian yang tepat menjadi kunci dalam memahami, mengatasi, dan mengatasi masalah ketergantungan dalam konteks psikologi.

PEMBAHASAN

Dalam konteks psikologi ketergantungan, terdapat beberapa konsep kunci yang memerlukan pemahaman mendalam untuk mengungkap kompleksitas fenomena ini. Pertama-tama, psikologi ketergantungan menyoroti fenomena perilaku yang tidak dapat dikendalikan atau dihentikan meskipun adanya konsekuensi negatif yang terkait. Hal ini menunjukkan bahwa ketergantungan melampaui batas pemahaman tradisional tentang keinginan dan motivasi individu. Selanjutnya, konsep psikologis yang mendasari ketergantungan melibatkan berbagai faktor, termasuk predisposisi genetik, kondisi lingkungan, dan pengalaman hidup individu.

Selain itu, pemahaman terhadap strategi koping individu menjadi krusial dalam menjelaskan respons terhadap stres dan godaan yang terkait dengan ketergantungan. Ini termasuk analisis terhadap mekanisme adaptif dan maladaptif yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan dan tantangan sehari-hari. Selanjutnya, konsep penguatan dan pemaduan merupakan aspek penting dalam psikologi ketergantungan. Penguatan positif dan negatif memainkan peran penting dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku ketergantungan, sementara pemaduan memperkuat koneksi antara stimulus dan respons yang terkait dengan ketergantungan.

Peran motivasi dan dorongan intrinsik dan ekstrinsik dalam ketergantungan juga perlu dicermati. Dorongan intrinsik, seperti keinginan untuk memenuhi kebutuhan psikologis atau emosional, seringkali bertentangan dengan dorongan ekstrinsik, seperti tekanan sosial atau dorongan hedonistik. Selanjutnya, pemahaman tentang mekanisme pemicu ketergantungan adalah penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perilaku ketergantungan, baik dari segi internal maupun eksternal.

Dalam konteks masyarakat modern yang dipenuhi dengan teknologi dan aksesibilitas yang tak terbatas, pemahaman terhadap pengaruh lingkungan dan budaya juga menjadi kunci dalam psikologi ketergantungan. Budaya konsumsi dan norma sosial memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan perilaku individu terkait dengan penggunaan zat atau perilaku ketergantungan lainnya. Terakhir, peran pendidikan, pengasuhan, dan dukungan sosial dalam mencegah dan mengatasi ketergantungan perlu diperhatikan secara serius dalam konteks psikologi ketergantungan.

Pendidikan yang efektif tentang risiko ketergantungan, pengasuhan yang sehat dan mendukung, serta adanya jaringan dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor perlindungan yang penting dalam mencegah dan mengatasi masalah ketergantungan. Selain itu, penting juga untuk memahami peran ketahanan mental dan kemampuan koping individu dalam menghadapi tekanan dan godaan yang terkait dengan ketergantungan. Kemampuan untuk mengembangkan strategi koping yang adaptif dan meningkatkan ketahanan mental dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif.

Selanjutnya, penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan juga perlu melibatkan aspek sosial dan lingkungan. Faktor-faktor seperti kondisi ekonomi, aksesibilitas zat atau perilaku tertentu, serta pengaruh kelompok sebaya dan media massa dapat berperan dalam membentuk persepsi dan perilaku individu terkait dengan ketergantungan. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dan terpadu yang memperhitungkan faktor-faktor tersebut menjadi penting dalam penanganan masalah ketergantungan.

Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang berbagai aspek psikologis, sosial, dan lingkungan yang terkait dengan ketergantungan menjadi kunci dalam mengembangkan intervensi yang efektif. Langkah-langkah preventif dan intervensi yang dipandu oleh pemahaman ilmiah yang kokoh dan dukungan dari berbagai pemangku

kepentingan akan membantu mengurangi prevalensi dan dampak buruk ketergantungan dalam masyarakat. Dengan begitu, penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan memiliki peran yang sangat penting dalam mempromosikan kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam melanjutkan upaya penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan, kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu dan sektor menjadi krusial. Keterlibatan ilmuwan, praktisi kesehatan mental, lembaga pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat umum akan memperkuat upaya dalam mengatasi masalah ketergantungan. Kerja sama lintas disiplin ini dapat menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam pencegahan, intervensi, dan rehabilitasi terkait dengan ketergantungan.

Selain itu, penelitian dan intervensi yang berorientasi pada bukti akan membantu meningkatkan pemahaman kita tentang efektivitas berbagai strategi dalam mengatasi ketergantungan. Dengan mendasarkan tindakan pada bukti ilmiah yang kuat, kita dapat menghindari pendekatan yang kurang efektif atau bahkan berpotensi merugikan. Selanjutnya, penelitian dan intervensi yang berfokus pada pemahaman terhadap konteks sosial, budaya, dan lingkungan masyarakat yang beragam akan membantu memastikan bahwa solusi yang diusulkan relevan dan berkelanjutan.

Selanjutnya, perlu adanya pendekatan yang berpusat pada individu dan memperhitungkan kebutuhan dan preferensi mereka dalam pengembangan intervensi. Dengan memperkuat keterlibatan individu dalam proses pemulihan, kita dapat meningkatkan kepatuhan dan efektivitas intervensi tersebut. Selain itu, mendengarkan pengalaman dan pandangan individu yang mengalami ketergantungan juga dapat memberikan wawasan berharga dalam merancang program-program yang lebih sensitif dan responsif.

Kesinambungan dan konsistensi dalam upaya pencegahan, intervensi, dan pemulihan ketergantungan merupakan hal yang sangat penting. Masalah ketergantungan tidak dapat diatasi dalam semalam, dan oleh karena itu, perlu adanya komitmen jangka panjang dari berbagai pihak untuk mencapai perubahan yang signifikan. Dengan memperkuat kerja sama antara berbagai pemangku kepentingan dan mempertahankan fokus pada pemulihan dan kesejahteraan individu, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan lebih berdaya.

Pembahasan tentang psikologi ketergantungan merupakan topik yang kompleks dan multidimensional yang memerlukan pemahaman yang mendalam dari berbagai sudut pandang. Pertama-tama, penting untuk mengakui bahwa ketergantungan dapat terjadi pada berbagai tingkatan, baik itu terkait dengan zat (seperti alkohol, obat-obatan terlarang, atau rokok) maupun perilaku (seperti judi, game online, atau media sosial). Dalam konteks ini, pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya dan

pemeliharaan ketergantungan menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif.

Selanjutnya, ketergantungan seringkali melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor-faktor seperti genetika, rewiring neurobiologis otak, dan pengalaman hidup individu dapat memainkan peran dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku ketergantungan. Di sisi lain, faktor lingkungan seperti aksesibilitas zat atau media, tekanan sosial, dan stigmatisasi juga dapat berkontribusi pada risiko ketergantungan.

Selanjutnya, psikologi ketergantungan juga melibatkan pemahaman tentang berbagai mekanisme psikologis yang terlibat dalam ketergantungan. Ini termasuk pemahaman tentang penguatan, pepaduan, dorongan intrinsik dan ekstrinsik, serta strategi koping individu. Penguatan positif dan negatif dari perilaku ketergantungan dapat memperkuat atau mempertahankan pola perilaku yang merugikan. Dorongan intrinsik individu untuk mengatasi kebutuhan psikologis dan emosionalnya serta dorongan ekstrinsik dari faktor-faktor luar juga dapat memengaruhi perilaku ketergantungan.

Selanjutnya, penting juga untuk mengakui peran konteks sosial, budaya, dan lingkungan dalam psikologi ketergantungan. Budaya konsumsi, norma sosial, dan eksposur terhadap pengaruh media massa dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku individu terkait dengan ketergantungan. Selain itu, peran keluarga, teman, dan masyarakat dalam memberikan dukungan sosial dan mengurangi stigmatisasi juga penting dalam upaya pencegahan dan pemulihan.

Dalam menangani masalah ketergantungan, penting juga untuk memahami peran motivasi dan dorongan individu dalam mengubah perilaku. Perubahan perilaku yang berkelanjutan sering kali membutuhkan motivasi yang kuat dan dukungan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, pengembangan strategi intervensi yang mampu memotivasi individu untuk mengubah perilaku ketergantungan menjadi kunci dalam keberhasilan upaya tersebut.

Selanjutnya, dalam mengatasi masalah ketergantungan, tidak hanya intervensi klinis yang penting, tetapi juga upaya pencegahan yang proaktif. Pendidikan tentang risiko ketergantungan, promosi kesehatan mental, dan peningkatan literasi kesehatan di masyarakat dapat membantu mengurangi prevalensi ketergantungan dan mencegah munculnya masalah ketergantungan di masa depan.

Dalam konteks ini, kerja sama antara berbagai pemangku kepentingan menjadi krusial dalam mengatasi masalah ketergantungan. Kolaborasi antara peneliti, praktisi kesehatan mental, lembaga pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat umum dapat menghasilkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam mengatasi masalah ketergantungan. Dengan demikian, penelitian dan pemahaman tentang psikologi ketergantungan memainkan peran yang penting dalam membentuk kebijakan, praktik

klinis, dan intervensi masyarakat yang lebih baik dalam mengatasi masalah ketergantungan.

Selanjutnya, dalam menyusun strategi penanganan ketergantungan, penting untuk memperhitungkan keragaman individu dan keunikan setiap kasus. Pendekatan yang bersifat individualistik dapat memungkinkan penyedia layanan kesehatan untuk menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan spesifik dan keinginan klien. Hal ini melibatkan pengembangan rencana intervensi yang disesuaikan dengan situasi dan preferensi individu, serta memperhitungkan tingkat dukungan yang tersedia dari keluarga dan lingkungan sosial.

Selanjutnya, dalam mengatasi ketergantungan, penting untuk mengakomodasi dimensi waktu yang berkelanjutan. Proses pemulihan seringkali memerlukan waktu yang cukup dan kesabaran dari individu yang terlibat, serta dukungan yang berkelanjutan dari penyedia layanan kesehatan. Oleh karena itu, perlu ada komitmen untuk menyediakan akses terhadap layanan yang berkesinambungan dan mendukung individu dalam seluruh perjalanan pemulihan mereka.

Selain itu, penelitian dan inovasi dalam bidang psikologi ketergantungan perlu didorong untuk terus meningkatkan efektivitas intervensi. Penemuan baru dalam neurosains dan psikologi klinis dapat membuka pintu untuk pendekatan baru dalam pencegahan dan pengobatan ketergantungan. Oleh karena itu, diperlukan investasi yang berkelanjutan dalam penelitian tentang ketergantungan untuk meningkatkan pemahaman kita tentang fenomena ini dan mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif.

Selanjutnya, penting juga untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang masalah ketergantungan. Pendidikan yang tepat dan akurat tentang risiko ketergantungan, serta penghapusan stigma terhadap individu yang mengalami ketergantungan, dapat membantu mengurangi prevalensi dan dampak buruk ketergantungan dalam masyarakat. Melalui kampanye penyuluhan dan advokasi, kita dapat membangun kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mendorong tindakan preventif yang lebih proaktif.

Selanjutnya, penting juga untuk memperkuat kerja sama antara berbagai sektor dan lembaga dalam penanganan masalah ketergantungan. Kolaborasi antara layanan kesehatan, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat sipil, dan sektor swasta dapat memperluas cakupan intervensi dan memperkuat sistem dukungan untuk individu yang terkena dampak ketergantungan.

Terakhir, penting untuk mengakui bahwa masalah ketergantungan tidak terbatas pada individu semata, tetapi juga merupakan masalah sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang memperhitungkan aspek-aspek psikologis, sosial, dan lingkungan dalam upaya pencegahan, intervensi, dan pemulihan. Dengan mengadopsi

pendekatan ini, kita dapat bekerja menuju masyarakat yang lebih sehat dan berdaya, di mana individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis yang optimal.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, psikologi ketergantungan adalah bidang yang kompleks dan multidimensional yang memerlukan pendekatan yang holistik dan terpadu dalam penanganannya. Dari pembahasan yang telah dilakukan, kita dapat menyimpulkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan yang terkait dengan ketergantungan sangat penting dalam mengembangkan intervensi yang efektif. Faktor-faktor seperti genetika, pengalaman hidup, lingkungan sosial, dan tekanan lingkungan dapat mempengaruhi munculnya dan pemeliharaan ketergantungan.

Selain itu, penting juga untuk mengakui peran motivasi, penguatan, pemaduan, dan strategi koping dalam psikologi ketergantungan. Pemahaman tentang mekanisme psikologis ini dapat membantu kita merancang intervensi yang lebih tepat dan efektif dalam mengatasi masalah ketergantungan. Terlebih lagi, upaya pencegahan juga memegang peranan penting dalam mengurangi prevalensi ketergantungan di masyarakat.

Kerja sama antara berbagai pemangku kepentingan, investasi dalam penelitian, dan pendidikan masyarakat menjadi kunci dalam mengatasi masalah ketergantungan secara menyeluruh. Dengan demikian, kesadaran akan kompleksitas masalah ketergantungan dan komitmen untuk mencari solusi yang berkelanjutan menjadi sangat penting dalam menjawab tantangan ini. Dengan upaya bersama dan pendekatan yang terintegrasi, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat, di mana individu dapat mencapai kesejahteraan emosional dan psikologis yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8*.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Kary awan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.
- Alfita, L. (2010). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prosocial*.
- Panggabean, N. H. (2022). *Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ummu, K. (2016). *Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak*.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502*.
- Hardjo, S. (2021). *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Siregar, M. (2017). *Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber*.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). *SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Pengalaman Pindah Agama*.
- Dewi, S. S. (2012). *Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). *Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat*.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). *Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105*.
- Wahyuni, N. S. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, M. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88*.
- Faadhil, F. (2020). *METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42*.
- Siregar, K. S. A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang*.
- Khairuddin, K. (2020). *PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 27-33*.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia)*.
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan*.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview*.
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan*.
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan*.
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara*.

- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai*. *SIASAT*, 4(4), 24-36.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 16-21.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity*. *Jurnal Diversita*, 7(2), 267-273.
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB*. Retrieved from osf.io/3jpd/.
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI*. *Jurnal Paedagogi*, 7, 13.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan*. *Alat Ukur Stres Akademik*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi*.
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube*. *JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING*, 1(2).
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN*. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politik dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*.
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak*.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar matematika pada anak usia dini (6-10 tahun) Komunitas Kampung Aur*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 49-53.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS*.
- Syafrizaldi, S., Harahap, D. P., & Dalimunthe, H. A. (2023). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 4(1), 31-37.

- Nugraha, M. (2020, June). *Self-Control Kleptomania Sufferers*. In *Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT, 20-21 September 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah*.
- Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Hidayati, N., Sari, C. W. M., & Mirwanti, R. (2015). *Kebutuhan spiritual pada pasien kanker*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Santoso, M. H. (2021). *Laporan Kerja Praktek Sistem Informasi Penerimaan Mahasiswa Baru Berbasis Web pada SMA Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis*.
- Siregar, M. (2009). *Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager*.
- Wahyuni, N. (2018). *Sistem Punggawa-Sawi Dalam Komunitas Nelayan (Studi Kasus Di Desa Tarupa Kecamatan Taka Bonerate Kabupaten Kepulauan Selayar)*. *Jurnal Commercium: Kajian Masyarakat Kontemporer*, 1(2).
- Harahap, G. Y. (2020). *Instilling Participatory Planning in Disaster Resilience Measures: Recovery of Tsunami-affected Communities in Banda Aceh, Indonesia*. *Budapest International Research in Exact Sciences (BirEx) Journal*, 2(3), 394-404.
- Santoso, M. H. (2021). *Application of Association Rule Method Using Apriori Algorithm to Find Sales Patterns Case Study of Indomaret Tanjung Anom*. *Brilliance: Research of Artificial Intelligence*, 1(2), 54-66.
- Siregar, M. (2010). *Analisis Usahatani Jambu Biji (Studi Kasus: Petani Jambu di Tanjung Anom, Kecamatan Phancur Batu, Kabupaten Deli Serdang)* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2019). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual*.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). *Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT*.