

**RINGKASAN EKSEKUTIF BAGI KAJIAN BERTAJUK: PEMBANGUNAN TEKNIK
INTERVENSI BERBANTUKAN TEKNOLOGI *BIOFEEDBACK* UNTUK
MENINGKATKAN KEBERKESANAN PROGRAM PEMULIHAN DADAH DI
KALANGAN PELATIH DI PUSAT PEMULIHAN DADAH**

ABSTRAK

Teknik *biofeedback* digunakan untuk mengukur status perubahan diri individu. Ia berupaya mengukur perubahan komponen psikologi melalui **rangsangan fisiologi**. Kajian ini dilaksanakan untuk mengukur sejauhmana status perubahan diri pelatih di pusat pemulihan dadah menggunakan teknik *biofeedback*. Kajian juga mengukur sejauhmana teknik **zikir** yang dilaksanakan di pusat pemulihan berupaya membantu perubahan diri pelatih. Kajian secara kuantitatif diperoleh melalui bacaan HRV yang direkod menggunakan alat *emWave* yang di sambung ke sensor optik *plethysmograph* (PPG), manakala dapatan secara kualitatif diperoleh secara soal kaji selidik dan observasi.

Kajian yang dijalankan dalam fasa pertama bertujuan untuk mengukur status perubahan diri pelatih menggunakan data HRV *biofeedback* di kalangan 66 orang pelatih terpilih di tiga pusat pemulihan dadah (CCRC Gambang, CCRC Sungai Ruan, dan CnC Jerantut). Protokol dan skrip *biofeedback* dibangunkan untuk proses ini. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang jelas antara pelatih baru dan lama di mana skor VLF tinggi dan skor LF, HF, ACS rendah dilihat berlaku di kalangan pelatih baru yang belum menunjukkan tanda-tanda perubahan diri berbanding pelatih lama yang sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan diri. Dapatan ini menunjukkan pelatih lama mempunyai koheren tinggi yang menunjukkan kebolehan mengawal diri yang lebih baik berbanding pelatih baru.

Kajian fasa kedua adalah untuk melihat sejauh mana **teknik zikir** dan latihan nafas berupaya membantu pelatih membuat perubahan diri. Protokol dan skrip *biofeedback* zikir dibangunkan untuk tujuan ini yang melibatkan 35 pelatih terpilih dari dua pusat (CCRC Sungai Ruan, dan CCRC Tiang Dua Melaka) yang menggunakan pendekatan ISRA. Dapatan kajian menunjukkan teknik zikir dan latihan nafas berupaya membantu pelatih mencapai tahap koheren dan perubahan diri yang baik. Dapatan kajian kualitatif menunjukkan pelatih yang mempunyai tahap koheren yang baik juga menunjukkan perubahan diri yang baik.

Hasil kajian ini menunjukkan teknik *biofeedback* boleh digunakan untuk mengukur tahap perubahan diri pelatih. Kajian juga menunjukkan teknik zikir dan latihan nafas membantu pelatih untuk membuat perubahan diri dengan lebih baik. Hasil kajian ini menunjukkan teknik *biofeedback* boleh digunakan sebagai salah satu alat bantu dalam proses latihan perubahan diri pelatih di pusat pemulihan dadah.