

Program *Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)* untuk Menurunkan *Craving* pada Individu dengan Gangguan Penggunaan Zat (GPZ)

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) Program to Reduce Craving in Individuals with Substance Use Disorder (SUD)

Ratna Juwita Rambei¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia
ratnajuwita2020@mail.ugm.ac.id¹, nida@ugm.ac.id²

Abstract. *Substance use disorder is chronic relapsing disease that vulnerable to relapse. One of the most challenging factors that lead to relapse is drug craving. Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) is one of the treatments that used to manage craving. The aim of this study was to investigate the effect of MBRP on reducing craving in individuals with SUD. The present research was a quasi-experimental study with untreated control group design with dependent pretest-posttest samples that consisted of 8 recovering addicts in each group. Craving measured by ADCS while mindfulness measured by MAAS. The treatment was 8 sessions of 90 minutes during four weeks under the preventive training of MBRP. Data Analysis showed that there was a significant difference between the experimental group ($M=5,62$, $SD=4,14$) and the control ($M=9,62$, $SD=5,63$) after the treatment was given ($p=0.041$) with large effect size ($d=-1,125$). These results means that MBRP could reduce craving effectively in individuals with SUD.*

Keywords: *craving, mindfulness, relapse prevention, SUD*

Abstrak. GPZ merupakan penyakit kronis dan berulang yang rentan mengakibatkan kekambuhan. Salah satu faktor utama yang mengakibatkan kekambuhan yaitu *craving*. Program MBRP merupakan salah satu intervensi yang digunakan untuk mengelola *craving*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program MBRP terhadap penurunan *craving* pada individu dengan GPZ. Desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen yang dibagi dalam kelompok kontrol ($n=8$) dan kelompok eksperimen ($n=8$). Variabel *craving* diukur dengan ADCS dan variabel *mindfulness* diukur dengan Skala MAAS. Intervensi berupa terapi 8 sesi/ sesi 90 menit selama 4 minggu. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan signifikan penurunan tingkat *craving* antara kelompok eksperimen ($M=5,62$, $SD=4,14$) dan kelompok kontrol ($M=9,62$, $SD=5,63$) setelah diberikan program MBRP ($p=0,041$) dengan *effect size* yang besar ($d=-1,125$). Hal ini menunjukkan bahwa Program MBRP dapat menurunkan *craving* dengan efektif pada individu dengan GPZ.

Kata kunci: *craving, mindfulness, pencegahan kekambuhan, GPZ*