

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa semua subjek mencoba menggunakan narkoba karena terpengaruh lingkungan, yang pada akhirnya menjadi kecanduan. Dalam perjalanan kecanduan, keempat subjek mengalami kegagalan dalam proses meregulasi diri, dan *relapse* secara berulang dengan pengaruh yang berbeda. *Relapse* yang dialami subjek dapat berupa pengaruh dari ketidakberdayaan mengelola emosi, menolak ajakan teman dan menahan rasa *craving* yang ada dalam diri subjek. Hal tersebut menjadi pembelajaran setiap subjek dalam proses regulasi diri mereka saat ini. Dalam proses saat ini, keempat subjek sudah terlebih dahulu menyadari motivasi dan titik kesadaran untuk menjadi yang lebih baik. Hal ini menjadi pendukung subjek dalam berupaya dan mempengaruhi regulasi diri mereka. Tentunya baik subjek AS, DSL, MR dan KPW memiliki motivasi yang berbeda, namun secara garis besar mereka memiliki tujuan yang sama, yaitu menjaga pemulihan dan menata masa depan. Setiap subjek telah mendeteksi hambatan-hambatan pada diri mereka yang harus mereka atasi demi mencapai tujuan, sehingga upaya yang mereka lakukan pun dapat berbeda.

Subjek yang mengalami *relapse* karena bentuk pelarian masalah atau tidak dapat mengelola emosi, akan memiliki upaya yang lebih maksimal dari pada subjek yang mengalami *relapse* karena pengaruh lingkungan dan diri sendiri. Hal ini terlihat dalam upaya yang dilakukan AS dan DSL, yang mana mereka berupaya mengatur emosi mereka

sebaik mungkin dengan cara mengungkapkan perasaan amarah mereka, terbuka dengan keluarga, berbicara dengan diri sendiri, mengingatkan diri sendiri, mengatur pikiran dan perasaan dikala pikiran dan perasaan mereka mulai terasa rumit. Sedangkan subjek KPW dan MR, fokus terhadap melatih ketegasan diri, mengontrol diri, beradaptasi, dan mengendalikan rasa *craving* yang dirasakan.

## **5.2 Saran**

Adapun saran yang diajukan oleh peneliti dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan semua mantan pecandu narkoba yang telah mengalami kegagalan dalam meregulasi diri untuk terus berupaya dan berusaha mengatur diri karena dengan adanya regulasi diri yang tepat dapat menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain dan sekitar dan diharapkan dapat melibatkan upaya dengan kegiatan religi yang lebih banyak dan rutin lagi. Karena dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, maka Allah dapat mendengar dan mempermudah hamba-Nya dalam memperbaiki diri ke arah yang lebih baik lagi.

### **5.2.2 Bagi Pusat Rehabilitasi Ar Rahman Palembang**

Diharapkan dapat menerapkan kegiatan-kegiatan yang dapat melatih residen dalam mengelola emosi masa lalu dan masa kini secara mendalam. Diharapkan juga agar dapat menerapkan kegiatan khusus lainnya terutama untuk residen yang mengalami permasalahan serius, sehingga dengan harapan residen dapat mendapatkan pandangan mengenai upaya yang harus dilakukannya saat telah melalui program rehabilitasi dan semoga dapat terus membantu, menekankan bahwa peran diri sendiri dalam perubahan sangatlah penting.

### 5.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan ini masih jauh dari kata sempurna, namun setelah melihat hasil temuan penelitian. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai katarsis mantan pecandu narkoba, strategi coping khusus mantan pecandu yang memiliki permasalahan rumit dalam mengelola emosi dan permasalahan hidup, dan atau pengaruh *self-forgiveness* terhadap mantan pecandu narkoba. Dengan ini, peneliti harapkan, peneliti selanjutnya dapat menggali fenomena lebih mendalam lagi, sehingga akan semakin kaya ilmu pengetahuan mengenai pecandu/pemakai narkoba dan hal-hal penting di dalamnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dimasyqi, A.A.F.I. *Tafsir Ibnu Katsir*.
- Al-Qur'an Tajwid Maghfirah* (2006). Jakarta Timur: Maghfirah Pustaka
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Baumeister, R.F., Galliot, M., DeWall, C.N. & Oaten, M. (2006). Self - regulation and personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates The Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, 74 (6).
- Baumeister, R.F. & Heatherton, T.F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7 (1), 1-15.
- Baumeister, R.F., & Sommer, K.L. (1997). What do men want? Gender Differences and Two Spheres of Belongingness: Comment on Cross and Madson. *Psychological Bulletin*, 122, 38-44.
- Booklet Part 4 HIV-AIDS. *Unicef* [on-line]. Diakses pada tanggal 28 Maret 2019 dari [www.unicef.org/indonesia/id/HIV/AIDSbooklet\\_part4.pdf](http://www.unicef.org/indonesia/id/HIV/AIDSbooklet_part4.pdf)
- Chairani, L., & Subandi, M.A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cresswell, J.W. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Fauziannisa, M., & Tairas, M.M.W. (2013). Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-Efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2 (3).

- Forgas, J.P, Baumeister, R.F., & Tice, D.M. (2009). *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective and Motivational Processes*. E-book. Psychology Press. United States of America.
- Hirt, E.R., Clarkson, J.J., & Jia, L. (2016). *Self-Regulation And Ego Control*. Elsevier Inc.
- Husin, N. (2008). *Faktor yang Mempengaruhi Mantan Pecandu Untuk Kembali Menyalahgunakan narkoba (Relapse)*. Thesis. Universitas Indonesia.
- Herdiansyah H. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Kahfi, A.S., & Rosiana, D. (2013). 'Religiousness Islami" dan "Self Regulation" Para Pengguna Narkoba. *Jurnal Mimbar*, 29 (1).
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. Dilansir dari web [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Kementrian Kesehatan RI. *InfoDATIN, Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*.
- Manab, A. (2016). *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual*. Psychology Forum UMM. Universitas Muhammadiyah Malang. Dipresentasikan pada pertemuan Seminar ASEAN, 2nd Psychology & Humanity.
- MacKenzie, M.J., & Baumeister, R.F (2015). *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. Springer Science-Business Media New York. USA.
- Marlatt, G.A., & Donovan, D.M. (2005). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. The Guilford Press.

- Moleong, L.J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- National Institute on Drug Abuse (2014). *Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction*. NIH Pub No. 14-5605
- Purwono, Y. Gambaran Regulasi Diri pada Pecandu NAPZA Yang Menjalankan Program Pemulihan Berbasis 12 Langkah. *Fakultas Psikologi, UPI YAI*.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development*. Edisi Ketigabelas. Jilid 1. Penerbit Erlangga.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- The Colombo Plan for the Asian Centre for Certification and Education of Addiction Professionals (ACCE). (2012). *Kurikulum 4: Keterampilan Konseling Dasar Untuk Konselor Adiksi*.
- Yin, R.K. (1996). *Studi Kasus; Desain & Metode*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329-339.
- Zimmerman, B.J. (2000). *Attaining of Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. In M. Boekearts, P.R. Pintrich, & M. Zeider (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp.13-39). San Diego, CA: Academic Press.