



**REGULASI DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA
DI PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR RAHMAN
PALEMBANG**

SKRIPSI

**LARAS PERMATA SHAFIRA
1513500017**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2019**



**REGULASI DIRI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA
DI PUSAT REHABILITASI NARKOBA AR RAHMAN
PALEMBANG**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Raden Fatah**

**LARAS PERMATA SHAFIRA
1513500017**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
2019**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Laras Permata Shafira
Nim : 1513500017
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 28 Oktober 1998
Alamat : Komplek Kenten Sejahtera 3
Judul : Mahasiswa Jurusan Psikologi
Islam Fakultas Psikologi UIN
Raden Fatah Palembang

Menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya bersedia gelar keserjanaan saya dicabut.

Palembang, 22 Agustus 2019

Penulis,

Laras Permata Shafira
Nim. 1513500017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Laras Permata Shafira
NIM : 1513500017
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Regulasi Diri pada Mantan Pecandu
Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba
Ar Rahman Palembang

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah

DEWAN PENGUJI

Ketua : Zaharuddin, M.Ag ()
Sekretaris : Sarah Afifah, M.A ()
Pembimbing I : Dr. Ema Yudianti, M.Si., Psikolog ()
Pembimbing II: Lukmawati, M.A ()
Penguji I : Zaharuddin, M.Ag ()
Penguji II : Iredho Fani Reza, MA.Si ()

Ditetapkan di : Palembang
Tanggal : 28 Agustus 2019
Dekan,

Prof. Dr, Ris'an Rusli, MA
NIP. 196505191992031003

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI

Sebagai Civitas Akademik Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Laras Permata Shafira

Nim : 1513500017

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Ar Rahman Palembang"**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Islam Negeri Raden Fatah berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada Tanggal : 22 Agustus 2019

Yang Menyetujui,

Laras Permata Shafira
1513500017

ABSTRACT

Name : Laras Permata Shafira
Study Program/Faculty : Islamic Psychology/Psychology
Title : Self-Regulation of people's who recover from drug addiction in Ar Rahman's Rehabilitation Palembang.

This research discusses about self-regulation of peoples who recover from drug addiction and still staying in Ar Rahman's Rehabilitation. This study using a qualitative method with study case approach aimed to see detail about self-regulation of people who ex-drug addiction by uses interview, observation and documentation's methods of collecting data. This study involved four participants who had experience of relapse. The results showed that all fous subjects had failed in self-regulation and they had different efforts. The failed of self-regulation is one of the key subjects in starting the current process of self-regulation. And fourth goal of all subjects are subjects wants a permanent recovery and a better future. The process of self-regulation that is currently carried out by the subject, there are factors and aspects that influence, among others, motivation, awareness, undertstanding of their-self, goals to achieved, behavioral efforts and circumstances of the environment/family that support.

Keywords: *Self-Regulation, Addiction, Rehabilitation.*

INTISARI

Nama : Laras Permata Shafira
Program Studi//Fakultas : Psikologi Islam/Psikologi
Judul : Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang.

Penelitian ini membahas mengenai regulasi diri mantan pecandu narkoba yang berada di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan tujuan untuk melihat secara mendalam gambaran proses regulasi diri seorang mantan pecandu narkoba dengan menggunakan metode pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini melibatkan empat partisipan penelitian yang merupakan mantan pecandu narkoba dan pernah mengalami *relapse*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek pernah mengalami kegagalan dalam meregulasi diri dan keempat subjek memiliki upaya yang berbeda. Kegagalan tersebut menjadi salah satu kunci para subjek dalam memulai proses regulasi diri saat ini. Dengan tujuan keempat subjek menginginkan pemulihan selamanya dan masa depan yang lebih baik. Proses regulasi diri yang saat ini dilakukan subjek terdapat faktor dan aspek yang mempengaruhi antara lain motivasi, kesadaran, pemahaman mengenai diri sendiri, tujuan yang ingin dicapai, upaya perilaku dan keadaan lingkungan/keluarga yang mendukung.

Kata Kunci: Regulasi diri, Pecandu, Rehabilitasi

"Everybody's struggling with their own problems. If you can't help or even listening to them, then please just be kind"

SEBUAH PERSEMBAHAN

Puji Syukur kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Juga saya sampaikan ucapan terima kasih dan skripsi ini merupakan hadiah yang saya persembahkan kepada:

- Papa dan Bunda tersayang, terima kasih sudah mau sabar, mendoakan dan mendukung anak satu-satunya ini sehingga dapat menyelesaikan studi. Tanpa doa dan dukungan Papa Bunda, studi fira tidak akan selancar sekarang.
- Kepada diriku sendiri, terima kasih sudah berjuang sejauh ini. Terima kasih sudah bertahan dan mau berusaha hingga titik penghabisan.
- Kepada Pembimbing I ku Ibu Dr. Ema Yudiani, M.Si., Psikolog dan Pembimbing II ku Ibu Lukmawati, M.A yang telah seperti ibu ku sendiri, yang sudah berkenan membimbingku menyelesaikan studi skripsi ini. Terima kasih banyak, Ibu ku.
- Kepada jajaran Dekanat, Prodi, dan juga Staff Administrasi yang sangat membantu proses perkuliahan ku, terima kasih atas kesabaran dan senantiasa memberi informasi yang akurat.
- Kepada Kevin Muhammad Risanda, terima kasih telah ada di masa-masa ku pupus memperjuangkan skripsi. Semoga bahagia selalu menyertai mu.
- Kepada Tiara Nesva Laraskana dan Zakiyah Ali yang pernah ada di masa-masa ku pupus memperjuangkan skripsi. Terima kasih banyak kawan sudah mendengarkan dengan seksama.
- Kepada kedua sahabat ku Meitri Anandia Sari dan Resty Meilinda yang telah sedari awal menemani ku dan memberikan semangat tanpa batas, dukungan tanpa batas, dalam suka maupun duka selama aku menyelesaikan skripsi. Terima kasih..

- Kepada sahabat-sahabat ku yang telah memberi warna selama perkuliahan ini terjadi, Ananda Diah Kusriani, Meitri Anandia Sari, Resty Meilinda dan Tiara Nesva Laraskana.
- Keluarga besar DEMA Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Terima kasih untuk pembelajarannya dan kenangan.
- Teman-teman KKN Mandiri Fakultas Psikologi kelompok 4, yang senantiasa juga mewarnai kehidupan ku selama KKN hingga perskripsian, terima kasih banyak kawan.
- Kepada Pondok Pesantren dan Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang, terima kasih banyak sudah menjadi rumah kedua bagi saya dan senantiasa memberikan bantuan dan mempermudah proses penelitian skripsi ini.
- Kepada partisipan penelitian Bro AS, Bro DSL, Bro KPW dan Bro MR yang sudah berkenan dengan ikhlas membagikan cerita serta pengalamannya. Terima kasih.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah Puji Syukur hanya untuk Allah SWT yang telah memberikan keberkahan kepada hamba-Nya untuk selalu agar bersyukur dan menjalankan hidup. Shawalat dan salam yang tidak hentinya kita haturkan kepada junjungan kita yang tiada bandingnya, Rasulullah Muhammad SAW, beserta para sahabat, keluarga, dan pengikutnya dari jaman jahiliah hingga saat ini. Sehingga dengan semua ini penulis dapat merampungkan skripsi yang berjudul **"Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang"** sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata 1 sekaligus memperoleh gelar sarjana Psikologi Islam (S.Psi) pada program studi Psikologi Islam pada Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang.

Penulis sadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan dengan penghargaan setinggi-tingginya, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua ku tercinta Papap Rachmad dan Ibunda Reni yang telah memberikan segenap cinta tulus dan meridhai, memberikan dukungan kepada anaknya untuk menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula pada kesempatan kali ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Sirozi, Ph.D selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang beserta staf pimpinan lainnya.
2. Prof. Dr. Ris'an Rusli, M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Listya Istiningtiyas, M.Psi, Psikolog. Selaku ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Psikologi.
4. Ibu Dr. Ema Yudiani, M.Si., Psikolog. Selaku Pembimbing I dan Ibu Lukmawati, M.A selaku pembimbing II yang mana telah

membantu dan membimbing dalam pengerjaan skripsi hingga selesai.

5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih sudah memberikan saran, motivasi kepada penulis.
6. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan kepada penulis dalam memperoleh data dan literatur yang dibutuhkan selama pengerjaan skripsi.
7. Kepada partisipan penelitian, informan dan pihak yayasan yang memberikan izin untuk melakukan pengambilan data di lokasi.
8. Dan kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua amal mulia yang diberikan bernilai ibadah dan Allah selalu meridhoi kita semua. Penulis menyadari skripsi ini tentunya jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengucapkan mohon maaf yang setulus-tulusnya dan mengharapkan saran yang membangun dari seluruh pihak. Serta penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua dan mampu menambah wawasan bagi ilmu pengetahuan.

Palembang, 22 Agustus 2019
Penulis,

Laras Permata Shafira
1513500017

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRACT	v
INTISARI	vi
MOTTO	vii
LEMBAR PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Pertanyaan Penelitian	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian	11
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2. Manfaat Praktis.....	11
1.5. Keaslian Penelitian.....	11

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Regulasi Diri.....	14
2.1.1. Pengertian Regulasi Diri.....	14
2.1.2. Faktor-faktor Regulasi Diri	15
2.1.3. Strategi Regulasi Diri	17
2.1.4. Tahapan Regulasi Diri.....	17
2.1.5. Kegagalan Regulasi Diri	20

2.1.6.	Regulasi Diri dalam Perspektif Islam	20
2.2.	Pecandu Narkoba, Psikotropika dan Zat Adiktif	22
2.2.1.	Pengertian NAPZA	24
2.2.2.	Faktor Penyebab Penyalahgunaan NAPZA.....	24
2.2.3.	Dampak Penyalahgunaan NAPZA.....	25
2.2.4.	Pengertian <i>Lapse</i> dan <i>Relapse</i>	26
2.2.5.	Faktor-faktor <i>Relapse</i>	27
2.2.6.	Masa Dewasa Awal.....	28
2.3. ...	Kerangka Pikir Penelitian	29

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.	Jenis dan Pendekatan Penelitian	30
3.2.	Sumber Data.....	31
3.2.1.	Data Primer	31
3.2.2.	Data Sekunder	31
3.3.	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.4.	Metode Pengumpulan Data.....	32
3.4.1.	Wawancara	32
3.4.2.	Observasi	33
3.4.3.	Dokumentasi	33
3.5.	Metode Analisis Data.....	33
3.6.	Keabsahan Data Penelitian	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1.	Orientasi Kancan Penelitian	38
4.1.1.	Sejarah Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar-Rahman Palembang.....	38
4.1.2.	Kondisi Bangunan	39
4.1.3.	Tujuan	43
4.1.4.	Visi dan Misi	43
4.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.2.1.	Persiapan administrasi.....	43

4.2.2. Tahap Pelaksanaan	44
4.2.3. Tahap Pengolahan Data.....	45
4.3. Hasil Temuan Penelitian	46
4.3.1. Hasil Observasi	46
4.3.2. Hasil Wawancara.....	50
4.4. Pembahasan	117
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	125
4.6. Temuan Hasil Penelitian	126

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	127
5.2. Saran	128
5.2.1. Bagi Subjek Penelitian	128
5.2.2. Bagi Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman Palembang.....	128
5.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	129

Daftar Pustaka	130
-----------------------------	-----

DAFTAR GAMBAR

HALAMAN GAMBAR

1. Gambar Jumlah Kasus Narkoba Menurut Penggolongan Tahun
2012-20162

DAFTAR BAGAN

HALAMAN BAGAN

1. Bagan Kerangka Pikir Penelitian 29
2. Bagan Struktur Organisasi Pusat Rehabilitasi Ar Rahman..... 41
3. Bagan Temuan Hasil Penelitian 126

DAFTAR TABEL

HALAMAN TABEL

1. Tabel Keadaan Klien	40
2. Tabel Observasi.....	50
3. Tabel Kategorisasi Tema	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat SK Pembimbing Skripsi	134
2. Lembar Konsultasi	135
3. Surat Penelitian	141
4. Daftar Riwayat Hidup.....	143

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

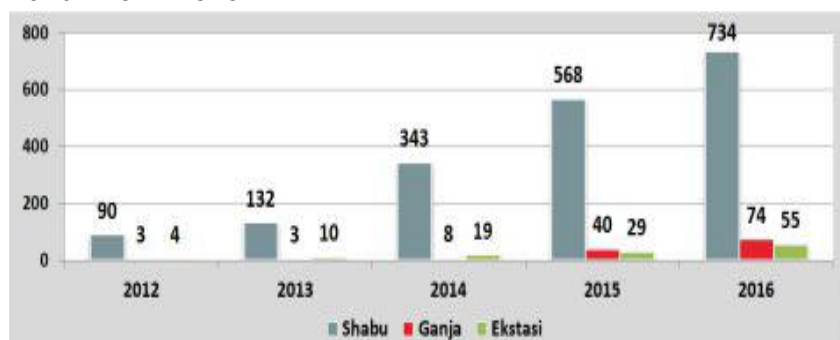
NAPZA merupakan zat yang sangat menimbulkan adiksi. Menurut BNN RI (2007), adiksi merupakan suatu kondisi ketergantungan fisik maupun psikologis terhadap suatu hal yang dapat menimbulkan perubahan perilaku pada orang yang mengalaminya. Adiksi dapat membuat seseorang untuk menggunakan secara terus menerus dengan peningkatan dosis serta terdapat ketidakmampuan dalam menghentikan konsumsi NAPZA (BNN RI, 2007). Berdasarkan UU nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika. Narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semi sintesis, yang dapat menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, hilangnya rasa, mengurangi sampai menghilangkan rasa nyeri, dan dapat menimbulkan ketergantungan.

Dalam permasalahan global, pada tahun 2008 terdapat 155-250 juta orang di dunia menggunakan zat-zat terlarang (UNODC, 2010). Terdapat gangguan terkait penggunaan zat yaitu penyalahgunaan zat dan ketergantungan zat yang dipicu oleh intoksikasi zat, sindrom putus zat dan gangguan mental yang diinduksi oleh pengguna zat (APA, 2000). Termasuk kategori-kategori penggunaan berbahaya dan sindrom ketergantungan—World Health Organization's *International Classification of Diseases (ICD)-10*.

Kemudian, 15-39 juta orang dengan "masalah penggunaan zat" yang didefinisikan berdasarkan jumlah orang yang dilaporkan mengalami masalah ketergantungan zat (narkoba), jumlah orang yang menyuntikkan zat (narkoba),

jumlah orang yang menggunakan opioids, amfetamin, atau kokain dalam waktu yang lama. Pada tahun 2009 terdapat 11-21 juta orang menyuntikkan narkoba, sekitar 18% dari mereka yang menyuntikkan narkoba mengidap HIV positif. Sekitar 50% dari mereka yang menyuntikkan narkoba, terinfeksi hepatitis C (UNODC, 2011).

Gambar 1. Jumlah Kasus Narkoba Menurut Penggolongan Tahun 2012-2016



Sumber: Pusat data & Informasi KemenKes RI

Jumlah kasus narkoba berdasarkan penggolongannya yang masuk dalam kategori narkotika terus mengalami peningkatan dalam 5 tahun terakhir sedangkan yang masuk dalam kategori psikotropika jumlah kasusnya kian menurun, hal ini terlihat jelas pada tahun 2009 jumlah kasus psikotropika 8.779 kasus dan tahun 2010 jumlah kasus psikotropika menurun secara signifikan menjadi 1.181 kasus (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Direktorat Bina Upaya Kesehatan, Kementerian Kesehatan pada tahun 2010 tercatat sebanyak 6.854 pasien kunjungan rawat jalan di rumah sakit karena gangguan mental dan perilaku yang disebabkan penggunaan opioida. Dari jumlah tersebut, 4,89% pasien di antaranya merupakan kasus baru (Kemenkes RI, 2014)

Penggunaan zat jika terus menerus dilakukan maka akan mengakibatkan seseorang menjadi pecandu. Pecandu narkoba adalah seorang penyalahguna narkoba yang telah mengalami ketergantungan terhadap satu atau lebih narkotik, psikotropika, dan bahan adiktif lainnya (narkoba). Para pecandu tidak bisa berhenti begitu saja. Jika berhenti pemakaian, timbul gejala putus obat yang membuat pecandu selalu ingin dan lagi memakai narkoba. Putus obat akan berdampak pada intoksikasi yaitu keracunan oleh zat (narkoba) maka, yang akan terjadi adalah kerusakan pada organ tubuh dan otak, hilang kesadaran, dan dapat terjadi kerusakan otak dengan kata lain menjadi gila atau bahkan kematian.

Faktor yang menyebabkan seseorang menjadi penyalahguna narkoba dapat berasal dari 3 penyebab yaitu (1) Individu, faktor ini dapat berupa perilaku yang berkeinginan untuk bersenang-senang berlebihan, identitas diri kabur, kurang percaya diri, dan perilaku menyimpang aturan dan norma; (2) Keluarga, yaitu keluarga yang kurang harmonis, komunikasi orang tua dan anak kurang baik, orang tua terlalu acuh, dan lain-lain; (3) Lingkungan yaitu yang mencakup teman sebaya, sekolah, dan masyarakat; (Departemen Sosial RI, 2008).

Merujuk pada UU Nomor 35 Tahun 2009 tentang narkotika dan PP Nomor 25 Tahun 2011 tentang pelaksanaan wajib lapor pecandu narkotika, maka pecandu atau pengguna serta korban penyalahgunaan narkotika wajib menjalani rehabilitasi medis dan rehabilitasi sosial. Seperti yang sudah peneliti jelaskan bahwasannya pecandu narkoba tidak bisa berhenti begitu saja, maka pecandu wajib menjalani masa rehabilitasi dengan tujuan pemulihan agar terhindar dari kekambuhan (*relapse*), terlatih hidup tanpa narkoba, hingga dapat memaknai hidupnya dan membuat pecandu tersebut

menyadari bahaya narkoba. Rehabilitasi narkoba adalah tempat yang memberikan pelatihan keterampilan dan pengetahuan untuk menghindarkan diri dari narkoba. Rehabilitasi terhadap pecandu narkoba juga merupakan suatu bentuk perlindungan sosial yang mengintegrasikan pecandu ke dalam tertib sosial agar dia tidak melakukan penyalahgunaan narkoba kembali. Salah satu rehabilitasi sosial untuk penyalahguna narkoba di Sumatera Selatan khususnya Kota Palembang yaitu Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman.

Setelah selesai menjalani program rehabilitasi, residen (pasien rehabilitasi) yang dinyatakan *clean* (bersih dari penggunaan narkoba) dapat diserahkan kembali pada keluarganya agar dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif. Maka dari itu, seharusnya residen yang telah menjalani rehabilitasi dapat dinyatakan *clean* dan tidak kembali kekambuhan namun, faktanya justru berbanding terbalik. Husin (2008) mengungkapkan bahwa di Indonesia angka kekambuhan (*relapse*) pada pecandu yang telah selesai mengikuti program terapi dan rehabilitasi mencapai 90%. Hal ini selaras dengan permasalahan di lapangan yang peneliti temukan. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti pada bulan Januari hingga Februari 2019 di Yayasan Ar Rahman, terdapat banyak kasus yang menunjukkan bahwa setelah dinyatakan *clean*, residen banyak yang mengalami kekambuhan (*relapse*). Kekambuhan (*relapse*) adalah suatu keadaan di mana seorang pecandu telah dinyatakan bersih dari penggunaan narkoba (dalam waktu tertentu) kemudian memakai narkoba kembali. Selanjutnya, peneliti wawancarai salah satu konselor adiksi di Ar Rahman yang berinisial "KH", mengungkapkan bahwa faktor kekambuhan dapat berasal dari empat hal yaitu tempat, situasi, benda dan orang. Terdapat pula 2 jenis kekambuhan pada mantan pecandu narkoba yaitu pertama, kekambuhan

yang terjadi hanya pada saat situasi tertentu; kedua, kekambuhan yang dilakukan sama seperti pola pemakaian awal seorang pecandu tersebut. "KH" juga mengungkapkan bahwa tidak ada kekambuhan yang bersifat spontanitas. Artinya, sebelum kekambuhan itu terjadi, gejala-gejala kekambuhan seharusnya sudah terlihat pada diri mantan pecandu tersebut seperti perubahan perilaku, sikap maupun emosi. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan "KH".

"biasanya di dunia TC atau disini lebih dikenal faktor relapse itu bisa berasal dari 4 hal; tempat, situasi, orang dan benda. Mantan pecandu itukan recovery atau pemulihannya bersifat selamanya. Relapse juga ada 2 jenisnya; pertama, hanya kadang, entah karna situasi tertentu misalnya.; kedua, kembali ke pola pemakaian dia yg lama. Tapi gaada kekambuhan yg spontan, pasti sudah terlihat polanya dulu, darimana? Dari adanya perubahan perilaku, pikir dan emosi" (wawancara pada tanggal 24 Maret 2019).

Selain adanya masalah kekambuhan yang rentan dialami residen, terdapat juga kegagalan dalam regulasi diri yang dapat membuat residen tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Carver dan Scheier (Baummeister & Sommer, 1997) menyatakan bahwa terdapat dua kegagalan dalam regulasi diri yaitu *underregulation* dan *misregulation*. *Underregulation* terjadi ketika diri individu tersebut gagal untuk merubah respon-responnya menuju ke arah hasil yang baik. *Underregulation* dapat dilihat dengan adanya prokrastinasi (tingkah laku penundaan), kekerasan, *binge pattern* (pola-pola tingkah laku yang tidak bertujuan). Sedangkan *Misregulation* meliputi usaha-usaha yang tidak membawa hasil pada

kemajuan, yang mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman. Sebelum mencapai regulasi diri yang tepat, residen yang telah selesai menjalani program rehabilitasi dapat mengalami *Underregulation* yaitu residen gagal merespon tujuan-tujuan baik yang akan dicapainya. Hal ini sesuai seperti yang peneliti temukan pada saat di Pusat Rehabilitasi Ar-Rahman. Dari hasil observasi dan kegiatan konseling yang dilakukan. Kebanyakan dari mereka, kehilangan pola-pola tingkah laku yang tidak bertujuan (*binge pattern*) saat telah keluar dari rehabilitasi, sehingga hal inilah yang membuat mereka rentan akan kekambuhan, dan gagal dalam mencapai tujuan demi keberlangsungan hidup yang sejahtera seperti kehilangan motivasi, dan mengenali diri sendiri serta mengatur atau mengelola diri mereka sendiri. Maka dari itu, residen atau mantan pecandu membutuhkan regulasi diri yang tepat untuk dirinya, agar dapat menjalani kehidupan yang aman dan sejahtera.

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk merespon secara efektif atas kejadian yang sedang ia alami. Regulasi diri yang dimaksud mencakupi bagian diri yang melaksanakan tugas kontrol diri. Menurut Bandura (1986) Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode tertentu, khususnya pada saat tidak ada *reward* yang berasal dari luar (Kahfi & Dewi, 2013). Regulasi diri dapat berhubungan dengan faktor internal mantan pecandu yang akan mengalami kekambuhan ataupun tidak. Seorang yang memiliki regulasi diri yang baik adalah ia yang dapat mengendalikan bagian dirinya yang ingin menuruti dorongan-dorongan negatif yang muncul, dan dapat menjalankan komitmen untuk dirinya serta dapat mengontrol perilakunya meskipun tidak ada *reward* yang ia dapatkan. Seorang residen

tentu harus memiliki regulasi diri yang baik, agar dapat mengatasi dengan jelas permasalahan yang sedang ia hadapi tanpa harus melarikan diri dengan cara menggunakan narkoba.

Berdasarkan studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dengan dua orang mantan pecandu narkoba. Subjek pertama, berinisial "AS". Ia mengungkapkan bahwa ia mengalami kekambuhan dikarenakan faktor situasi dan tempat. Faktor situasi yang dialaminya yaitu rasa tidak berdaya dalam menolak ajakan temannya untuk menggunakan narkoba. Kemudian faktor tempat, yaitu karena subjek sebelumnya sering menggunakan narkoba di rumah Bandar. Sehingga subjek sering kali merasa bahwa ia seperti ditarik dirinya sendiri untuk datang ke rumah bandar tersebut. Hal yang dilakukan oleh subjek pada saat setelah terjadi kekembuhannya yang terakhir yaitu merubah rute jalan yang biasa ia lewati, merubah dekorasi kamarnya, dan dengan diiringi dengan harapan akan konsisten diri dalam memperbaiki pola kehidupannya. Subjek juga menuturkan meskipun sudah berapa bulan dinyatakan *clean*, ia masih mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan lingkungan di luar rehabilitasi. Hal ini disebabkan subjek masih merasa belum mampu untuk berada di luar wilayah rehabilitasi dalam jangka waktu yang lama. Berikut petikan wawancara yang dilakukan peneliti dengan "AS".

"Aku kekambuhan pemicunyo karno situasi, raso dak enakan samo kawan, dan tempat. Jadi dulu akutu sering pake di rumah BD (Bandar), setiap hari aku begawe lewat sano tapi ntah ngapo aku selalu cak ditarik kesano, mampir tanpa disadari. Akhirnyo aku ubah rute aku bejalan pegi begawe, aku muter idak lagi lewat sano. Kamar aku jugo aku rubah dekorasinyo,

sampe akhirnya aku bisa berubah dan semoga itu selalu teterapke di hidup aku. Selamo aku disini jugo aku berusaha untuk persiapke diri ke dunia luar. Aku belom berani keluar-keluar jaoh di palembang ini, karno dunia luar kan taulah dewek cakmano, apo lagi kalo posisinya kito keluar dalam keadaan lagi pegang duit banyak." (wawancara tanggal 24 Maret 2019).

Hal yang sama dialami oleh subjek berinisial "R". Ia mengungkapkan bahwa ia telah mengalami kekambuhan selama 2 kali. Faktor yang menjadi latar belakang kekambuhannya adalah faktor tempat dan situasi. Faktor tempat yaitu subjek selalu teringat dengan narkoba setiap kali dia melewati sebuah lorong didekat rumahnya. Sedangkan faktor situasi yang dialaminya yaitu keterbiasaan menggunakan narkoba pada saat malam lebaran yang biasa para pecandu sebut sebagai malam kemerdekaan. Pada faktor kedua, subjek mengaku melakukannya saat ia kembali kerumahnya pada saat menjelang lebaran. Ia juga mengungkapkan bahwa salah satu caranya agar tidak kekambuhan yaitu dengan cara menetap di pusat rehabilitasi narkoba Ar Rahman. Hal yang dilakukan subjek agar terhindar dari kekambuhan lagi yaitu dengan cara merubah rute perjalanan, tidak melewati lorong yang mengingatkannya pada narkoba, dan motivasi tentang orang tua yang ia dapatkan dari konselornya saat semasa ia menjalani rehabilitasi. Ia juga mengungkapkan bahwa salah satu caranya agar tidak kekambuhan yaitu dengan cara sering berkunjung di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman. Menurut subjek, di rehabilitasi ini ia dapat merasa aman. Selain itu ia mengungkapkan bahwa ia memiliki saudara sepupu yang juga pemakai narkoba sehingga saat ia bertekad agar tidak kekambuhan lagi, ia memutuskan untuk tidak berkunjung ke

rumah keluarganya tersebut disaat lebaran maupun hari biasa. Berikut petikan wawancara dengan subjek "R".

"aku pertama kali rehab 1 bulan, faktor pertama yang pengaruhi aku pake narkoba lagi tuh tempat. Tiap kali aku liat lorong itu atau lewat situ pasti aku teringat tebayang-bayang lagi. Akheryo aku pake lagi karno itu. Trus yang kedua karno moment, jadi malem lebaran tuh kalo bagi kami pemake nih cak malem kemerdekaan lah istilahnyo, jadi sempet balek kerumah pas lebaran, dan aku inget situasi itu akheryo aku pake lagi malem lebaran itu. Karno sepupu aku jugo ado yg pemake akheryo setelah aku selesai rehab sampe skrg aku dak perna maen kerumahnyo, biala wong tuo aku be nak lebaran ataupun idak. Trus masalah lorong tadi, aku rubah rute jalan aku jadi muter idak lewat situ. Dan aku ngebiasoke diri terus disini, ini tempat aman aku. Aku jugo inget apo yg dikatoke konselor aku, itu emang prinsip dio mungkin tapi ternyata semasokan di aku jadi itu terus yg aku inget. Penguatan aku wong tuo tulah"
(wawancara tanggal 23 April 2019)

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa subjek belum dapat sepenuhnya memiliki regulasi diri yang tinggi pada dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat dari keadaan subjek yang saat ini masih berusaha terhindar kekambuhan. Berdasarkan aspek regulasi diri menurut Zimmerman (1989) yaitu dari sisi metakognisi, subjek sudah mulai mengerti keadaan kognisi yang mereka miliki dan tindakan apa yang harus dilakukan, kemudian dari sisi motivasi, subjek sudah mulai semangat dan berusaha agar dapat mencapai tujuan tidak kembali kekambuhan, dan perilaku, subjek telah mencoba tidak

melakukan perilaku yang tidak terpuji lagi dan berusaha semaksimal mungkin menerapkan usaha yang telah ditentukannya, meskipun subjek sudah terlihat memiliki aspek regulasi diri, namun subjek belum sepenuhnya memiliki regulasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti jelaskan di atas, terlihat subjek masih belum siap dalam menjalani kehidupan sepenuhnya di luar lingkungan Rehabilitasi, maka dari itu subjek merasa bahwa Rehabilitasi masih menjadi tempat yang paling aman bagi mereka. Hal ini jelas menunjukkan bahwa subjek belum mencapai semua tahapan dari regulasi diri dan belum memiliki regulasi diri yang tepat, sehingga subjek belum dapat sepenuhnya mengimplementasikan usaha-usaha serta tujuan yang ingin dicapainya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji proses serta gambaran regulasi diri dan akan peneliti tuangkan dalam penelitian yang berjudul "Regulasi Diri pada Mantan Pecandu Narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang".

1.2 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka pertanyaan penelitian yang ingin kaji sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana regulasi diri pada mantan pecandu narkoba?
- 1.2.2 Apa faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mantan pecandu narkoba?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan

- 1.3.1 Untuk mengetahui regulasi diri pada mantan pecandu narkoba.
- 1.3.2 Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mantan pecandu narkoba

1.4 Manfaat Penelitian

Dari tujuan dilaksanakannya penelitian ini, peneliti mengharapkan ada manfaat dari hasil penelitian ini, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan kontribusi untuk memperkaya sekaligus memperluas khasanah keilmuan dan mengembangkan penelitian di bidang Psikologi Islam serta memberikan informasi mengenai Regulasi Diri dan Coping Pada Mantan Pecandu Narkoba.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas cakrawala pemikiran dan pengalaman peneliti.
- 2) Institusi, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan dan relevansi bagi para pembaca khususnya Fakultas Psikologi agar memperoleh pengalaman dan pengetahuan yang luas.
- 3) Penelitian ini diharapkan menjadi literatur untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian yang mengungkap tentang regulasi diri. salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Agus Sofyandi K dan Dewi Rosiana (2013) dengan judul "*Religiousness Islami dan Self Regulation Para Pengguna Narkoba*" dan dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa *Religiousness Islami* memiliki hubungan sangat erat dengan *Self Regulation*. Pengaruh *Religiousness Islami* terhadap *Self Regulation* adalah sebesar 62.1%. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi regulasi diri individu yang mengandung usaha sistematis untuk mengarahkan pikiran,

perasaan, tindakan, terhadap pencapaian tujuan akan berhubungan kuat dengan keberagamaan yang memiliki unsur tata nilai yang dijadikan dasar keyakinan dan pedoman hidup individu.

Kemudian, penelitian yang selanjutnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yully Purwono dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dan berjudul "*Gambaran Regulasi Diri Pada Pecandu Napza yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah*". Secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa 4 subjek yang diteliti, diduga menggunakan narkoba karena faktor psikososial yaitu kurangnya perhatian dari keluarga dan pengaruh lingkungan teman-temannya. Program 12 Langkah ini membantu keempat subjek memiliki tujuan hidup yang lebih baik dari waktu ketika mereka masih menggunakan. Sebagai bentuk kontrol diri, mereka memiliki catatan-catatan untuk memantau perilaku yang mereka kerjakan saat ini adalah perilaku adiksi atau perilaku yang menjauhkan diri dari relapse. Keempat subjek menganggap bahwa apa yang ditawarkan oleh program 12 langkah telah membantu mereka untuk tetap bertahan di dalam program tersebut dan menjaga pemulihan mereka yang mana akan membangun regulasi diri yang baik bagi mereka.

Ada pula penelitian yang terkait dengan penyalahgunaan narkoba. Penelitian ini dilakukan oleh Maindra F & Mareyke Maritije W.T., dengan metode kuantitatif korelasi yang berjudul "*Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-Efficacy pada Penyalahgunaan Narkoba pada Masa Pemulihan*". Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 30 subjek sebesar 70,0% memiliki *self-efficacy* pada level sedang. Sedangkan pada variabel strategi coping, 41 orang subjek atau sebesar 41,5% memiliki strategi coping pada level sedang. Hal ini dapat dikatakan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini dapat mengatasi berbagai macam tuntutan

baik dari sisi internal ataupun eksternal hanya pada intensitas yang sedang.

Menurut peneliti, penelitian ini tidak memiliki kesamaan yang sangat melekat dengan penelitian yang lainnya. Perbedaan penelitian ini adalah pada kriteria subjek, tema yang dikaji, tempat penelitian, dan metode yang digunakan. Penelitian ini lebih mengarah pada bagaimana regulasi diri yang tepat pada seorang mantan pecandu narkoba di Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang. Peneliti berfokus pada bagaimana seorang pecandu tersebut dalam meregulasi diri agar tidak kembali kekambuhan dan upaya yang harus dilakukan, serta faktor yang mempengaruhi regulasi diri tersebut. Penelitian ini membantu agar masyarakat lebih teredukasi bagaimana seorang mantan pecandu tersebut. Dan agar menghilangkan stigma terhadap mantan pecandu narkoba. Serta memberikan sudut pandang baru bahwa seorang mantan pecandu narkoba masih memiliki semangat untuk dapat terjauhi dari narkoba dan dapat memberikan kontribusi bagi keluarga juga masyarakat sekitar.

