

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.<sup>1</sup> Menurut Konopka sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf LN bahwa masa remaja ini meliputi remaja awal 12-15 tahun, remaja madya 15-18 tahun, dan remaja akhir, 19-22 tahun.<sup>2</sup> Sementara Salzman sebagaimana dikutip oleh Syamsu Yusuf LN mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.<sup>3</sup>

Dalam budaya Amerika, periode remaja ini dipandang sebagai masa “*storm and stress*”, frustrasi dan penderitaan, konflik dan krisis penyesuaian, mimpi dan melamun tentang cinta, dan perasaan tereliminasi (tersisihkan) dari kehidupan sosial budaya orang dewasa.<sup>4</sup> Masa ini adalah masa yang penting karena perkembangan fisik yang cepat disertai dengan perkembangan mental.

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hulrock, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2011), hlm. 206.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 184.

<sup>3</sup> *Ibid.*

<sup>4</sup> *Ibid.*

Masa ini juga merupakan periode transisi dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya tanpa terputus dengan perubahan yang terjadi sebelumnya

Masa transisi pada remaja tergantung pada keadaan dan tingkat sosial masyarakat dimana ia hidup. Masa remaja memang memerlukan perhatian yang lebih dibanding masa lainnya, karena pada masa ini seorang remaja mengalami perubahan drastis yang sangat kompleks. Adapun perubahan yang dialami oleh remaja meliputi pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Pada usia remaja awal, perkembangan emosinya menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/marah, atau mudah sedih/murung).

Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksikannya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksinya itu tampil dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*), seperti agresif yang meliputi melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi dan senang mengganggu. Kemudian melarikan diri dari kenyataan yang meliputi melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman keras atau obat-obatan terlarang.<sup>5</sup> Perilaku tersebut merupakan bentuk kenakalan pada remaja.

---

<sup>5</sup> *Ibid.*, hlm. 196-197

Kenakalan remaja biasa disebut dengan istilah *juvenile* berasal dari bahasa Latin *juvenilis*, yang artinya anak-anak, anak muda, ciri karakteristik pada masa muda, sifat-sifat khas pada periode remaja, sedangkan *delinquent* berasal dari bahasa Latin *delinquere* yang berarti terabaikan, mengabaikan, yang kemudian diperluas artinya menjadi jahat, nakal, anti sosial, kriminal, pelanggar aturan, pembuat ribut, pengacau, peneror, dan sebagainya. *Juvenile delinquency* atau kenakalan remaja adalah perilaku jahat atau kenakalan anak-anak muda, merupakan gejala sakit (patologis) secara sosial pada anak-anak dan remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial sehingga mereka mengembangkan bentuk perilaku menyimpang. Istilah kenakalan remaja mengacu pada suatu rentang yang luas, dari tingkah laku yang tidak dapat diterima sosial sampai pelanggaran status hingga tindak kriminal.

Menurut M.Gold dan J. Petronio kenakalan remaja adalah tindakan oleh seseorang yang belum dewasa yang sengaja melanggar hukum dan yang diketahui oleh anak itu sendiri bahwa jika perbuatannya itu sempat diketahui oleh petugas hukum ia bisa dikenai hukuman.<sup>6</sup>

Kenakalan-kenakalan yang dilakukan oleh remaja sangat beragam, mulai dari perbuatan amoral dan anti sosial. Bentuk kenakalan remaja tersebut, seperti kabur dari rumah, membawa senjata tajam, dan kebut-kebutan di jalan, bahkan sampai pada tindakan yang mengarah pada kriminalitas atau yang melanggar

---

<sup>6</sup> Olivia Janesari, *Persepsi Remaja Tentang Penyebab Perilaku Kenakalan Remaja*, (Yogyakarta, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2009), hlm. 9-10. t.d

hukum, seperti pembunuhan, perampokan, pemerkosaan, penggunaan obat-obat terlarang, seks bebas, dan tindakan kekerasan lainnya yang sering diberitakan di media massa.<sup>7</sup> Ada banyak faktor terjadinya kenakalan remaja, salah satunya yaitu faktor keluarga yang kurang harmonis, apabila remaja memiliki masalah baik di dalam keluarga maupun masalah dari luar, kebanyakan remaja memilih jalan pintas dalam menyelesaikan masalah yang ia alami, salah satu jalan pintas tersebut yaitu penyalahgunaan narkoba.

Narkoba merupakan istilah yang sering digunakan oleh penegak hukum dan masyarakat. Narkoba merupakan kepanjangan dari narkotika, psikotropika, dan obat yang berbahaya. Narkoba dikatakan sebagai bahan berbahaya bukan hanya karena terbuat dari bahan kimia, tetapi juga karena sifatnya yang dapat membahayakan penggunaannya bila digunakan secara bertentangan atau melawan hukum. Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif merupakan istilah kedokteran untuk sekelompok zat yang jika masuk ke dalam tubuh manusia dapat menyebabkan ketergantungan (adiktif) dan memengaruhi sistem kerja otak (psikoaktif). Termasuk di dalamnya jenis obat, bahkan atau zat baik yang penggunaannya diatur, tetapi sering disalahgunakan seperti alkohol, nikotin, kafein, dan inhalansia atau solven. Jadi istilah yang sebenarnya lebih tepat digunakan untuk kelompok zat yang dapat memengaruhi sistem kerja otak ini adalah narkoba (narkotika, psikotropika dan obat-obatan) karena istilah ini lebih mengacu pada istilah yang digunakan dalam Undang-Undang Narkotika dan

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, hlm. 1

Psikotropika.<sup>8</sup> Penyalahgunaan narkoba dikalangan remaja sudah tidak asing lagi terdengar, ada beberapa sebab terjadinya keinginan untuk menggunakan narkoba.

Dari sekian sebab-sebab penggunaan narkoba secara tidak legal yang dilakukan oleh para remaja dikelompokkan kedalam tiga keinginan, yaitu remaja yang ingin mengalaminya (*experience seekers*) yaitu remaja ingin memperoleh pengalaman baru dan sensasi dari akibat pemakaian narkotik, kemudian remaja yang bermaksud menjauhi atau lari dari realitas hidup (*oblivion seekers*) yaitu remaja yang menganggap keadaan terbius sebagai tempat pelarian terindah dan ternyaman, dan yang terakhir remaja yang ingin mengubah kepribadiannya (*personality change*) yaitu remaja yang beranggapan menggunakan narkotika dapat mengubah kepribadian seperti untuk menjadi berani, untuk menghilangkan rasa malu, menjadi tidak kaku dalam pergaulan dan lain-lain. Berdasarkan sumber di atas dapat diambil kesimpulan penyebab remaja menggunakan narkoba adalah untuk membuktikan keberanian dalam melakukan tindakan-tindakan yang berbahaya, untuk mengisi kekosongan dan kesepian/kebosanan, untuk menghilangkan rasa kegelisahan dan frustrasi, ikut kawan, iseng diikuti rasa ingin tahu, untuk memperoleh pengalaman baru dan sensasi dari akibat narkoba. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan kecenderungan remaja memakai narkoba, antara lain, kebanyakan remaja memakai karena rasa ingin tahu yang tinggi, frustrasi, ajakan dari teman, faktor lingkungan.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Faisol Burlian, *Patologi Sosial* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2016), hlm. 191-192.

<sup>9</sup> Arif Widodo, *Peningkatan Keterampilan Pencegahan Perilaku Penyalahgunaan Narkoba*

Bagi para korban penyalahgunaan narkoba, perlu dilakukan penanganan yang serius dan tuntas. Maksudnya agar korban dapat sadar dan tidak kambuh kembali ke dalam masalah penyalahgunaan narkoba. Untuk itu, semua pihak yang terkait hendaknya dapat menyadari, dan untuk selanjutnya melakukan perencanaan yang baik. Jadi, bukan hanya melakukan penghentian penyalahgunaan narkoba saja, namun juga melakukan rehabilitasi dengan melakukan pembinaan korban penyalahgunaan narkoba.<sup>10</sup>

Firman Allah SWT. menjelaskan tentang larangan penggunaan narkoba di dalam surat Al-A'raf ayat 157 yang berbunyi:

وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

Artinya: “Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk”. (QS. Al- A'raf: 157)

Ayat di atas menerangkan mengenai larangan bagi manusia untuk tidak melakukan hal-hal yang buruk atau merugikan diri sendiri. Salah satu hal yang sangat merugikan bagi manusia yaitu narkoba, karena narkoba dapat berdampak buruk terhadap perilaku manusia, biasanya pecandu narkoba cenderung sulit untuk mengontrol emosi marahnya.

---

*Bagi Remaja Di Desa Gonilan Sukoharjo*, Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta, Warta, Vol .12, No.1, Maret 2009. hlm. 18-19. Diakses Pada Tanggal 30 Agustus 2019

<sup>10</sup> Akmal Hawi, *Remaja Pecandu Narkoba Studi tentang Rehabilitasi Integratif di Panti Rehabilitasi Narkoba Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang*, Jurnal Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Fatah Palembang, Tadrib, Vol. IV, No.1, Juni 2018, hlm 100., di akses pada tanggal 4 januari 2019.

Narkoba adalah zat yang mengubah mood seseorang, saat menggunakan narkoba mood, perasaan serta emosi seseorang ikut terpengaruh. Para pecandu seringkali diselimuti oleh perasaan bersalah, tidak berguna dan depresi mendalam yang seringkali membuatnya berfikir untuk melakukan bunuh diri, perasaan-perasaan inilah yang membuatnya ingin terus menggunakan narkoba karena salah satu efek dari narkoba adalah mematikan perasaan dan emosi.<sup>11</sup>

Menurut Fausiyah dan Widury sebagaimana dikutip oleh Jumlatum Munawaroh seorang yang berada dalam pengaruh narkoba sering tidak mampu untuk mengendalikan diri (melakukan kontrol diri) sehingga sering kali melakukan tindakan yang emosional yang menimbulkan suatu tindakan kriminal (perkelahian). Tidak jarang individu yang mengalami ketergantungan terhadap narkoba juga berurusan dengan hukum karena melakukan pelanggaran tertentu yang dilakukannya dalam pengaruh narkoba sehingga individu tidak dapat untuk mengendalikan diri.<sup>12</sup> Untuk itu bagi korban penyalahgunaan narkoba, rehabilitasi atau pemulihan sangat diperlukan agar emosinya dapat terkontrol serta tidak terjerumus ke dalam dunia narkoba lagi.

Dalam masa pemulihan, keadaan emosional pecandu narkoba menjadi labil. Hal ini didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Pranoto dan Astuti, dengan subjek penelitian pecandu narkotika yang telah berusia dewasa awal.

---

<sup>11</sup> Arif Widodo, *op.cit.*, hlm. 20

<sup>12</sup> Jumlatum Munawaroh, *Pengendalian Emosi Pada Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapor (Ipwl) Yayasan Mitra Alam Surakarta*, (Surakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri, 2017), hlm. 8 t.d.

Mereka mengatakan bahwa dalam kondisi pemulihan dan penyembuhan (*clean and sober*), kebanyakan dari pecandu narkoba mengalami perubahan emosional. Perubahan emosional ini akan menjadi bahasan yang cukup menarik untuk diteliti. Hal ini dikarenakan kurangnya penelitian yang meneliti tentang dinamika emosi pecandu narkoba dalam masa pemulihan. Kebanyakan dari mereka hanya melihat pengaruh orangtua dan teman sebaya dalam memunculkan perilaku penggunaan narkoba.<sup>13</sup> Pengendalian emosional dapat berperan dalam pemulihan keadaan emosi yang dialami bagi pecandu narkoba.

Rasulullah pernah menjelaskan di dalam suatu hadist mengenai pengendalian emosi berupa marah yang salah satunya yaitu:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ. إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.  
البخارى

Artinya: Dari Abu Hurairah RA, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda, "Orang yang kuat itu bukanlah orang yang kuat dalam bergulat, tetapi orang yang kuat itu ialah orang yang bisa menahan dirinya ketika marah". (HR. Bukhari juz 7, hal 99/Muslim juz 4, hal. 2014)<sup>14</sup>

Hadits ini menunjukkan akan ancaman yang amat keras bagi orang yang tidak bisa mengendalikan emosinya dengan baik seperti marah yang akan menyebabkan kehancuran pada dirinya dan orang disekitarnya. Sehingga hadits ini pun bisa menjadi dalil tentang pengendalian emosi.

<sup>13</sup> Rezkiyah Rosyidah, *Dinamika Emosi Pecandu Narkoba dalam Masa Pemulihan*, jurnal Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, Vol. 12 No. 02, hlm. 114, diakses pada tanggal 20 juli 2019.

<sup>14</sup> Abdullah Al-Bassam, *Taudhih Al-Ahkam Syah Bulughul Maram*, (Jakarta: Pustaka Azzam, ) hlm. 374.

Ada banyak *treatment* yang dapat dilakukan dalam mengendalikan emosi pecandu narkoba, di dalam penelitian ini peneliti mengambil teknik *self management*. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik. Merriam & Caffarella sebagaimana dikutip oleh Gantina Komalasari menyatakan bahwa pengarahannya merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Di dalamnya terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu yang mengalami masalah dalam stabilitas emosi untuk mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara dalam mencapai tujuannya agar mampu mengekspresikan emosi secara tepat.<sup>15</sup>

Gantina menyebutkan bahwa teknik pengelolaan diri (*self-management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi konseli.<sup>16</sup>

Tujuan dari strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) ini adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Bentuk

---

<sup>15</sup> Gantina Komalasari, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), hlm. 181.

<sup>16</sup> *Ibid.*

pelaksanaannya meliputi *self monitoring* (pemantauan diri), *stimulus control* (pengendalian diri), serta *self reward* (penghargaan diri sendiri).<sup>17</sup> Dalam penggunaan teknik *self management*, lingkungan juga dapat membantu untuk mempermudah proses mengolah diri terlebih lagi untuk pecandu narkoba yang sedang menjalani proses pemulihan.

Observasi awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 desember 2018 di Yayasan Dharma Wahyu Insani yaitu menganalisis *self management* pada remaja pecandu narkoba dalam pengendalian emosionalnya adalah sebagian besar para pecandu narkoba tidak mampu mengontrol emosinya dengan baik, sehingga sering menimbulkan gejolak sesama klien maupun klien dengan staf. Gejolak yang ditimbulkan seperti membanting barang, mengancam klien lain seperti merusak barang milik sesama klien bahkan sering kali ancaman tersebut berupa tindak kekerasan, memberontak saat sedang menjalankan program pemulihan seperti membantah saat sedang disuruh, tidak terima saat diberi hukuman.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Beck sebagaimana dikutip oleh Yeni Dwi Rejeki yang menjelaskan bahwa pada dasarnya ciri-ciri emosi marah, dapat dilihat dari 5 aspek, salah satu aspeknya yaitu aspek sosial dan emosional.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Dyah Ayu Retnowulan, Hadi Warsito WS, *Strategi pengolaan diri (self Management) untuk mengurangi kenakalan remaja korban Broken Home*, Jurnal BK Unesa. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2013., hlm 136.

<sup>18</sup> Yeni Dwi Rejeki, *Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Expressive Writing (Menulis Ekspresif) Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Bantul* (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), hlm. 14. t.d.

*Pertama*, dari aspek sosial yaitu emosi marah sering merangsang kemarahan dari orang lain, dan menimbulkan penolakan dari orang lain. Sebagian orang mengeluarkan kemarahan dengan menilai dan mengkritik tingkah laku orang lain, sehingga orang lain merasa sakit hati. Proses tersebut dapat menyebabkan seseorang menarik diri dari orang lain. Pengalaman marah dapat mengganggu hubungan interpersonal sehingga beberapa orang memilih menyangkal atau berpura-pura tidak marah untuk mempertahankan hubungan tersebut.

*Kedua*, yaitu aspek emosional yaitu ketika seseorang marah seseorang juga merasa tidak nyaman, merasa tidak berdaya, jengkel, frustrasi, dendam, ingin berkelahi, mengamuk, bermusuhan, sakit hati, menyalahkan dan menuntut. Selain secara emosional seseorang yang marah melakukan perilaku menarik perhatian dan ada konflik pada diri sendiri, ada keinginan melarikan diri, bolos dari sekolah, mencuri, melakukan perusakan fasilitas umum dan penyimpangan seksual.

Melihat uraian tersebut, maka salah satu cara yang digunakan dalam membantu permasalahan pengendalian emosional tersebut ialah dengan menggunakan teknik *self-management* karena sesuai bila diberikan pada pecandu narkoba yang mengalami persoalan emosi dan perilaku mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut secara ilmiah dengan judul “Peran Teknik *Self Management* Dalam Pengendalian Emosional Pada Remaja Pecandu Narkoba Di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang”.

## **B. Batasan Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas, perlu diberi batasan masalah, agar penelitian ini lebih terarah, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian dilakukan pada klien remaja akhir usia 18-21 Tahun.
2. Klien pecandu narkoba berjenis sabu-sabu.
3. Emosi yang diteliti berupa marah

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.
2. Bagaimana proses pelaksanaan *self management* pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.
3. Bagaimana peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

## **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

1. Tujuan Penelitian:
  - a. Untuk Mengetahui gambaran emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.
  - b. Untuk Mengetahui proses pelaksanaan *self management* pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

- c. Untuk Mengetahui peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

## 2. Kegunaan Penelitian:

### a. Kegunaan Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan bagi peneliti, serta menambah kajian pengembangan ilmu Bimbingan dan Penyuluhan Islam khususnya dalam bidang narkoba.

### b. Kegunaan Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan klien pecandu narkoba dapat mengendalikan emosinya dengan baik, serta memberikan sumbangan pemikiran dan informasi bagi staf maupun konselor adiksi di rehabilitasi narkoba dalam rangka pengembangan layanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam khususnya layanan teknik self- management untuk mengendalikan emosional pecandu narkoba.

## **E. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Ada beberapa karya ilmiah yang berkaitan dengan topik yang akan diteliti, di antaranya adalah:

Penelitian Akmal Hawi tahun 2018, “Remaja Pecandu Narkoba: Studi Tentang Rehabilitasi Integratif Di Panti Rehabilitasi Narkoba Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang”. Tujuan penelitian ini mengenai Proses rehabilitasi

remaja pecandu narkoba di Panti Rehabilitasi Narkoba Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang, dilakukan dengan cara mengintegrasikan model terapi fisiologis yang berbasis medis, model psikoterapi yang berbasis psikologi dan model terapi moral yang berbasis spiritual, diikuti dengan pengembangan kemampuan interaksi sosial, pemberian kekebalan jiwa dalam menghadapi pengaruh negatif lingkungan sosial yang baru, serta keterampilan hidup (*life skill*) sebagai bekal mereka menjalani kehidupan pasca rehabilitasi. Adapun tahapan rehabilitasi tersebut, dimulai dari penyembuhan secara medis gangguan fisik yang diderita remaja binaan, dilanjutkan dengan penyembuhan gangguan psikis, kemudian jiwa mereka diisi dengan nilai-nilai spiritual, sebagai basis kekuatan jiwa yang dapat menumbuhkan kesadaran mereka, untuk meraih bentuk kehidupan baru yang relegius, sehat dan kreatif.<sup>19</sup> Persamaannya yaitu sama-sama meneliti remaja pecandu narkoba. Perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan model terapi fisiologis yang berbasis medis di Panti Rehabilitasi Narkoba Pondok Pesantren Ar-Rahman Palembang, sedangkan peneliti meneliti teknik *self management* bagi pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

Penelitian Jumlatum Munawaroh tahun 2017, “Pengendalian Emosi Pada Pecandu Narkoba Di Institusi Penerima Wajib Lapori (Ipwl) Yayasan Mitra Alam Surakarta”. Dalam proses pemulihan residen pecandu narkoba di IPWL Yayasan Mitra Alam Surakarta ini menggunakan teknik *Therapy Community* dengan menitik

---

<sup>19</sup> Akmal Hawi, *op.cit.*, hlm 99.

beratkan pada 4 aspek kehidupan yakni fisik, mental, emosional dan spiritual. Yang pertama ditangani adalah fisik dimana pola perilaku para residen dirubah, penampilannya yang acak-acakan dibenahi supaya menjadi sopan. Mental berkaitan dengan pengelolaan emosional pada diri residen yang diakibatkan oleh napza.<sup>20</sup> Persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang pengendalian emosi pecandu narkoba. Perbedaannya yaitu penelitian ini terletak di Institusi Penerima Wajib Lapori (Ipwl) Yayasan Mitra Alam Surakarta, sedangkan peneliti di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang, dan penelitian ini menggunakan teknik *therapy community*, sedangkan peneliti sendiri menggunakan teknik *self management*.

Nurul Fitrianti, dkk tahun 2011, “Pengaruh antara Kematangan Emosi dan *Self-efficacy* terhadap *Craving* pada Mantan Pengguna Narkoba”. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dimana kematangan emosi dan *self-efficacy* mempengaruhi *craving* pada mantan pengguna narkoba, walaupun pengaruhnya sangat kecil karena dari hasil koefisien determinasi (R) menunjukkan bahwa sumbangan relatif yang diberikan oleh variable 2 kematangan emosi dan *self-efficacy* terhadap *craving* hanya sebesar 34%. Oleh karena itu terdapat 66% faktor lain yang kemungkinan menentukan munculnya *craving* pada mantan pengguna narkoba.<sup>21</sup> Persamaannya yaitu sama-sama

---

<sup>20</sup> Jumlatum Munawaroh, *op.cit.*, hlm. 61

<sup>21</sup> Nurul Fitrianti, dkk, *Pengaruh antara Kematangan Emosi dan Self-efficacy terhadap Craving pada Mantan Pengguna Narkoba*, INSAN Vol. 13 No. 02, Agustus 2011, hlm. 106, diakses pada tanggal 3 januari 2019.

membahas mengenai emosi dan pengguna narkoba. Perbedaannya yaitu penelitian ini meneliti *self efficacy*, sedangkan peneliti meneliti *self management*, subjek penelitian ini yaitu mantan pecandu narkoba, sedangkan subjek peneliti yaitu pecandu narkoba yang sedang menjalani proses pemulihan.

Rezkiyah Rosyidah tahun 2010, “Dinamika Emosi Pecandu Narkotika dalam Masa Pemulihan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana dinamika emosi seorang pecandu narkotika ketika mereka berada dalam masa pemulihan. Penelitian ini dilakukan kepada dua orang pecandu narkotika yang sedang menjalani terapi Subutex. Subutex digunakan sebagai substitusi narkotika. Subutex merupakan jenis heroin sintetik yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit ketika pecandu mengalami sakaw. Pengambilan subjek dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kriteria tertentu (*purposif*). Alat penggalian data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dengan pedoman umum. Hasil data yang telah diperoleh kemudian dianalisis berdasarkan *Plutchik evolutionary theory*. Dari hasil analisis dan pembahasan, diketahui bahwa kedua subjek mengalami perubahan emosional ketika menjalani masa pemulihan.<sup>22</sup> Persamaannya yaitu sama-sama membahas mengenai emosi dan pengguna narkoba, kemudian pengambilan subjek dalam penelitian ini sama-sama berdasarkan kriteria tertentu yaitu *purposive sampling*. Perbedaannya yaitu penelitian ini membahas mengenai dinamika emosi pecandu narkotika, sedangkan peneliti sendiri membahas mengenai emosi marah, kemudian subjek penelitian ini

---

<sup>22</sup> Rezkiyah Rosyidah, *op.cit.*, hlm. 113.

menggunakan dua orang, sedangkan peneliti menggunakan tiga orang.

Halimatus Sa'diyah tahun 2016, "Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja". Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *One-Group Pretest-posttest Desain* dengan populasi dan sampel yang berjumlah 10 orang yang memiliki kecendrungan berperilaku agresif. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik mengumpulkan data menggunakan angket dan analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $t_{hitung} (t_{score}) > t_{tabel} (= 6,778 > 2,833)$  yang berarti signifikan. Kesimpulannya penerapan teknik *self manageman* dapat mereduksi agresifitas remaja.<sup>23</sup> Persamaannya yaitu sama-sama membahas tentang teknik *self management*, kemudian sama-sama menggunakan teknik *purposive sampling*. Perbedaannya yaitu metodologi penelitian ini menggunakan metode eksperimen, sedangkan peneliti menggunakan deskriptif kualitatif, kemudian teknik mengumpulkan data penelitian ini menggunakan angket dan analisis data menggunakan uji t, sedangkan peneliti menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Penelitian Maryatul Kibtyah tahun 2015, "Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba". Hasil penelitian ini menggunakan Peran bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat, salah satunya penggunaan dan pemakaian

---

<sup>23</sup> Halimatus sa'diah, *Penerapan Teknik Self Managemant Untuk Mereduksi Agresifitas Remaj*, jurnal Bimbingan Dan Konseling IKIP PGRI Madiun, Vol.06 No. 02, hlm. 67-78, diakses pada tanggal 20 juli 2019.

narkoba yang semula hanya coba-coba karena ajakan teman, namun akhirnya menjadi ketagihan dan ingin mengkonsumsi terus. Para pemakai pada dasarnya tidak mengetahui dampak dari pemakaian narkoba, baik jangka panjang maupun jangka pendek, sehingga secara terus menerus mereka memakainya, bahkan mengajak teman-teman sebayanya untuk juga memakai narkoba.<sup>24</sup> Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai penyalahgunaan narkoba. Perbedaannya yaitu penelitian ini menggunakan bimbingan dan konseling Islam sebagai pendekatan mengatasi masalah bagi korban pengguna narkoba, sedangkan peneliti sendiri menggunakan teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba.

Dyah Ayu Retnowulan tahun 2013, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (*Self Management*) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban *Broken Home*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penerapan strategi pengelolaan diri untuk menurunkan tingkat kenakalan remaja dari keluarga *broken home* pada siswa MTs Raden Paku Wringinanom Gresik.<sup>25</sup> Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama meneliti teknik *self management*. Perbedaannya penelitian ini meneliti kenakalan remaja korban *broken home*, sedangkan peneliti meneliti tentang pengendalian emosi pecandu narkoba, kemudian tempat penelitian ini di MTs Raden Paku Wringinanom Gresik,

---

<sup>24</sup> Maryatul Kibtyah, *Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Bagi Korban Pengguna Narkoba*, Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015 ISSN 1693-8054, hlm. 52, diakses pada tanggal 4 januari 2019.

<sup>25</sup> Dyah Ayu Retnowulan, *op,cit.*, hlm. 135.

sedangkan peneliti di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

Berdasarkan penelitian di atas, mengenai penelitian sebelumnya yang peneliti temukan jelas sekali perbedaannya, meskipun sama-sama membahas mengenai teknik *self management* dan narkoba, namun secara objek, subyek dan jenis penelitian sangat jauh berbeda, dalam penelitian ini membahas mengenai peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang, menggunakan metode penelitian kualitatif dengan deskriptif kualitatif.

## **F. Kerangka Teori**

### *1. Self management*

*Self-management* adalah suatu proses dimana konseli mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Konseli harus aktif menggerakkan variabel internal, eksternal, untuk melakukan perubahan yang diinginkan. Walaupun konselor yang mendorong dan melatih prosedur ini, konselilah yang mengontrol pelaksanaan strategi ini. Dalam menggunakan prosedur *self-management*, konseli mengarahkan usaha perubahan dengan mengubah aspek-aspek lingkungannya atau dengan mengatur konsekuensi.

Menurut Soekadji sebagaimana dikutip oleh Mochamad Nursalim *self-management* adalah prosedur dimana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pada prosedur ini biasanya subjek terlibat pada lima komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku

tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.<sup>26</sup>

Tujuan dari pengelolaan diri yaitu untuk mengatur perilakunya sendiri yang bermasalah pada diri sendiri maupun orang lain. Dalam proses konseling, konselor dan konseli bersama-sama untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai. Konselor mengarahkan konselinya dalam menentukan tujuan, sebaliknya konseli pun juga harus aktif dalam proses konseling. Setelah proses konseling self-management berakhir diharapkan peserta didik dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan, dapat menciptakan keterampilan yang baru sesuai harapan, dapat mempertahankan keterampilan sampai di luar sesi konseling, serta perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat.

Tahapan Dalam *Self-management* ada empat yaitu:

- a. *Self-monitoring* yaitu konseli mengobservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri dan interaksinya dengan situasi lingkungan. Dalam tahap ini konseli mengumpulkan data dasar berkenaan dengan perilaku yang ingin diubah.
- b. *Reinforment* yang positif (*Self-reward*) yaitu untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan dari stimulus dengan menggunakan berbagai bentuk. *Self-reward* ini dapat menggunakan berbagai bentuk perangsang benda, makanan, simbolis verbal, aktivitas fisik maupun imajinasi.
- c. Kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*Self-contracting*) yaitu membuat perencanaan dengan konseli untuk merubah tingkah laku.
- d. Penguasaan terhadap rangsangan (*Stimulus control*) yaitu penyusunan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/atesenden dari suatu respon tertentu.

---

<sup>26</sup> Mochamad Nursalim, *Strategi & Intevensi Konseling* (Jakarta: PT Indeks 2014), hlm. 150.

Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.<sup>27</sup>

## 2. Pengendalian Emosi

Dari segi etimologi emosi berasal dari akar kata bahasa latin “*movere*” yang berarti “menggerakkan, bergerak”. Kemudian ditambah dengan awalan “*e*” untuk memberikan arti “bergerak jauh”. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.<sup>28</sup>

Menurut Goleman sebagaimana dikutip oleh Elizabeth B. Hulrock bahwa emosi adalah suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Goleman mendefinisikan emosi adalah setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.<sup>29</sup>

Pengendalian emosi adalah mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Apabila orang mengendalikan ekspresi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan untuk bertindak kearah pola perilaku yang bermanfaat dapat diterima secara sosial.<sup>30</sup>

Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi, yaitu pengalihan,

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, hlm. 153.

<sup>28</sup> Jumlatum Munawaroh, *op.cit.*, hlm. 12.

<sup>29</sup> Elizabeth B. Hulrock, *op.cit.*, hlm. 231

<sup>30</sup> *Ibid.*

penyesuaian kognitif, dan strategi koping.<sup>31</sup> Berikut akan penulis uraikan satu persatu.

*Pertama, Pengalihan/Displacement.* Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Di antara cara yang sering digunakan yakni katarsis, rasionaliasi dan dzikrullah. Katarsis ialah suatu istilah yang mengacu pada penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Sebutan lain untuk katarsis ini juga dikenal istilah “ventilasi”. Sebagai contoh, orang yang sedang jatuh cinta namun tak kuasa menyatakan cintanya karena berbagai sebab, akhirnya dia menulis novel atau kumpulan puisi cinta yang tak lain merupakan penyaluran emosi dari apa yang sedang dialaminya.

*Kedua, Penyesuaian Kognitif/Cognitive Adjustment.* Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Pengalaman-pengalaman dalam peta kognisi dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini. Ada 3 bentuk penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati dan altruisme.

---

<sup>31</sup> R. Rachmy Diana, *Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam*, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Unisia, Vol. Xxxvii No. 82 Januari 2015, hlm. 44-45, Diakses Pada Tanggal 7 Januari 2019.

*Ketiga, Coping strategy.* Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Dalam teori psikologi, terdapat dua strategi coping, yaitu *emotional focus coping* yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan *problem focus coping* yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi. Adapun dalam ajaran Islam terdapat dua mekanisme dalam pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni mekanisme sabar dan syukur serta pemaafan.

### 3. Narkoba

Narkoba 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 yang dibedakan ke dalam golongan-golongan sebagaimana keputusan menteri kesehatan.<sup>32</sup>

Penggolongan narkoba berdasarkan UU No 35 Tahun 2009, yang pertama yaitu narkotika. Narkotika memiliki tiga golongan, golongan satu yaitu heroin, kokain, ganja, sabu-sabu, opium. Kemudian golongan dua yaitu morfin, petidin. Selanjutnya golongan tiga yaitu codein. Kedua yaitu psikotropika. Psikotropika memiliki empat golongan, golongan satu ekstasi. Kemudian golongan dua yaitu amphetamine. Sedangkan golongan tiga yaitu phenobarbital dan golongan empat yaitu diazepam, nitrazepam. Ketiga adalah zat adiktif. Zat adiktif memiliki tiga jenis pengelompokan, pertama alkohol. Ada tiga penggolongan kadar etanol di dalam alkohol,

---

<sup>32</sup> Eka Fitriyana, *Dampak Psikotrapi Islam Pada Pasien Penyalahgunaan Narkoba Di Yayasan Madani Mental Health Care Cipinang Besar Jakarta Timur*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2014), hlm. 34. t.d.

yaitu kadar etanol 1-5 % (bir), kemudian kadar etanol 5-20 % (berbagai minuman anggur), dan kadar etanol 20-40 % (*wishky, vodca, manson house, jhony walker*). Kedua inhalasi terdiri dari lem, bensin, tiner, penghapus cat kuku. Ketiga yaitu tembakau terdiri dari rokok dan sebagainya.<sup>33</sup>

## G. Metodologi Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang dianggap berasal dari masalah sosial dan kemanusiaan.<sup>34</sup> Metode-metode penelitian dalam pendekatan kualitatif sering digunakan untuk melihat lebih dalam suatu fenomena sosial, pada dasarnya metode penelitian kualitatif ditunjukkan untuk penelitian yang bersifat mengamati.<sup>35</sup> Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif. Untuk meningkatkan kredibilitas penelitian digunakan triangulasi data yaitu dengan triangulasi teknik. Triangulasi teknik berarti peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dari sumber data yang sama.<sup>36</sup> Peneliti menggunakan observasi partisipatif, wawancara mendalam, serta dokumentasi untuk sumber data yang sama.

---

<sup>33</sup> Dede Abdurrohman, *Ensiklopedia NAPZA Narkotika Jenis-Jenis Dan Kandungannya*, (Mojokerto: Ardi Karya Bersama, 2017), hlm. 24.

<sup>34</sup> Helen Sabera Adib, *Metodologi Penelitian*, (Palembang: NoerFikri, 2016), cet ke-2, hlm. 41.

<sup>35</sup> Rully Indrawan, *Metodologi Penelitian kuantitatif, kualitatif, dan campuran* (Bandung: PT Refika Aditama, 2016), hlm. 67-68.

<sup>36</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013) hlm 330

## 2. Subjek Penelitian

Yang menjadi subjek penelitian ini adalah remaja pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang dengan jumlah *resident* 30 orang dan peneliti hanya mengambil tiga orang subjek untuk diteliti dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah keputusan peneliti dan tujuan studi ditentukan oleh kreativitas peneliti dalam menerjemahkan populasi, pengambilan sampel ini berdasarkan kriteria tertentu yang akan dipilih menjadi informan.<sup>37</sup> Adapun kriteria yang peneliti gunakan dalam pemilihan subjek penelitian diantaranya:

- a. Tiga klien remaja akhir yang bertempat tinggal di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.
- b. Bersedia menjadi subjek penelitian pada peneliti.
- c. Yang pernah menggunakan narkotika minimal satu tahun dan sedang menjalani masa pemulihan.

## 3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini ada dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder yang diantaranya ialah:

### a. Data Primer

Data primer yaitu data yang didapat langsung dari subjek penelitian. Sumber data primer dikumpulkan langsung dari informan utama yaitu remaja pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani

---

<sup>37</sup> Helen, *op.cit.*, hlm. 43-44.

Palembang.

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan data dokumentasi dan arsip resmi maupun buku-buku yang ditulis orang lain yang berkaitan dengan judul yang ditulis. Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data-data yang mendukung penelitian meliputi wawancara, teman sebaya, dan staf sebagai data pendukung dalam pengumpulan data yang akan diperoleh.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data penulis berusaha untuk memilih dan menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai dengan permasalahan yang dipecahkan. Adapun teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Observasi

Observasi difokuskan sebagai upaya peneliti mengumpulkan data dan informasi dari sumber data primer dengan mengoptimalkan pengamatan peneliti. Teknik pengamatan ini juga melibatkan aktivitas mendengar, membaca, mencium, dan menyentuh. Ilmuan dalam bidang perilaku (*behaviooral scientist*) mendefinisikan observasi sebagai pengamatan atas perilaku manusia, atau lingkungan alam, budaya,

keyakinan yang memiliki dampak kepada kehidupan manusia.<sup>38</sup> Dalam penelitian ini digunakannya metode observasi untuk mengamati dan mencatat secara sistematis pelaksanaan teknik *self management* dalam pengendalian emosional pecandu narkoba yang sedang berlangsung di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. Observasi yang dilakukan yaitu mengenai lokasi penelitian, kondisi tempat tinggal para klien, kemudian melihat program yang sedang dijalankan di tempat penelitian, dan melihat bagaimana perilaku pecandu narkoba saat menjalani proses pemulihan.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara (*interview*) adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk mendapat informasi secara langsung dengan mengajukan pertanyaan kepada narasumber (informan atau informan kunci) untuk mendapat informasi yang mendalam.<sup>39</sup> Wawancara juga bisa diartikan sebagai interaksi antara individu satu dengan yang lain berupa percakapan untuk mendapatkan informasi secara lisan. Metode ini digunakan untuk memperoleh informasi dengan mewawancarai staf serta klien pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. Wawancara yang dilakukan membahas mengenai bagaimana teknik *self managemen* yang diterapkan di Yayasan tersebut, kemudian berapa jumlah klien, berapa

---

<sup>38</sup> *Ibid.*, hlm. 134.

<sup>39</sup> *Ibid.*, hlm. 138.

banyak klien yang memiliki emosi yang tidak terkontrol, dan apakah *self manageman* berperan dalam pengendalian emosi pecandu narkoba di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi diartikan sebagai upaya untuk memperoleh data dan informasi berupa catatan tertulis/gambar yang tersimpan berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.<sup>40</sup> Dokumen ini bisa berupa dokumen publik seperti (koran, makalah, laporan kantor) ataupun dokumen private seperti (buku harian, surat, email).<sup>41</sup> Penggunaan metode ini yaitu untuk memperoleh data yang tercatat terkait dengan peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang. Dokumentasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berupa foto/gambar, tulisan dan dokumen dari instansi.

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model dari Miler dan Huberman sebagaimana dikutip oleh A Muri Yusuf.<sup>42</sup> Proses analisis data yang terdiri dari tiga tahapan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

---

<sup>40</sup> *Ibid.*, hlm. 139.

<sup>41</sup> Helen Sabera Adib, *op.cit.*, hlm. 46.

<sup>42</sup> A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta, Prenadamedia Group, 2014), hlm. 407-409.

### 1. Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan. Pada proses pereduksian data, peneliti melakukan penyederhanaan dari hasil verbatim, observasi, dan wawancara yang dirasa perlu dituangkan dalam penelitian ini. Yaitu peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

### 2. Penyajian Data

Melalui penyajian data ini memudahkan dimengerti dan dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowehart* dan sejenisnya. Penyajian data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyederhanakan kata-kata yang telah direduksi sehingga kemudian disimpulkan. Dari data kesimpulan tersebut memudahkan peneliti memahami kontens isi yang disajikan dalam bentuk penelitian. Pada peran teknik *self management* dalam pengendalian emosional di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

### 3. Penarikan Kesimpulan

Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek sehingga ditelliti menjadi jelas, peneliti harus mengetahui maupun mengerti tentang

data dan informasi ditelitinya dengan mencatat peraturan, pola-pola, pernyataan yang mapan dan arahan sebab akibat sehingga memudahkan dalam pengambilan kesimpulan.

## **I. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan berfungsi untuk memudahkan dalam memberikan penjelasan terkait hal-hal yang akan di bahas dalam skripsi ini. Maka dibuatlah sistematika penulisan yang disusun sebagai berikut:

BAB I. Merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, teknik pengumpulan data, dan sistematika penulisan.

BAB II. Bab ini membahas tentang *self management* yang meliputi pengertian *self management*, teknik konseling *self management*, tujuan *self management*, manfaat *self management*, tahap-tahap *self management*, kelebihan dan kekurangan *self management*. Selanjutnya membahas mengenai emosi yang meliputi pengertian emosi, ciri-ciri emosi, macam-macam emosi, pengertian emosi marah, ciri-ciri emosi marah, aspek-aspek emosi marah. Dan membahas mengenai narkoba yang meliputi, pengertian narkoba, jenis-jenis dan dampak narkoba.

BAB III. Berupa deskripsi wilayah penelitian. Berisi penjelasan tentang wilayah penelitian, sejarah, letak geografis, visi dan misi, struktur organisasi, fasilitas yang berada di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang.

BAB IV. Berisi hasil penelitian yang berkaitan dengan bagaimana gambaran emosional pecandu narkoba, Proses pelaksanaan *self management* pecandu narkoba, peran *self management* di Yayasan Dharma Wahyu Insani Palembang

BAB V. Penutup, berisi kesimpulan dan saran.